

ประจำเดือนหลังคลอด จะกลับมาเมื่อไหร่ พร้อมวิธีดูแลตัวเอง

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

พ.ย. 18, 2024

6 นาที

ประจำเดือนหลังคลอดจะกลับมาตอนไหน ประจำเดือนหลังคลอดมา ๑ หาย ๑ ปกติไหม? แม้จะคลอดลูกแล้วการเกิดประจำเดือนของคุณแม่ก็ไม่ได้กลับมาเป็นปกติในทันที เพราะร่างกายหลังคลอดของคุณแม่นั้นต้องการเวลาในการปรับตัวสักระยะ คุณแม่หลังคลอดแต่ละคนนั้นจะมีประจำเดือนหลังคลอดช้าหรือเร็ว แตกต่างกันไป ตามเงื่อนไขของสุขภาพของแต่ละบุคคล

สรุป

- เมื่อมีการตั้งครรภ์ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกาย จึงทำให้ไม่มีการตกไข่ คุณแม่ตั้งครรภ์จึงไม่มีประจำเดือน แต่เมื่อคลอดแล้วผลจากฮอร์โมนต่าง ๆ จะยังคงอยู่อีกระยะ จึงทำให้คุณแม่จะยังไม่มีประจำเดือนทันทีในหลังคลอด
- ประจำเดือนหลังคลอดจะกลับมาตอนไหน จากสถิติพบว่าคุณแม่จำนวน 20 เปอร์เซ็นต์ จะเริ่มมีประจำเดือนในช่วง เดือนที่ 2 ถึงเดือนที่ 4 หลังการคลอด และ คุณแม่จำนวน 60 เปอร์เซ็นต์ จะเริ่มมีประจำเดือนในช่วงเดือนที่ 7 หลังการคลอด
- คุณแม่หลังคลอด หากให้ลูกกินนมแม่เป็นประจำ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนโปรแลคติน ซึ่งฮอร์โมนนี้จะมีผลทำให้ไข่ไม่ตก ทำให้คุณแม่หลังคลอดไม่มีประจำเดือน หากคุณแม่ไม่ได้มีการให้นมแม่แล้ว ประจำเดือนจะค่อย ๆ กลับมาภายใน 6-8 สัปดาห์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ประจำเดือนหลังคลอด ควรกลับมาเมื่อไหร่
- ประจำเดือนหลังคลอดมาช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง
- คลอดเอง ประจำเดือนหลังคลอดจะมาเร็วกว่าผ่าคลอดจริงไหม
- ประจำเดือนหลังคลอดมา ๑ หาย ๑ จะเป็นอะไรไหม

- ประจำเดือนหลังคลอดอาจเป็นยังงั้ ต่างกับประจำเดือนทั่วไปไหม
- ดูแลตัวเองยังงั้ ให้ประจำเดือนหลังคลอดกลับมาปกติ
- ประจำเดือนหลังคลอดไม่มาสักที ควรไปปรึกษาแพทย์เมื่อไหร่

ประจำเดือนหลังคลอด ควรกลับมาเมื่อไหร่

ประจำเดือนของผู้หญิงเกี่ยวข้องกับฮอร์โมน โปรเจสเตอโรน และฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งฮอร์โมน 2 ชนิดนี้ ทำหน้าที่ควบคุมการสร้างและหลุดลอกของเยื่อโพรงมดลูกของผู้หญิง เมื่อมีการตั้งครรภ์ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายจึงทำให้ไม่มีการตกไข่ ทำให้ไม่มีประจำเดือน แต่เมื่อคลอดแล้วผลจากฮอร์โมนต่าง ๆ จะยังคงอยู่อีกระยะ จึงทำให้คุณแม่ยังไม่มีประจำเดือน อีกทั้งหากคุณแม่หลังคลอดนั้น ให้ลูกกินนมแม่อย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนโปรแลคติน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีผลทำให้ไข่ไม่ตก เมื่อไข่ไม่ตกก็จะทำให้ไม่มีประจำเดือน หากคุณแม่ไม่ได้มีการให้นมแม่แล้ว ประจำเดือนจะค่อย ๆ กลับมาภายใน 6-8 สัปดาห์

จากสถิติพบว่า

- คุณแม่จำนวน 20 เปอร์เซนต์ เริ่มมีประจำเดือนในช่วง เดือนที่ 2 ถึงเดือนที่ 4 หลังการคลอด
- คุณแม่จำนวน 60 เปอร์เซนต์ เริ่มมีประจำเดือนในช่วงเดือนที่ 7 หลังการคลอด

สำหรับคุณแม่ที่ให้ลูกกินนมแม่เป็นหลักแบบ 100 เปอร์เซนต์ คือ ให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว โดยไม่กินนมอื่น ๆ ชนิดใดเลย ในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด อาจทำให้คุณแม่ไม่มีประจำเดือนนานถึง 6 เดือน หรือตลอดการให้ลูกกินนมแม่ เพราะโดยธรรมชาติของร่างกายจะเกิดการยับยั้งการตกไข่ได้ถึง 60-70 เปอร์เซนต์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ในกรณีที่คุณแม่อายุน้อย ร่างกายแข็งแรงมาก อาจมีการตกไข่ได้เร็วขึ้น มีประจำเดือนกลับมาได้เร็วกว่า ซึ่งการที่คุณแม่กลับมามีประจำเดือนเหมือนเดิมนั้น ไม่ได้ทำให้ปริมาณน้ำนมแม่ลดน้อยลง

ประจำเดือนหลังคลอดมาช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์จะพบการเปลี่ยนแปลงอย่างมากระหว่างตั้งครรภ์ เมื่อคลอดลูกแล้ว ร่างกายก็จะเริ่มปรับตัวใหม่อีกครั้ง รวมไปถึงการมีประจำเดือนหลังคลอดของคุณแม่ด้วย คุณแม่แต่ละคนจะมีประจำเดือนหลังคลอดนั้นมีระยะเวลาที่แตกต่างกันออกไปตามเงื่อนไขของสุขภาพ ได้แก่

1. ฮอร์โมน

เมื่อตั้งครรภ์ฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน จะเปลี่ยนไปทำให้ไม่มีการตกไข่ จึง

ทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่มีประจำเดือน หลังการคลอดแล้วอิทธิพลจากฮอร์โมนสองชนิดนี้จะคงอยู่ จึงทำให้คุณแม่หลังคลอดยังไม่มีประจำเดือนในทันที

2. การให้นมลูก

การให้ลูกกินนมแม่เป็นประจำ จะทำให้ประจำเดือนมาช้าลง เพราะร่างกายจะผลิตฮอร์โมนโปรแลคติน ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้จะทำให้ไขไม่ตก จึงส่งผลให้คุณแม่หลังคลอดที่ให้นมลูกกินนมแม่ยังไม่มีประจำเดือนตามปกติ หากให้ลูกกินนมแม่น้อยลงแล้ว ระดับฮอร์โมนโปรแลคตินก็จะลดลง ประจำเดือนก็จะกลับมามีดังเดิม

3. ความสมบูรณ์ของร่างกาย

สุขภาพของคุณแม่แต่ละท่านย่อมมีความแตกต่างกัน ในบางคนอาจกลับมามีประจำเดือนได้ไว บางคนอาจมีประจำเดือนช้า มีระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของร่างกาย และสุขภาพของแต่ละบุคคล

คลอดเอง ประจำเดือนหลังคลอดจะมาเร็วกว่า ผ่าคลอดจริงไหม

ประจำเดือนหลังคลอดมาช้าหรือเร็วนั้น ไม่ได้อยู่ที่วิธีการของการคลอด ซึ่งโดยปกติแล้วคุณแม่แต่ละคนจะมีประจำเดือนหลังคลอดช้าเร็วแตกต่างกันไปตามเงื่อนไขของภาวะความสมบูรณ์ของสุขภาพ ได้แก่ ฮอร์โมน การให้นมลูกกินนมแม่ และความสมบูรณ์ ความแข็งแรง ภาวะสุขภาพร่างกายของคุณแม่แต่ละคน

ประจำเดือนหลังคลอดมา ๗ หาย ๗ จะเป็นอะไรไหม

หลังจากการตั้งครรภ์แล้ว ประจำเดือนของคุณแม่มักจะเปลี่ยนแปลง และจะมีประจำเดือนไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ประจำเดือนหลังคลอดมา ๗ หาย ๗ หรือประจำเดือนไม่มา 1 เดือน เป็นเพราะมีระยะเวลาของการเกิดประจำเดือนสั้นลง ยาวขึ้น หรือหนักขึ้น เบาลง หรือมากะปริบกะปรอย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือนหลังคลอดนี้เป็นเรื่องปกติ สาเหตุที่ทำให้ประจำเดือนไม่ปกตินี้ เนื่องจากฮอร์โมนของคุณแม่กำลังกลับสู่สภาวะปกติ รอบของประจำเดือนของคุณแม่อาจมีการเปลี่ยนแปลงจากเดิมได้ เช่น รอบเดือนจาก 24 วัน เป็น 35 วันในรอบถัดไป



ประจำเดือนหลังคลอดอาการเป็นยังไง ต่างกับ ประจำเดือนทั่วไปไหม

หลังคลอดลูกแล้ว คุณแม่จะกลับมามีประจำเดือนตามปกติตามภาวะความสมบูรณ์ของสุขภาพ เมื่อมีประจำเดือนหลังคลอด คุณแม่อาจมีอาการที่แตกต่างจากประจำเดือนปกติ เนื่องจากร่างกายของคุณแม่หลังคลอดต้องใช้เวลาในการปรับระบบการทำงานของรอบเดือน ส่งผลให้มีอาการต่างๆ เกิดขึ้น ทำให้ประจำเดือนหลังคลอดมีอาการแตกต่างจากประจำเดือนที่เกิดขึ้นก่อนการตั้งครรภ์ คือ

- ประจำเดือนมาไม่ปกติในบางครั้ง
- ประจำเดือนมามากขึ้น
- ประจำเดือนมาแบบกะปริบกะปรอย
- ประจำเดือนมีลิ่มเลือดปน
- ปวดบีบ ปวดประจำเดือนมากกว่าที่เคยเป็น
- มีระยะเวลาของรอบเดือนไม่เหมือนเดิม เช่น ระยะเวลารอบเดือนจาก 24 วัน เป็น 35 วัน

ดูแลตัวเองยังไง ให้ประจำเดือนหลังคลอดกลับมาปกติ

คุณแม่ที่คลอดลูกด้วยวิธีธรรมชาติ หากมีประจำเดือนหลังคลอดในทันที ควรใช้ผ้าอนามัยแบบปกติ ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอดในช่วงการมีประจำเดือนหลังคลอด การสอดผ้าอนามัยเข้าไปจะทำให้กระทบกระเทือนต่ออวัยวะส่วนนั้นได้ หากคุณแม่หลังคลอดยังไม่มีประจำเดือนหลังคลอด เพราะให้ลูกกินนมแม่ ควรคุมกำเนิดทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากการให้ลูกกินนมแม่ สมองจะสั่งให้ประจำเดือนมาช้า เพราะร่างกายผลิตฮอร์โมนโปรแลคติน ซึ่งฮอร์โมนโปรแลคตินนี้จะทำให้ไข่ไม่ตก จึงทำให้คุณแม่ไม่มีประจำเดือน คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีคุมกำเนิดที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับตนเอง

ประจำเดือนหลังคลอดไม่มาสักที ควรไปปรึกษาแพทย์เมื่อไหร่

หากคุณแม่มีประจำเดือนหลังคลอด แล้วประจำเดือนนั้นขาดหายไป หรือมีเลือดออกกะปริบกะปรอยในระหว่างรอบเดือน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เพราะอาการเหล่านี้อาจบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพ เช่น มีเนื้องอกในมดลูก การติดเชื้อ มีการตั้งครรภ์ในระยะแรก หรือ ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ เป็นต้น และหากคุณแม่มีประจำเดือนมาในปริมาณมาก ต้องเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกชั่วโมง หรือ ประจำเดือนมานานเกิน 7 วัน มีลิ่มเลือดเยอะมากกว่า 1 ใน 4 ส่วน ไม่ควรชะล่าใจ ความผิดปกติเหล่านี้ควรได้รับการตรวจอย่างละเอียดจากแพทย์ เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี

หลังการคลอดลูกนั้น ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น ทางด้านร่างกาย อารมณ์ และฮอร์โมน คุณแม่จึงต้องศึกษาข้อมูล หรือปรึกษาแพทย์ เพื่อเตรียมความพร้อมรับมือ และหมั่นสังเกตตัวเองหลังคลอด ว่ามีความผิดปกติทางสุขภาพ หรือภาวะแทรกซ้อนใด ๆ เกิดขึ้นหลังคลอดหรือไม่ หากพบความผิดปกติเกิดขึ้น ไม่ควรชะล่าใจ ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แท้จริง และรับการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- 7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย ให้คุณแม่กลับมาเฟิร์มอีกครั้ง
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- คนท้องเฝ้าบวมเพราะอะไร ปกติหรือไม่ มีวิธีลดบวมยังไงบ้าง
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อนอันตรายไหม คุณแม่มือใหม่รับมือแบบไหนดี
- คนท้องท้องอืด แก้ยังไงดี พร้อมเมนูอาหารแก้ท้องอืดสำหรับคนท้อง
- คนท้องปวดหลัง เกิดจากอะไร วิธีดูแลคนท้องปวดหลังพร้อมวิธีแก้ปวด
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกละไรบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกละไรได้บ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

อ้างอิง:

1. ประเด็นหน้ารู้เกี่ยวกับ “ประจำเดือนหลังคลอด”, Premiere Home Health Care
2. ประจำเดือนหลังคลอด เริ่มมาตอนไหน และต้องดูแลตัวเองอย่างไร, Pobpad
3. Why Do I Have Irregular Periods After Birth?, Parents
4. หลังคลอดประจำเดือนจะมาเมื่อไหร่ และคุณแม่ต้องดูแลตนเองอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 19 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



วิดีโอแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น