

# น้ำคาวป้ายังไม่หมดกินน้ำเย็นได้มั้ย มีผลกับน้ำนมไหม

คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พิรุณ์ เคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ก.ย. 15, 2025

10นาที

หลังการผ่าคลอด หรือคลอดธรรมชาติ คุณแม่ทุกคนจะมีน้ำคาวปลา ลักษณะคล้ายประจำเดือน ที่หลังการผ่าคลอดออกมามา การทำความสะอาดเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังคลอดนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ควรที่จะรับ และเตรียมพร้อมรับมือว่า น้ำคาวปานั้นจะหมดเมื่อไหร่ ดูแลตัวเองอย่างไร เมื่อมีน้ำคาวปลา หากมีน้ำคาวปลาที่ผิดปกติเกิดขึ้นจะต้องทำอย่างไร เพื่อสุขภาพที่ดีหลังคลอดและลดภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย

## คำถามที่พบบ่อย

ลูกในท้องได้ยินเสียงเราร้องๆ เหรอค่ะ แล้วควรเริ่มคุยกับเขาสักตอนไหนดี?

คลิก

ได้ยินชัดเลยค่ะคุณแม่! เหมือนมีผู้พึงตัวน้อยๆ อุยในท้องเลยค่ะ เขาจะเริ่มได้ยินเสียงต่างๆ ชัดเจนขึ้น ประมาณเดือนที่ 6 ของการตั้งครรภ์ค่ะ การที่คุณแม่พูดคุย ร้องเพลง หรือเล่านิทานให้เข้าฟังบ่อยๆ จะช่วยให้เข้าคุ้นเคยและจดจำเสียงของคุณแม่ได้ เป็นการสร้างสายสัมพันธ์ที่อ่อนโยนมากๆ ค่ะ เรื่องพัฒนาการการได้ยินที่สมบูรณ์ของลูกน้อย ควรปรึกษาคุณหมอหรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องนะค่ะ

ถ้าหูลูบท้องบ่อยๆ ลูกจะรู้สึกไหมคะ?

คลิก

รู้สึกแน่นอนค่ะ! การสัมผัสเป็นประสาทสัมผัสแรกที่ลูกน้อยพัฒนาเลยค่ะ การที่คุณแม่ลูบท้องเบาๆ ก็เหมือนการส่งความรักและความอบอุ่นไปให้เข้าโดยตรง บางครั้งเขาก็จะตอบสนองด้วยการขยายตัวมาigo หรือดินเบาๆ เป็นการทักทายกลับมาก็ได้ค่ะ อย่างไรก็ตาม ทุกการเปลี่ยนแปลงหรือการเคลื่อนไหวของลูกน้อย หากคุณแม่ไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความสบายใจนะค่ะ

ลูกในท้องจะรับรู้รสชาติอาหารที่แม่กินได้ไหมคะ?

ใช่แล้วค่ะ! เป็นเรื่องมหัศจรรย์มากเลย รถชาติต่างๆ จากอาหารที่คุณแม่ทำจะสามารถผ่านเข้าไปในน้ำครัวได้ และเมื่อถูกน้ำอยู่กับลีนนานาคราว ขาเก๊จะได้เรียนรู้รถชาติเหล่านั้นไปด้วยค่ะ เหมือนเป็นการปูพื้นฐานเรื่องการ กินให้เข้าตัวแต่ในท้องเลยค่ะ เรื่องโภชนาการที่เหมาะสมและส่งผลดีต่อพัฒนาการของลูกน้อยที่สุด ควร ปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

ស៊រុប

- การดีม่น้ำเย็นหลังผ่าคลอด ไม่ได้ทำให้ร่างกายหลังคลอดฟื้นตัวได้เร็วขึ้น หรือช้าลง การฟื้นตัวของคุณแม่หลังคลอดจะเร็วหรือช้านั้นขึ้นอยู่ที่การคลอด ปัญหาสุขภาพของแต่ละคน หรือภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ของร่างกาย
  - ภาระดีม่น้ำที่เพียงพอจะช่วยให้ร่างกายของคุณแม่หลังคลอดสดชื่น ไม่เกิดภาวะขาดน้ำ อีกทั้งนำ้ยังช่วยผลิตน้ำนมแม่ คุณแม่ควรดีม่น้ำอย่างน้อยวันละ 8 ถึง 12 แก้วต่อวัน
  - นำดาวปลาหลังคลอด คือ ของเหลวที่ถูกขับออกมากหลังคลอด ผ่านทางช่องคลอด ไม่ว่าคุณแม่จะคลอดธรรมชาติ หรือผ่าคลอด จะมีน้ำคาวปลาทุกคน ลักษณะน้ำคาวปลาจะคล้ายเลือดประจำเดือน ระยะเวลาในการขับน้ำคาวปลาหนูจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแต่ละคน และจะค่อยๆ หมดไปเอง ซึ่งการใช้ยาใด ๆ เพื่อขับน้ำคาวปลา ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุกครั้ง หากคุณแม่อยากให้เกิดการขับน้ำคาวปลาได้ดี หลังคลอดควรขยายตัว มีการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกขึ้น
  - การให้ลูกกินนมแม่จะช่วยให้เม็ดลูกเข้าอู่เร็ว หดรัดตัวได้ดี ช่วยขับน้ำคาวปลา คุณแม่ควรหมั่นสังเกตนำ้วาปลานองตัวเองให้ดี หากนำ้วาปลามีกลิ่นเหม็นผิดปกติ มีสีแดงส่วนนาน เกิน 4 วัน หรือมีเลือดออกมากจากช่องคลอดจนซึมผ้าอนามัย 1 แผ่น ภายในเวลา 1 ชั่วโมง ควรไปพบแพทย์ตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- นำคำว่าปลายไม่หมด คุณแม่ผ่าคลอดกินนำเย็นได้มั้ย
  - นำคำว่าปลายไม่หมดไปเองใหม่ กิวันถึงจะหมดไปเอง
  - คุณแม่หลังคลอด กินยาขับนำคำว่าปลาร้อนเตรียมใหม่
  - ผ่าคลอดกินนำเย็นได้ใหม่ กินแล้วนำน้ำนมจะหดหรือเปล่า
  - คุณแม่หลังคลอดกินนำอุ่น ช่วยให้น้ำนมไหลลดลงใหม่
  - 7 วิธีช่วยให้น้ำนมของคุณแม่หลังผ่าคลอดไหลลดลง
  - หลังผ่าคลอด คุณแม่ไม่ควรกินอะไรร้อนๆ
  - อาหารคุณแม่หลังผ่าคลอด ช่วยขับนำคำว่าปลา

# ໜ້າຄາວປລາງໝັ້ງໄມ່ແໜດ ອຸດແມ່ເຜົ່າຄລອດກິນ ໜ້າເຍື່ນໄດ້ມີຍ

คุณแม่หลังผ่าคลอดสามารถกินนำ้เย็นได้ เนื่องจากการดีมนำ้เย็นหลังผ่าคลอดไม่ได้ช่วยให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ หลังคลอดหรือไม่ได้ทำให้ร่างกายคุณแม่หลังคลอดฟื้นตัวได้ช้าลง คุณแม่สามารถกินนำ้เย็นได้ตามปกติ นอกจกนี้การพื้นตัวของคุณแม่จะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับการคลอดหรือปัญหาสุขภาพ ภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ในร่างกาย การดีมนำ้ที่เพียงพอจะช่วยให้สดชื่นและช่วยให้คุณแม่ผู้ลิตนำ้มแม่ได้และไม่เกิดภาวะขาดนำ ท้องผูก หรือติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ คุณแม่ควรดีมนำวนละ 8 ถึง 12 แก้วต่อวัน

# น้ำคาวปลาหมดไปเองใหม่ กีวันถึงจะหมดไปเอง

หลังการคลอดลูก คุณแม่อาจเกิดความกังวลว่า นำความปลาจจะหมดไปเมื่อได้ใหม่ นำความปลาระหงดไปเมื่อยังไม่ถึงวัน แท้จริงแล้ว นำความปลาหลังคลอดจะหมดไปเมื่อได้ตามธรรมชาติ โดยนำความปลา นั้นจะมีประมาณ 2 สัปดาห์ และสามารถหมดไปเมื่อสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 ทั้งนี้ระยะเวลาในการขับนำความปลาขึ้นอยู่กับร่างกายของแม่ต่ำสุดคน นำความปลา คือ ของเหลวที่ถูกขับออกมากหลังคลอด ผ่านทางช่องคลอด ประกอบไปด้วย เนื้อยื่อรัก เยื่อบุโพรอมดลูก เลือด ไม่ว่าจะผ่าคลอดหรือคลอดธรรมชาติ คุณแม่หลังคลอดทุกคนจะมีนำความปลา โดยลักษณะทั่วไป นำความปลาจะคล้ายเลือดประจำเดือน ปริมาณมากน้อยไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับร่างกายแม่ต่ำสุดคน ระยะเวลาในการขับนำความปลานั้นจะแตกต่างกันออกไป โดยปกติแล้วหลังคลอด นำความปลาจะมีประมาณ 2 สัปดาห์ เริ่มจากสีแดง ค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีชมพู และสีน้ำตาลในช่วง 10 วันหลังคลอด และจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อนๆ ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 หลังคลอด คุณแม่ควรหมั่นสังเกตนำความปลาของตัวเองให้ดี หากมีเลือดออกมากจากช่องคลอดจนซึมผ้าอนามัย 1 แผ่นภายในเวลา 1 ชั่วโมง หรือนำความปลาเมิกลินเหม็นผิดปกติ มีสีแดงสดนานเกิน 4 วัน หรือ นำความปลาไม่ไหล ในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังคลอดอย่างถูกวิธี

# คุณแม่หลังคลอด กินยาขับน้ำนมป่า อันตรายไหม

คุณแม่ไม่ควรภูมิใจขึ้นนำความปลาเนื้องจากอาจทำให้เกิดอันตรายได้และไม่ดีกับร่างกายของคุณแม่ เนื่องจากนำความปลาจะถูกขับออกถูมจากการบีบตัวของมดลูกในช่วงหลังคลอด จะค่อยๆ หมดไปเอง ซึ่งการใช้ยาใดๆ เพื่อขับนำความปลา ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุกครั้ง หากคุณแม่อยากให้การขับนำความปลาได้ดีหลังคลอด ควรพยายามดูแลรักษาสุขภาพให้ดี เช่น การดื่มน้ำมากๆ หรือการทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักผลไม้ ไข่ไก่ นม เป็นต้น ที่จะช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูเร็วขึ้น

ผ่าคลอดกินน้ำเย็นได้ใหม่ กินแล้วน้ำมจะหด  
หรือเปล่า

น้ำคาวปลายังไม่หมดกินน้ำเย็นได้มั้ย หลังการผ่าคลอด คุณแม่สามารถดื่มน้ำเย็นได้ตามปกติ ไม่ได้มีข้อห้ามในการทานอาหารใด ๆ ไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ว่าการกินน้ำเย็นหลังผ่าคลอดจะมีผลใด ๆ ต่อการสมานแผลของการผ่าคลอด

ส่วนการปฏิทั่นเมืองแล้วกินน้ำเย็นนั้น ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้น้านมลด น้ำนมน้อย การที่น้านมผลิตน้อยลงนั้นมีสาเหตุหลายสาเหตุ เช่น

- ทำดูดน้ำของการก่อรากต้อง ทำอุ่มลูกเข้าเด็กของคุณแม่ไม่ถูกทำ
  - คุณแม่หัวนมบอด หัวนมแบบ หรือ ภาวะลินติดในการก่อ ทำให้ลูกแบบเต้านมไม่ดี
  - คุณแม่ให้ลูกกินนมแม่หลังคลอดล่าช้า
  - คุณแม่ดื่มน้ำ ทานอาหาร พักผ่อนไม่เพียงพอ คุณแม่ควรดื่มน้ำ 2-3 ลิตรต่อวัน เพื่อเพียงพอ ต่อการผลิตน้ำนม
  - คุณแม่ทานยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน
  - ลูกทารกนอนนาน คุณแม่ไม่ได้ปลูกให้ตื่นมากกินนม
  - คุณแม่มีปัญหาสุขภาพ เช่น เต้านมอักเสบ
  - คุณแม่ให้นมอื่นเสริม
  - คุณแม่ให้นมสูบบุหรี่



## คุณแม่หลังคลอดกินน้ำอุ่น ช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้นใหม่

น้ำนมของแม่หลังคลอด จะมีให้ลูกกินได้เพียงพอหรือไม่นั้น อาจไม่ได้อยู่ที่การดื่มน้ำอุ่น การกระตุ้นนำนมที่ดี กระตุ้นอย่างถูกวิธี จะทำให้น้ำนมผลิตสมำเสมอ คือ การให้ลูกดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดนาน

- ดูดเร็ว หลังคลอดมา รีบให้ลูกเข้าเต้า เพื่อกระตุ้นนำนมในครั้งแรก ภายใน 15-30 นาที
- ดูดบ่อย ให้ลูกดูดตามที่ลูกต้องการ 8-12 ครั้ง ต่อวัน
- ดูดนาน ให้ลูกดูดเต้าประมาณครั้งละ 15 นาทีขึ้นไป หรือดูดนมจนกว่าจะเลิกดูดเอง

## 7 วิธีช่วยให้น้ำนมของคุณแม่หลังคลอดไหลดีขึ้น

1. ให้ลูกดูdn้ำนมออกตรงเวลา เข้าเต้าแม่ในท่าที่ลูกต้อง
2. ให้ลูกดูดนมทั้ง 2 ข้างทุกครั้ง และต้องแน่ใจว่า เมื่อให้ลูกดูดนมหรือปั๊มน้ำนม ต้องเอาน้ำนม

- ออกให้เกลี้ยงเต้า
3. ให้ลูกดูนมบ่อยขึ้นตามความต้องการของลูก หรือ ทุก 2-3 ชั่วโมง
  4. ไม่ควรทิ้งห่างการให้นมลูกนานเกิน 5 ชั่วโมง
  5. ทานอาหารที่ช่วยกระตุนน้ำนม เช่น ขิง หัวปลี กะเพรา
  6. ทานอาหารหลังผ่าคลอด ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หากทานอาหารน้อย รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายจะดึงสารอาหารไปเรื่อยๆ ทำให้ร่างกายของคุณแม่อ่อนเพลีย เมื่อร่างกายอ่อนเพลียแล้วร่างกายจะปรับให้产能ลดน้อยลง
  7. น้ำดีเต้านมให้น้ำนมให้หลดดีขึ้น คุณแม่ที่ให้น้ำนมลูก หากอยากช่วยให้มีน้ำนมให้หลดดี อาจใช้ผ้าชูนำอุ่นประคบเต้า นมทิ้งไว้ 3-5 นาที แล้วค่อยๆ ใช้นิวนีโอนวดคลึงเบาๆ เป็นวงกลมจากฐานเต้านมไปถึงบริเวณใกล้ๆ หัวนม จะช่วยให้产能ของคุณแม่ให้หลอกมาก่ายขึ้น

## หลังผ่าคลอด คุณแม่ไม่ควรกินอะไรบ้าง

1. ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ปริมาณคาเฟอีนเพียงเล็กน้อยอาจส่งผลต่อการทำงานของหัวใจทารกและส่งผลต่อการนอนของทารก
2. เครื่องดื่มซึ่งกำลัง มีส่วนผสมหลักคือคาเฟอีน ซึ่งจัดเป็นสารกระตุ้นประสาท ทำให้ตื่นตัว เมื่อคุณแม่ได้รับมากเกินไป อาจทำให้มีอาการหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ส่วนสารกระตุ้น สารให้ความหวาน อาจทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์กับร่างกาย
3. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่แนะนำให้ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงหลังคลอดหรือระยะให้น้ำนมลูก จะทำให้มีเมมา ดูแลลูกได้ไม่เต็มที่ แม่ทางการแพทย์ ยังไม่ระบุผลกระทบของการดื่ม แอลกอฮอล์ของแม่ต่อการให้น้ำนมลูกชัดเจน แต่การหลีกเลี่ยงการดื่ม แอลกอฮอล์ของคุณแม่ที่ให้น้ำนมลูก จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยต่อลูกได้ ประมาณของแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปนั้นจะถูกส่งผ่านไปยังกระเพาะลูกของคุณแม่เข้าไปปะปนกับน้ำนมแม่ ประมาณของแอลกอฮอล์ในน้ำนมจะเพิ่มสูงขึ้น และจะตกรดค้างอยู่ในน้ำนมนานถึง 2-3 ชั่วโมง
4. เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง น้ำตาลที่มีมากในเครื่องดื่มนี้ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย และอาจส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้
5. ยาดองเหล้า ตามความเชื่อ แม่หลังคลอดมักจะกินน้ำสมุนไพรที่ดองกับเหล้า เพื่อช่วยใน การฟื้นตัวหลังคลอด ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อสุขภาพ เพราะนอกจากจะมีแอลกอฮอล์แล้ว อีกทั้ง สมุนไพรที่มีอยู่ในเหล้านั้น ไม่ทราบแน่ชัดว่ามีประโยชน์ หรือมีโทษอะไรกับร่างกายบ้าง

## อาหารคุณแม่หลังผ่าคลอด ช่วยขับน้ำนมมา

1. หัวปลี มีแคลเซียม มีวิตามินซี มีฟอฟอรัส เส้นใยอาหารที่ช่วยบำรุงเลือด แก้โรคระเพา อาหาร โรคลำไส้ และ ยังช่วยเพิ่มน้ำนมอีกด้วย
2. ฟักทอง มีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ และฟอฟอรัส ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และช่วยเพิ่มน้ำนมให้คุณแม่หลังคลอด
3. นำขิง เชื่อว่าคุณแม่ที่ได้ทานขิง ประโยชน์ดีๆ ของขิงจะผ่านไปทางน้ำนม ทำให้ลูกทานไม่ปวดท้อง ขิงยังมีวิตามิน และแร่ธาตุ ที่จะช่วยทำให้น้ำนมให้หลดได้อีกด้วย
4. นำสะอดหรือน้ำเปล่า มีประโยชน์มากมายต่อร่างกาย ทั้งยังเป็นตัวช่วยในการผลิตน้ำนม แม่ คุณแม่ควรดื่มน้ำสะอดประมาณ 2 ลิตรต่อวัน
5. มะละกอสุก มีวิตามินเอ บี ซี ธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง มีฟอฟอรัส และมีเอนไซม์ มี เส้นใยอาหารมาก ช่วยขับน้ำนม บำรุงกระดูก บำรุงเลือด ช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ ร่างกาย

6. กุยช่าย มีแคลเซียม วิตามินซี ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน คาร์โนไบไซเดรต ช่วยขับลม แก้แน่นห้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยในการขับน้ำนม
7. กระเทียม ช่วยเพิ่มน้ำนมให้กับคุณแม่ และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ แต่ต้องรับประทานแต่พอดี
8. เมล็ดขันนุน ช่วยเพิ่มน้ำนมและบำรุงน้ำนม เพราะอุดมไปด้วยโปรตีน เหล็ก ไขมัน คาร์โนไบไซเดรต ฟอสฟอรัส

หลังคลอดร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการคลอดด้วยวิธีใด คุณแม่หลังคลอดทุกคนจะมีนำความปลา นำความปลานั้นจะค่อย ๆ หมดไปเรื่อยตามธรรมชาติ หลังคลอดคุณแม่ควรหมั่นสังเกตนำความปลาของตัวเองให้ดี หากมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายนำความปลาเมื่อสักวันสองวันแล้ว ควรไปพบแพทย์เพื่อรับตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และรับการรักษาอย่างถูกต้อง

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- 7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย ให้คุณแม่กลับมาเฟิร์มอีกรัง
- ไฟเลด คืออะไร อาหารที่มีไฟเลดสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- คนท้องเท้าบวมเพราะอะไร ปกติหรือไม่ มีวิธีลดบวมบังใจบ้าง
- คนท้องเป็นกรดใหญ่ยังอันตรายไหม คุณแม่มีอะไรรับมือแบบไหนดี
- คนท้องท้องอืด แก้ยังไงดี พร้อมเมนูอาหารแก้ท้องอืดสำหรับคนท้อง
- คนท้องปวดหลัง เกิดจากอะไร วิธีดูแลคนท้องปวดหลังพร้อมวิธีแก้ปวด
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกอะไรได้บ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกอะไรได้บ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

### อ้างอิง:

1. Will drinking cold water after birth slow down my recovery?, BabyCenter
2. นำความปลาหลังคลอด คืออะไร และกี่วันถึงจะหมด, HelloKhunmor
3. เช็คหน่อยไหม? สุขภาพหลังคลอด...มีปัญหาอะไรหรือเปล่า, โรงพยาบาลพญาไท
4. 13 อาการผิดปกติหลังคลอด | โรงพยาบาลเปาโล, โรงพยาบาลเปาโล
5. 10 ความเชื่อ...จริง และ ไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
6. ทานยาสมุนไพรจีนเพื่อขับนำความปลาหลังคลอด แต่ให้นมอยู่ มีผลต่อเสียต่อลูกไหม, Pobpad
7. สารพัดข้อดีของนมแม่, โรงพยาบาลพญาไท
8. สารพัดความเชื่อของแม่ท้อง ตอนที่ 2, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
9. นมแม่และแอลกอฮอลล์, มูลนิธิศุนย์นมแม่แห่งประเทศไทย
10. หลังคลอด 3 อาทิตย์แล้ว สามารถกินของเย็น ดีม นำไปสู่ ได้ใหม่, Pobpad
11. นำนมน้อย อยากเพิ่มน้ำนมแม่ สาเหตุ และวิธีแก้ไข, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช

12. แม่ ๆ ที่อยากให้หน้ามเปิ่ม นอกจากจะให้ปั๊มหรือให้ลูกดูดทุก 3 ชม. แล้ว ยังควรทานอาหารให้อิ่ม ๆ ด้วย, มูลนิธิคุณย์นมแม่แห่งประเทศไทย
13. อาหารสำหรับคุณแม่ให้นมบุตร, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
14. 32 วิธีการดูแลตัวเองหลังคลอด ! (คลอดธรรมชาติ & ผ่าคลอด), องค์การบริหารส่วนตำบลแควอ้อม จังหวัดสมุทรสงคราม
15. เครื่องดื่มชูกำลังดีต่อสุขภาพหรือไม่, Pobpad
16. อาหารคุณแม่หลังคลอด อยากเพิ่มน้ำนมกินอะไรดี, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชันแนล
17. อาหารบำรุงน้ำนมส่งต่อคุณค่าจากแม่สู่ลูก, โรงพยาบาลเวชธานี
18. เทคนิคจัดการน้ำนมแม่ ให้ลูกอิ่มหนำสำราญ, โรงพยาบาลเวชธานี
19. ดีมแอลกอฮอล์ในช่วงให้นม อันตรายที่คุณแม่ควรรู้, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 17 กรกฎาคม 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอโลฟ้าแอล์ค สปิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ