คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

ประจำเดือนหลังคลอดจะเริ่มมาเมื่อไหร่ ประจำเดือนหลังคลอดมากี่วัน

พ.ย. 26, 2025

7นาที

ประจำเดือนหลังคลอด มา ๆ หาย ๆ จะกลับมาช้าหรือเร็วมากน้อยแค่ไหน คุณแม่แต่ละคนอาจจะแตกต่างกันไปตามปัจจัยทั้งด้านสุขภาพ ระดับฮอร์โมน รวมถึงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในกรณีที่คุณแม่สงสัยว่าทำไมประจำเดือนไม่มาเป็นระยะเวลานาน ก็อาจเป็นเพราะคุณแม่ยังคงให้นมแก่ลูกอยู่ ประจำเดือนก็อาจจะมาช้าไปอีกประมาณ 6 เดือนขึ้นไป หรือถ้าคุณแม่หยุดให้นมลูกไว ประจำเดือนก็จะมาเร็วขึ้น โดยประมาณ 6-8 สัปดาห์หลังคลอด ซึ่งการมีประจำเดือนหลังคลอด ก็เป็นสัญญาณที่บอกได้ว่าร่างกายของคุณแม่ฟื้นฟูกลับเข้าสู่ภาวะปกติ และเริ่มกลับมามีไข่ตกอีกครั้ง

คำถามที่พบบ่อย

น้ำคาวปลากับประจำเดือนต่างกันอย่างไร?

คลิก

น้ำคาวปลาคือเลือดและเนื้อเยื่อที่ร่างกายขับออกมาหลังคลอดทันที สีจะค่อย ๆ จางลงจากแดงสดเป็นสีชมพูและสีค่อนไปทางเหลือง จนหมดไปประมาณ 6 สัปดาห์ ส่วนประจำเดือนคือเลือดที่เกิดจากการลอกตัวของเยื่อบุโพรงมดลูกซึ่งจะกลับมาหลังจากน้ำคาวปลาหมดไปแล้วระยะหนึ่ง หากไม่แน่ใจว่าเลือดที่ออกคืออะไร ควรปรึกษาแพทย์

หลังประจำเดือนมาแล้ว น้ำนมจะหดจริงไหม?

คลิก

ไม่จริงค่ะ การกลับมาของประจำเดือนไม่ได้ทำให้ปริมาณน้ำนมลดลงอย่างถาวร แต่คุณแม่บางท่านอาจสังเกตว่าน้ำนมลดลงเล็กน้อยในช่วงสั้น ๆ หรือลูกน้อยอาจมีท่าทีไม่อยากดูดนมเหมือนเดิม ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนชั่วคราว โดยคุณแม่ยังคงกระตุ้นปริมาณน้ำนมให้กลับสู่ภาวะปกติได้ด้วยการให้นมลูกอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ แต่หากกังวลเรื่องปริมาณน้ำนม ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านนมแม่

ทำไมปวดท้องประจำเดือนหลังคลอดรุนแรงกว่าเดิม?

คลิก

อาการปวดท้องอาจเกิดจากปวดประจำเดือนทั่วไป หรือภาวะเยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ (Adenomyosis) หากอาการปวดท้องรุนแรงจนรบกวนชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยอย่างละเอียด

สรุป

- ประจำเดือนหลังคลอด คือ ภาวะการมีประจำเดือนครั้งแรกหลังคลอดบุตร ซึ่งในช่วงแรกอาจมีรอบประจำเดือนไม่สม่ำเสมอเหมือนก่อนตั้งครรภ์ รวมถึงประจำเดือนมีปริมาณเล็กน้อย และมีอาการปวดท้อง ปวดเมื่อยตัวร่วมด้วย
- ประจำเดือนหลังคลอดจะมาช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกายคุณแม่ว่าเริ่มเข้าสู่ภาวะปกติหรือยัง รวมถึง ระดับฮอร์โมน การให้นมลูกหลังคลอดอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อน และการได้รับสารอาหารที่เพียงพอ
- หากคุณแม่ที่ไม่ได้ให้นมแม่หรือให้นมแม่ร่วมกับนมชง แต่ประจำเดือนหลังคลอดยังไม่มาภายใน 3 เดือน ควรรีบพบแพทย์เพื่อขอรับการวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมประจำเดือนถึงหายไปตอนตั้งครรภ์ และจะกลับมาเมื่อไหร่?
- ปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้ประจำเดือนมาช้าหรือเร็ว?
- คลอดเองกับผ่าคลอด ประจำเดือนหลังคลอดจะมาช้าเร็วต่างกันไหม
- ประจำเดือนหลังคลอดครั้งแรกเป็นอย่างไร?
- วิธีดูแลตัวเองหลังคลอด เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวและประจำเดือนกลับมาปกติ

ทำไมประจำเดือนถึงหายไปตอนตั้งครรภ์ และจะกลับมาเมื่อไหร่?

เมื่อไข่ได้รับการปฏิสนธิกับอสุจิสำเร็จแล้วจนเกิดการตั้งครรภ์ หลังจากนั้นประมาณ 8-10 วัน ร่างกายของคุณแม่จะผลิตฮอร์โมนชนิดหนึ่งที่เอาไว้ช่วยเลี้ยงตัวอ่อนหรือทารกในครรภ์ มีชื่อว่า ฮอร์โมนเอชซีจี (Human chorionic gonadotropin: hCG) ซึ่งจะมีผลให้ร่างกายหยุดกลไกการตกไข่ และทำให้ประจำเดือนไม่มาได้ ซึ่งภายหลังคลอดลูกแล้ว ร่างกายคุณแม่จะค่อย ๆ ปรับตัวให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติ โดยในช่วงเดือนแรกร่างกายอาจจะยังมีน้ำคาวปลาอยู่ แต่เมื่อหมดน้ำคาวปลาและสุขภาพร่างกายของคุณแม่แข็งแรงดีพร้อมตกไข่ ประจำเดือนก็อาจจะกลับมาได้เร็วขึ้นประมาณ 6-8 สัปดาห์หลังคลอด ทั้งนี้หากคุณแม่ยังคงให้นมลูกอยู่ ประจำเดือนก็อาจจะกลับมาช้าตามระยะเวลาที่ยังให้นมลูกได้

ประจำเดือนหลังคลอด จะกลับมาเมื่อไหร่?

ประจำเดือนหลังคลอดจะมาช้าหรือเร็ว ขึ้นกับความพร้อมของร่างกายคุณแม่ว่าเริ่มเข้าสู่ภาวะปกติหรือยัง และการให้นมลูกรูปแบบใดก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ประจำเดือนหลังคลอดกลับมาช้าหรือเร็วได้เช่นกัน ซึ่งเราแบ่งเป็น 2 กลุ่มหลักดังนี้

1. **คุณแม่ที่ไม่ได้ให้นมลูกหรือให้นมลูกร่วมกับนมชง** โดยปกติประจำเดือนจะกลับมาภายใน 6-8 สัปดาห์หลังคลอด แต่หากเกิน 3 เดือนแล้วประจำเดือนยังไม่มา คุณแม่ควรพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาและตรวจหาสาเหตุว่ามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพด้านอื่น ๆ หรือไม่
2. **คุณแม่ที่ให้นมลูกเพียงอย่างเดียว** ในระหว่างที่ให้นมลูก ร่างกายคุณแม่จะมีฮอร์โมนโปรแลคติน (Prolactin) เพื่อช่วยสร้างน้ำนม ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะไปยับยั้งการตกไข่ได้ อาจทำให้ประจำเดือนไม่มาตลอดช่วงที่ให้นมลูก ทั้งนี้ ความถี่และปริมาณการให้นมลูก ส่งผลต่อการมีประจำเดือน หากคุณแม่ให้นมลูกน้อยลง ประจำเดือนหลังคลอดก็อาจกลับมาเร็วขึ้น

หากคุณแม่ที่ให้นมลูกอย่างสม่ำเสมอแล้วประจำเดือนมาไว อย่าเพิ่งตกใจไปนะคะ ถือว่าเป็นปกติ เพราะบางครั้งร่างกายอาจมีความสมบูรณ์แข็งแรงและสามารถมีไข่ตกได้ และสำหรับคุณแม่บางคนที่ไม่ได้ให้นมลูกตลอด ก็อาจจะมีประจำเดือนช้าได้เช่นกัน ทั้งนี้หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับประจำเดือนสามารถปรึกษาคุณหมอเพื่อตรวจหาความผิดปกติได้ค่ะ

ปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้ประจำเดือนมาช้าหรือเร็ว?

ประจำเดือนหลังคลอดจะกลับมาช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับสุขภาพร่างกายของคุณแม่ รวมถึงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน และการนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ซึ่งอาจสรุปได้เป็น 3 กรณีหลักดังนี้

1. ฮอร์โมน

ฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการมีประจำเดือน ได้แก่ ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยส่งเสริมกลไกการตกไข่ ในช่วงคุณแม่ตั้งครรภ์ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทำให้ไม่เกิดการตกไข่ จึงไม่มีประจำเดือน ดังนั้นภายหลังคลอดลูกแล้ว ร่างกายคุณแม่จะค่อย ๆ ปรับระดับฮอร์โมนให้กลับคืนสู่ภาวะปกติ จนทำให้ประจำเดือนหลังคลอดกลับมาได้

2. การให้นมลูก

การให้ลูกกินนมแม่เป็นประจำ จะทำให้ประจำเดือนหลังคลอดมาช้าลง เพราะร่างกายจะผลิตฮอร์โมนโปรแลคติน (Prolactin) ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้จะทำให้ไข่ไม่ตก ส่งผลให้คุณแม่หลังคลอดบางรายที่ให้ลูกกินนมแม่ยังคงไม่มีประจำเดือนตามปกติตลอดเวลาที่ให้นมลูกได้ แต่หากประจำเดือนหลังคลอดกลับมาก่อนหยุดให้นมลูก อาจทำให้ปริมาณน้ำนมลดลงได้ ซึ่งคุณแม่ไม่ต้องกังวลใจเพราะยังสามารถให้นมลูกได้ตามปกติ

3. ความสมบูรณ์ของร่างกาย

ความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายคุณแม่หลังคลอดแต่ละคนอาจแตกต่างกัน สำหรับคนที่ร่างกายฟื้นฟูได้ดีก็จะกลับมามีประจำเดือนหลังคลอดได้ไว แต่บางคนอาจต้องใช้เวลาปรับตัวนานกว่าจึงทำให้ประจำเดือนกลับมาช้ากว่านั่นเอง

คลอดเองกับผ่าคลอด ประจำเดือนหลังคลอดจะมาช้าเร็วต่างกันไหม

วิธีการคลอดลูกทั้งคลอดเองกับผ่าคลอด ไม่ถือเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อประจำเดือนหลังคลอดมาช้าหรือเร็ว แต่ขึ้นกับความพร้อมของร่างกาย ฮอร์โมน และการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ ซึ่งจากสถิติพบว่าคุณแม่หลังคลอดประมาณ 7 เดือนจะเริ่มมีประจำเดือนคิดเป็น 60% และ คุณแม่หลังคลอดประมาณ 2-4 เดือนจะเริ่มมีประจำเดือนคิดเป็น 20% โดยมีข้อควรระวังกรณีคุณแม่คลอดธรรมชาติไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอดทันทีในช่วงแรกของการมีประจำเดือน แต่ควรปรึกษาคุณหมอถึงความพร้อมของอวัยวะภายในก่อน

ประจำเดือนหลังคลอดครั้งแรกเป็นอย่างไร?

ประจำเดือนหลังคลอดในช่วงแรกอาจมีความแตกต่างจากประจำเดือนก่อนตั้งครรภ์เล็กน้อย เนื่องจากอยู่ในช่วงที่ร่างกายของคุณแม่หลังคลอดกำลังฟื้นฟูทั้งทางร่างกาย ปริมาณฮอร์โมน รวมถึงความเหนื่อยล้าจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทำให้ประจำเดือนหลังคลอดมีอาการและความแตกต่าง ดังนี้

- อาการปวดประจำเดือน ปวดเมื่อยตัว อาจรู้สึกเหมือนตอนก่อนตั้งครรภ์ หรืออาจปวดมากกว่าหรือน้อยกว่าที่เคยเป็นได้
- อาจมีลิมเลือดไม่มากนักปนมากับเลือดประจำเดือน
- ปริมาณประจำเดือนและรอบประจำเดือนอาจเปลี่ยนไป
- ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เช่น มา 1 เดือน และหายไป 1-2 เดือนจึงกลับมามีประจำเดือนอีกครั้ง
- อาจมีเลือดประจำเดือนออกมากะปริบกะปรอย

มีประจำเดือนหลังคลอดแล้วปวดท้องมาก กินยาแก้ปวดได้ไหม

อาการปวดท้องระหว่างมีประจำเดือนหลังคลอด ถือเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ เนื่องจากร่างกายอยู่ระหว่างการปรับตัว รวมถึงรอบประจำเดือนอาจเปลี่ยนไปไม่เหมือนก่อนตั้งครรภ์ วิธีบรรเทาอาการปวดท้องคุณแม่สามารถประคบร้อน เพื่อช่วยให้การหมุนเวียนเลือดดีขึ้น และลดอาการปวด หากปวดประจำเดือนมากขึ้น ควรขอคำปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อรับคำแนะนำในการรับประทานยาแก้ปวดที่เหมาะสมต่อไป

วิธีดูแลตัวเองหลังคลอด เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวและประจำเดือนกลับมาปกติ

คุณแม่หลังคลอดจำเป็นต้องดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอด ที่ต้องฟูมฟักดูแลลูกน้อย รวมถึงการให้นมแม่เพื่อมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่ลูก เพราะนมแม่นอกจากจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว น้ำนมแม่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงสารอาหารที่มีบทบาทต่อพัฒนาการสมอง หนึ่งในนั้นคือ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ช่วยให้ระบบประสาทของลูกเชื่อมโยงและเรียนรู้ได้ดี คุณแม่หลังคลอดจึงควรดูแลตัวเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมกับการส่งต่อคุณค่าสำคัญผ่านน้ำนม รวมถึงการกลับมาของประจำเดือนหลังคลอดด้วย คุณแม่ลองปฏิบัติตามวิธีเหล่านี้

1. **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** ในช่วงแรกที่คุณแม่ต้องตื่นมาให้นมลูกทุก 2-3 ชั่วโมงอาจส่งผลต่อการพักผ่อน ซึ่งคุณแม่อาจนอนหลับไปพร้อมลูกบ้างหลังการให้นม เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูในระยะหลังคลอดได้เป็นอย่างดี และช่วยให้ฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายกลับมาสู่ภาวะสมดุล ซึ่งมีผลต่อการกลับมาของประจำเดือน
2. **ดูแลสุขอนามัย** ทำให้ร่างกายสะอาดอยู่เสมอด้วยการอาบน้ำ และควรเปลี่ยนผ้าอนามัย

สม่ำเสมอ โดยหลีกเลี่ยงการใช้ผ้าอนามัยแบบสอดหรือสวนล้างช่องคลอดในช่วง 4-6 สัปดาห์แรก เพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อ รวมถึงทำให้คุณแม่รู้สึกสะอาดสบายตัวขึ้น
3. **กินอาหารให้ครบ 5 หมู่** รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช เนื้อสัตว์ และไข่ ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน ซึ่งจำเป็นต่อการฟื้นตัว ดื่มน้ำสะอาดประมาณวันละ 8 แก้ว ช่วยให้ร่างกายขับของเสีย และช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น
4. **หากิจกรรมผ่อนคลาย ทำกิจกรรมที่ชอบ** เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ หรืออ่านหนังสือ ฟังเพลง ทำสมาธิ เพื่อช่วยลดความเครียดจากการเลี้ยงลูกและช่วยให้จิตใจสงบ บางครั้งอาจขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว สามี ญาติ หรือเพื่อนฝูง ในการทำงานบ้านแทน หรือเลี้ยงดูลูกแทน เพื่อให้คุณแม่ได้ผ่อนคลายจากการดูแลลูกตลอดเวลา

ประจำเดือนหลังคลอดมา ๆ หาย ๆ จะเป็นอะไรไหม

ประจำเดือนหลังคลอดในช่วงแรกอาจจะยังมาไม่สม่ำเสมอได้ เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายอยู่ระหว่างการกลับสู่ภาวะปกติ รวมถึงฮอร์โมนต่าง ๆ ยังไม่สมดุล จึงอาจทำให้ประจำเดือนหลังคลอดมา 1 เดือน แล้วประจำเดือนไม่มา 1-2 เดือน ซึ่งระหว่างที่คุณแม่เริ่มมีประจำเดือนหลังคลอดที่ยังไม่เป็นรอบปกติ คุณแม่ต้องระวังเรื่องโอกาสการตั้งครรภ์ เพราะการคุมกำเนิดตามธรรมชาติจะกำหนดได้ยากขึ้น ซึ่งหากคุณแม่ยังไม่พร้อมตั้งครรภ์ถัดไป จึงควรวางแผนคุมกำเนิดให้รอบคอบ และอาจจะขอรับคำแนะนำจากคุณหมอผู้เชี่ยวชาญต่อไป

ประจำเดือนหลังคลอดไม่มาสักที ควรไปปรึกษาแพทย์เมื่อไหร่

หากคุณแม่หลังคลอดให้นมลูกทุกมื้อแล้วประจำเดือนหลังคลอดยังไม่มาอาจถือเป็นภาวะปกติ แต่หากคุณแม่ไม่ได้ให้นมแม่หรือให้นมแม่บางมื้อร่วมกับนมชง โดยทั่วไปประจำเดือนหลังคลอดจะกลับมาภายใน 6-8 สัปดาห์ หรืออาจนานกว่านั้นเล็กน้อยตามความพร้อมของร่างกายคุณแม่ แต่หากนานมากกว่า 3 เดือนแล้วประจำเดือนหลังคลอดยังไม่มา คุณแม่ควรพบแพทย์เพื่อขอรับคำปรึกษา และตรวจหาสาเหตุเพราะอาจเป็นภาวะประจำเดือนไม่มา (Missed period) หรือภาวะขาดประจำเดือน (Amenorrhea) ได้ ซึ่งเกิดได้จากความผิดปกติของร่างกาย และขาดความสมดุลของระดับฮอร์โมน หากเป็นภาวะประจำเดือนไม่มา คุณหมอจะให้การรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป

ประจำเดือนหลังคลอด คือ ภาวะการมีประจำเดือนครั้งแรกหลังคลอดบุตร ซึ่งการที่ประจำเดือนหลังคลอดจะกลับมาช้าหรือเร็วนั้น ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เนื่องจากตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งทางด้านสุขภาพความแข็งแรง ระดับฮอร์โมน รวมถึงการให้นมลูกหลังคลอดอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนและการได้รับสารอาหารที่เพียงพอเพื่อให้ร่างกายฟื้นตัว เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุทำให้คุณแม่แต่ละคนมีประจำเดือนหลังคลอดกลับมาไม่พร้อมกันได้ แต่หากคุณแม่มีความกังวลใจ อาจจะขอคำปรึกษาจากคุณหมอเพื่อทราบสาเหตุที่แท้จริงต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ทำกิ๊ฟ คืออะไร การทำกิ๊ฟ GIFT ต่างจากการทำเด็กหลอดแก้วไหม
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อน อันตรายไหม พร้อมวิธีรับมือ

- อาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ ช่วยบำรุงให้มีลูกง่ายขึ้น
- แม่เป็นไข้ลูกจะติดไหม อันตรายกับลูกหรือเปล่า พร้อมวิธีป้องกัน
- 25 อาการคนท้องแรก ๆ พร้อมอาการเตือนคนเริ่มท้อง 1 สัปดาห์

อ้างอิง:

1. หลังคลอด ประจำเดือนมาตอนไหน? ลักษณะประจำเดือนแบบไหนถึงเรียกว่าปกติ, โรงพยาบาลศรีสุโข
2. 18 อาการคนท้องเริ่มแรก ข้อสังเกต วิธียืนยันการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
3. หลังคลอดประจำเดือนจะมาเมื่อไหร่ และคุณแม่ต้องดูแลตนเองอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท 2
4. ประจำเดือนหลังคลอด เริ่มมาตอนไหน และต้องดูแลตัวเองอย่างไร, PobPad
5. ประเด็นหน้ารู้เกี่ยวกับ “ประจำเดือนหลังคลอด”, Premiere Home Health care
6. ปวดมดลูกหลังคลอด...อันตรายไหม อาการแบบไหนควรรีบพบแพทย์, โรงพยาบาลพญาไท 2
7. การดูแลตนเองหลังคลอด, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
8. คำแนะนำการดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน, โรงพยาบาลพญาไท 2
9. ความหมาย ประจำเดือนไม่มา (Missed period) , PobPad
10. ประจำเดือนมาหลังคลอดน้ำนมลด, โรงพยาบาลเอกชัย
11. เช็คหน่อย! ปวดประจำเดือน ปวดท้องน้อย ที่เป็นอยู่... ใช่ “เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่” หรือเปล่า, โรงพยาบาลพญาไท นวมินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 18 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้