

คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

คุณแม่หลังคลอดมีไข้หนาวสั่น พร้อม วิธีดูแลตัวเองเมื่อมีไข้หลังคลอด

พ.ย. 19, 2024

7 นาที

คุณแม่หลังคลอดอาจมีอาการต่าง ๆ เนื่องจากอวัยวะหลายอย่าง ที่มีการเปลี่ยนแปลงในช่วงที่ตั้งครรภ์ กำลังเริ่มกลับเข้าสู่ภาวะปกติเหมือนก่อนตั้งครรภ์ ซึ่งโดยปกติหลังจากคลอด ร่างกายของคุณแม่อาจมีไข้ต่ำ ๆ ได้ และสามารถลดลงจนหายเข้าสู่ภาวะปกติได้เอง แต่หากคุณแม่หลังคลอดมีไข้หนาวสั่น หรือไข้สูงนานมาเกินกว่า 24 ชั่วโมง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุของอาการไข้หลังคลอดต่อไป

สรุป

- ไข้หลังคลอด จะมีไข้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส และยาวนานมากกว่า 1 วัน ในช่วง 10 วันแรกหลังคลอด ส่วนมากมักจะมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อทางอวัยวะสืบพันธุ์
- ไข้หลังคลอดที่ต้องรีบไปพบแพทย์ คือ ไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส ยาวนานกว่า 24 ชม. และหนาวสั่นรุนแรง หรือปวดท้องน้อยรุนแรง หรือมีเลือดออกทางช่องคลอดมากผิดปกติ เป็นต้น
- หากมีไข้หลังคลอด คุณแม่สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นได้ โดยดื่มน้ำให้เพียงพอ เช็ดตัวลดไข้ ขยับร่างกายบ่อย ๆ พักผ่อนให้เพียงพอและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ไข้หลังคลอด แม่หลังคลอดมีไข้หนาวสั่น เกิดจากอะไร
- อาการไข้หลังคลอดของคุณแม่หลังคลอด
- อาการผิดปกติ ที่อาจเกิดร่วมกับไข้หลังคลอด
- อาการไข้หลังคลอดแบบไหน ที่ต้องรีบไปพบแพทย์
- วิธีดูแลแม่หลังคลอดมีไข้หนาวสั่น

ใช้หลังคลอด แม่หลังคลอดมีไข้หนาวสั่น เกิดจากอะไร

ภาวะไข้หลังคลอด คือ คุณแม่หลังคลอดมีไข้สูงตั้งแต่ 38 องศาเซลเซียสขึ้นไป และยาวนานมากกว่า 1 วัน ในช่วง 10 วันแรกหลังคลอด ซึ่งโดยส่วนมากมักมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อระบบอวัยวะสืบพันธุ์ รวมถึงสาเหตุอื่น ๆ ดังนี้

1. ร่างกายกำลังฟื้นตัว

เพื่อกลับสู่ภาวะปกติของอวัยวะต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปในระหว่างการตั้งครรภ์ หรือสูญเสียเลือดจากการคลอด รวมถึงการสูญเสียในระหว่างการคลอดด้วยรวมถึงการรอกคลอดเป็นเวลานานจนร่างกายอ่อนเพลีย

2. เต้านมคัดมาก

อาจพบในคุณแม่ที่ไม่ได้ให้นม ไม่ได้บีบนมหรือตกรอบบีบนมจนทำให้เต้านมคัดมาก จนอาจมีไข้ได้ ซึ่งส่วนมากจะหายไปภายใน 24 ชม. และไข้ไม่เกิน 39 องศาเซลเซียส

3. ติดเชื้อ

เช่น จากการติดเชื้อแบคทีเรียบริเวณอุ้งเชิงกราน ซึ่งการผ่าตัดคลอด อาจทำให้มีภาวะติดเชื้อลักษณะดังกล่าวได้สูงกว่าการคลอดทางช่องคลอด โดยจะมีอาการหนาวสั่น หรือปวดท้องร่วมด้วย ทั้งนี้จำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ถึงสาเหตุหรือบริเวณที่ติดเชื้อที่แน่ชัด

อาการไข้หลังคลอดของคุณแม่หลังคลอด

ภาวะมีไข้หลังคลอด อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ อีกมากมาย เช่น ภาวะเยื่อหุ้มสมองอักเสบ, แผลผ่าตัดติดเชื้อ หรือปัญหาเกี่ยวกับทางเดินหายใจที่เกิดขึ้นหลังการผ่าคลอด เป็นต้น คุณแม่จึงควรสังเกตอาการในเบื้องต้น ดังนี้

1. ไข้เกิน 38 องศาเซลเซียส

หากมีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส นานกว่า 24 ชม. ควรปรึกษาแพทย์ เนื่องจากไข้สูงอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ

2. รู้สึกหนาวสั่นก่อนไข้ขึ้น

อาการหนาวสั่นก่อนจะมีอาการไข้ตามมา อาจบ่งชี้ได้ว่าติดเชื้ออยู่ในกระแสเลือดได้

3. ปวดบริเวณอุ้งเชิงกราน

หากมีอาการปวดท้องน้อย ร่วมกับการมีไข้สูงนานกว่า 72 ชม. คุณแม่หลังคลอดควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจภายในโดยละเอียด เพราะอาจเกิดจากการอักเสบหรือติดเชื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน

4. น้ำคาวปลาผิดปกติ

น้ำคาวปลาผิดปกติ อาจเกิดจากภาวะติดเชื้อหลังคลอด หรือภาวะมดลูกอักเสบ ตรวจได้จาก การที่แพทย์กดบริเวณมดลูกแล้วคุณแม่รู้สึกเจ็บ

5. เจ็บเต้านม

อาการเจ็บเต้านม เพราะมีการเต้านมอักเสบร่วมด้วย โดยมักพบในช่วงหลังคลอด 3-4 สัปดาห์ เต้านมจะมีอาการแดงและแข็งเฉพาะตำแหน่ง หรือเป็นแค่เต้านมข้างเดียว จนทำให้เกิดไข้หนาวสั่น

อาการผิดปกติ ที่อาจเกิดร่วมกับไข้หลังคลอด

หลังจากคลอดลูก เนื่องจากร่างกายอยู่ระหว่างการฟื้นตัว นอกจากอาการไข้หลังคลอดแล้ว คุณแม่อาจพบอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ดังนี้

1. เจ็บหน้าอก

อาการเจ็บหน้าอก อาจเกิดขึ้นได้จากสาเหตุของอาการลิ้นเลือดขนาดเล็กอุดตันบริเวณปอด โดยมีอาการเจ็บตอนหายใจเข้าลึก ๆ รวมถึงเสียวทิวบริเวณหน้าอก คอ กราม ไหล่ หรือแขน

2. ปัสสาวะแสบขัด

คุณแม่อาจปัสสาวะบ่อยขึ้น โดยปัสสาวะไม่เยอะ ครั้งละน้อย ๆ แต่มีสีเข้ม

3. มีเลือดออกจากช่องคลอดเต็มผ้าอนามัย

มีเลือดออก จนเต็มผ้าอนามัยภายในระยะเวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง

4. ปวดและบวมที่ขา

อาจเกิดจากสาเหตุของหลอดเลือดที่บริเวณขาอุดตัน

5. อ่อนเพลีย

โดยทั่วไปคุณแม่หลังคลอดมักมีอาการอ่อนเพลีย ดังนั้น จึงควรได้รับการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูเข้าสู่ภาวะปกติ

6. อารมณ์แปรปรวน

หากคุณแม่หลังคลอดมีอาการค่อนข้างแปรปรวน ไม่ควรนิ่งนอนใจ รีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะหากทิ้งไว้ อาจรุนแรงจนเป็นภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

7. ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ และตัวร้อน

คุณแม่หลังคลอดอาจเกิดอาการปวดหัว ปวดตัว และมีไข้ได้ เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างมาก โดยทั่วไปจะสามารถหายได้เอง ไม่เกิดอันตราย แต่หากมีอาการที่รุนแรงขึ้น หรือมีอาการอื่นร่วมด้วย ควรรีบพบแพทย์เนื่องจากอาจเป็นอาการของการติดเชื้ออย่างอื่นได้



อาการไข้หลังคลอดแบบไหน ที่ต้องรีบไปพบแพทย์

อาการไข้หลังคลอด อาจเป็นอาการโดยทั่วไปสำหรับคุณแม่หลังคลอดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย แต่หากมีอาการไข้สูง และมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย อาจจะเกิดจากอาการติดเชื้อที่รุนแรง และไม่ควรนิ่งนอนใจ รีบพบแพทย์เพื่อรักษาโดยทันที ดังนี้

1. ไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส หรือสูงขึ้นเรื่อย ๆ

หากคุณแม่หลังคลอดมีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส นานกว่า 24 ชม. ควรรีบพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของโรคและรับการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

2. รู้สึกหนาวสั่นรุนแรง

เมื่อคุณแม่หลังคลอดมีไข้สูง อาจทำให้เกิดอาการหนาวสั่นอย่างรุนแรงได้

3. ปวดท้องน้อยรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

เมื่อพบว่าอาการปวดท้องน้อยรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที

4. มีเลือดออกทางช่องคลอดมากผิดปกติ เป็นลิ่มเลือด หรือมีกลิ่นเหม็น

หากคุณแม่พบว่า มีเลือดออกทางช่องคลอด ลักษณะเป็นลิ่มเลือด รวมถึงมีกลิ่นเหม็น ควรรีบพบแพทย์

5. น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็นผิดปกติ หรือมีสีเหลืองเขียว

คุณแม่หลังคลอดมักมีน้ำคาวปลาถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่หากน้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็นรุนแรง รวมถึงมีสีผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์โดยทันที

6. เจ็บเต้านม อักเสบ รุนแรง บวมแดง ร้อน เจ็บ และมีหนอง

อาการรู้สึกเจ็บ บวมแดงบริเวณเต้านม อาจเกิดจากการอุดตันของท่อน้ำนม

7. ปัสสาวะแสบขัด หรือปัสสาวะบ่อย ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ

ขณะปัสสาวะ หากมีอาการแสบขัด รวมถึงปัสสาวะบ่อย อาจเกิดการติดเชื้อได้

8. หายใจลำบาก หายใจเร็ว หอบเหนื่อย

อาจเกิดจากการอุดตันลิ่มเลือดภายในปอด

9. ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ

อาจเกิดจากการเสียเลือดมากผิดปกติ หรือเกิดการติดเชื้อ จึงควรรีบพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุทันที

10. รู้สึกสับสน มีเหงง หรือหมดสติ

รวมถึงหากมีอาการซึมเศร้า ร่วมกับอารมณ์โกรธ

วิธีดูแลแม่หลังคลอดมีไข้หนาวสั่น

เมื่อคุณแม่หลังคลอดมีไข้ร้อน ๆ หนาว ๆ ในเบื้องต้นอาจลุกจากที่นอน ขยับร่างกายไปตามเหมาะสม อาจกระดกข้อเท้าช้า ๆ ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายได้ดีขึ้น รวมถึงหมั่นสังเกตอาการอื่น ๆ ร่วมกับการมีไข้หลังคลอด หากมีอาการรุนแรงขึ้น ควรรีบไปแพทย์เพื่อรักษาให้ถูกวิธี โดยการดูแลตนเองเมื่อมีไข้ มีดังนี้

1. ให้ดื่มน้ำให้เพียงพอ ช่วยบรรเทาการสูญเสียเหงา
2. ให้ทานยาลดไข้หากจำเป็น ตามที่แพทย์สั่งเท่านั้น เพื่อช่วยลดไข้
3. ช่วยเช็ดตัวลดไข้ ให้ร่างกายมีอุณหภูมิลดลงได้
4. กระตุ้นให้ขยับร่างกายบ่อย ๆ ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ กลับเข้าสู่ภาวะปกติ
5. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
6. กินอาหารที่มีประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเป็นอาหารที่ปรุงสุกสะอาด มีสารอาหารเพียงพอต่อการให้นมลูกและการเลี้ยงลูก
7. หากมีอาการรุนแรงต้องรีบพาไปพบแพทย์

คุณแม่บางท่านอาจเกิดภาวะไข้หลังคลอดได้ เนื่องจากร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นระยะเวลานานในระหว่างการตั้งครรภ์ และหลังจากคลอดลูกเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังฟื้นฟูเพื่อให้เข้าสู่ภาวะปกติ รวมไปถึงอาการอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ คุณแม่หลังคลอดจึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และรับประทานอาหารที่ดี ครบ 5 หมู่ เพื่อให้มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจในการดูแลลูกน้อยอย่างดีที่สุด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ท่าไหนปลอดภัย
- ท่าที่คนท้องไม่ควรทำ ท่านอนคนท้อง-ท่านั่งแบบไหนที่ควรเลี่ยง
- คนท้องนอนไม่หลับ ส่งผลต่อทารกอย่างไร พร้อมวิธีทำให้หลับง่ายขึ้น
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมือซึมเศร้าหลังคลอด
- วิธีลดน้ำหนักหลังคลอด ให้คุณแม่พิตหุ่นสวยหลังคลอดได้ด้วยตัวเอง
- คุณแม่หลังคลอด ควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนกลับไปทำงาน
- หลังคลอดก็เดือนถึงท้องได้ อย่างมีลูกหัวปีท้ายปี แบบไหนปลอดภัย
- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม แม่มีมือใหญ่รับมืออย่างไรดี
- ตกขาวแบบไหนท้อง ตกขาวคนท้องแบบไหนมันใจว่าตั้งครรภ์

- อาการหั่นหลุดเป็นอย่างไร ทำหั่นแล้วแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน

อ้างอิง:

1. การดูแลสตรีระยะหลังคลอด (puerperium care), ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ภาวะติดเชื้อหลังคลอด (Puerperal infection), ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาการร้อน ๆ หนาว ๆ หลังคลอด, Worldmed Hospital
4. บทที่ 10 การพยาบาลมารดาหลังคลอดที่มีภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
5. 13 อาการผิดปกติหลังคลอด, โรงพยาบาลเปาโล
6. ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในปอด (Pulmonary Embolism), โรงพยาบาล MedPark

อ้างอิง ณ วันที่ 24 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้