# ประจำเดือนหลังคลอด จะกลับมาเมื่อไหร่ พร้อมวิธีดูแลตัวเอง

**คุณแม่ให้นมบุตร**

**บทความ**

**พ.ย. 18, 2024**

**6นาที**

ประจำเดือนหลังคลอดจะกลับมาตอนไหน ประจำเดือนหลังคลอดมา ๆ หาย ๆ ปกติไหม? แม้จะคลอดลูกแล้วการเกิดประจำเดือนของคุณแม่ก็ไม่ได้กลับมาเป็นปกติในทันที เพราะร่างกายหลังคลอดของคุณแม่นั้นต้องการเวลาในการปรับตัวสักระยะ คุณแม่หลังคลอดแต่ละคนนั้นจะมีประจำเดือนหลังคลอดช้าหรือเร็ว แตกต่างกันออกไป ตามเงื่อนไขของสุขภาพของแต่ละบุคคล
อ่านเพิ่มเติม

## 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 ๆ หาย ๆ จะเป็นอะไรไหม
- ประจำเดือนหลังคลอดอาการเป็นยังไง ต่างกับประจำเดือนทั่วไปไหม
- ดูแลตัวเองยังไง ให้ประจำเดือนหลังคลอดกลับมาปกติ
- ประจำเดือนหลังคลอดไม่มาสักที ควรไปปรึกษาแพทย์เมื่อไหร่

# ประจำเดือนหลังคลอด ควรกลับมาเมื่อไหร่

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

จากสถิติพบว่า

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

สำหรับคุณแม่ที่ให้ลูกกินนมแม่เป็นหลักแบบ 100 เปอร์เซ็นต์ คือ ให้ลูกกินนมแม่เพียงอย่างเดียว โดยไม่กินนมอื่นๆ ชนิดใดเลย ในช่วง 6 เดือนแรกหลังคลอด อาจทำให้คุณแม่ไม่มีประจำเดือนนานถึง 6 เดือน หรือตลอดการให้ลูกกินนมแม่ เพราะโดยธรรมชาติของร่างกายจะเกิดการยับยั้งการตกไข่ได้ถึง 60-70 เปอร์เซ็นต์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ในกรณีที่คุณแม่อายุยังน้อย ร่างกายแข็งแรงมาก อาจมีการตกไข่ได้เร็วขึ้น มีประจำเดือนกลับมาได้เร็วมากกว่า ซึ่งการที่คุณแม่กลับมามีประจำเดือนเหมือนเดิมนั้น ไม่ได้ทำให้ปริมาณน้ำนมแม่ลดน้อยลง

# ประจำเดือนหลังคลอดมาช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับปัจจัยอะไรบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์จะพบการเปลี่ยนแปลงอย่างมากระหว่างตั้งครรภ์ เมื่อคลอดลูกแล้ว ร่างกายก็จะเริ่มปรับตัวใหม่อีกครั้ง รวมไปถึงการมีประจำเดือนหลังคลอดของคุณแม่ด้วย คุณแม่แต่ละคนจะมีประจำเดือนหลังคลอดนั้นมีระยะเวลาที่แตกต่างกันออกไปตามเงื่อนไขของสุขภาพ ได้แก่

## 1. ฮอร์โมน

เมื่อตั้งครรภ์ฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนโปรเจนเตอโรน จะเปลี่ยนไปทำให้ไม่มีการตกไข่ จึงทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่มีประจำเดือน หลังการคลอดแล้วอิทธิพลจากฮอร์โมนสองชนิดนี้จะคงอยู่ จึงทำให้คุณแม่หลังคลอดยังไม่มีประจำเดือนในทันที

## 2. การให้นมลูก

การให้ลูกกินนมแม่เป็นประจำ จะทำให้ประจำเดือนมาช้าลง เพราะร่างกายจะผลิตฮอร์โมนโปรแลคติน ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้จะทำให้ไข่ไม่ตก จึงส่งผลให้คุณแม่หลังคลอดที่ให้ลูกกินนมแม่ยังไม่มีประจำเดือนตามปกติ หากให้ลูกกินนมแม่น้อยลงแล้ว ระดับฮอร์โมนโปรแลคตินก็จะลดลง ประจำเดือนก็จะกลับมามีดังเดิม

## 3. ความสมบูรณ์ของร่างกาย

สุขภาพของคุณแม่แต่ละท่านย่อมมีความแตกต่างกัน ในบางคนอาจกลับมามีประจำเดือนได้ไว บางคนอาจมีประจำเดือนช้า มีระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของร่างกาย และสุขภาพของแต่ละบุคคล

# คลอดเอง ประจำเดือนหลังคลอดจะมาเร็วกว่าผ่าคลอดจริงไหม

ประจำเดือนหลังคลอดมาช้าหรือเร็วนั้น ไม่ได้อยู่ที่วิธีการของการคลอด ซึ่งโดยปกติแล้วคุณแม่แต่ละคนจะมีประจำเดือนหลังคลอดช้าเร็วแตกต่างกันไปตามเงื่อนไขของภาวะความสมบูรณ์ของสุขภาพ ได้แก่ ฮอร์โมน การให้ลูกกินนมแม่ และความสมบูรณ์ ความแข็งแรง ภาวะสุขภาพร่างกายของคุณแม่แต่ละคน

# ประจำเดือนหลังคลอดมา ๆ หาย ๆ จะเป็นอะไรไหม

หลังจากการตั้งครรภ์แล้ว ประจำเดือนของคุณแม่มักจะเปลี่ยนแปลง และจะมีประจำเดือนไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ประจำเดือนหลังคลอดมา ๆ หาย ๆ หรือประจำเดือนไม่มา 1 เดือน เป็นเพราะมีระยะเวลาของการเกิดประจำเดือนสั้นลง ยาวขึ้น หรือหนักขึ้น เบาลง หรือมากะปริบกะปรอย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือนหลังคลอดนี้เป็นเรื่องปกติ สาเหตุที่ทำให้ประจำเดือนไม่ปกตินี้เนื่องมาจากฮอร์โมนของคุณแม่กำลังกลับสู่สภาวะปกติ รอบของประจำเดือนของคุณแม่อาจมีการ

เปลี่ยนแปลงจากเดิมได้ เช่น รอบเดือนจาก 24 วัน เป็น 35 วันในรอบถัดไป

# ประจำเดือนหลังคลอดอาการเป็นยังไง ต่างกับประจำเดือนทั่วไปไหม

หลังคลอดลูกแล้ว คุณแม่จะกลับมามีประจำเดือนตามปกติตามภาวะความสมบูรณ์ของสุขภาพ เมื่อมีประจำเดือนหลังคลอด คุณแม่อาจมีอาการที่แตกต่างจากประจำเดือนปกติ เนื่องจากร่างกายของคุณแม่หลังคลอดต้องใช้ระยะเวลาในการปรับระบบการทำงานของรอบเดือน ส่งผลให้มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น ทำให้ประจำเดือนหลังคลอดมีอาการแตกต่างจากประจำเดือนที่เกิดขึ้นก่อนการตั้งครรภ์ คือ

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

# ดูแลตัวเองยังไง ให้ประจำเดือนหลังคลอดกลับมาปกติ

คุณแม่ที่คลอดลูกด้วยวิธีธรรมชาติ หากมีประจำเดือนหลังคลอดในทันที ควรใช้ผ้าอนามัยในแบบปกติ ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอดในช่วงการมีประจำเดือนหลังคลอด การสอดผ้าอนามัยเข้าไปจะทำให้กระทบกระเทือนต่ออวัยวะส่วนนั้นได้ หากคุณแม่หลังคลอดยังไม่มีประจำเดือนหลังคลอด เพราะให้ลูกกินนมแม่ ควรคุมกำเนิดทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากการให้ลูกกินนมแม่สม่ำเสมอจะทำให้ประจำเดือนมาช้า เพราะร่างกายผลิตฮอร์โมนโปรแลคติน ซึ่งฮอร์โมนโปลแลคตินนี้จะทำให้ไข่ไม่ตก จึงทำให้คุณแม่ไม่มีประจำเดือน คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีคุมกำเนิดที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับตนเอง

# ประจำเดือนหลังคลอดไม่มาสักที ควรไปปรึกษาแพทย์เมื่อไหร่

หากคุณแม่มีประจำเดือนหลังคลอด แล้วประจำเดือนนั้นขาดหายไป หรือมีเลือดออกกะปริบกะปรอยในระหว่างรอบเดือน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เพราะอาการเหล่านี้อาจบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพเช่น 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**

- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- 7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย ให้คุณแม่กลับมาเฟิร์มอีกครั้ง
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- คนท้องเท้าบวมเพราะอะไร ปกติหรือไม่ มีวิธีลดบวมยังไงบ้าง
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อนอันตรายไหม คุณแม่มือใหม่รับมือแบบไหนดี
- คนท้องท้องอืด แก้ยังไงดี พร้อมเมนูอาหารแก้ท้องอืดสำหรับคนท้อง
- คนท้องปวดหลัง เกิดจากอะไร วิธีดูแลคนท้องปวดหลังพร้อมวิธีแก้ปวด
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกอะไรบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกอะไรได้บ้าง 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



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น