คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

15 คำถามยอดฮิตหลังคลอดลูกน้อย ที่คุณแม่หลังคลอดอยากรู้

ก.ค. 3, 2020

แม้จะคลอดลูกรักมาอย่างปลอดภัยแล้ว แต่ก็มีอีกหลายเรื่องที่คุณแม่ยังคงกังวลใจและสงสัยใคร่รู้ คุณหมอเองก็มักถูกถามด้วยคำถามคล้าย ๆ กันอยู่ทุกครั้งที่มีการนัดตรวจหลังคลอด วันนี้เราจึงรวบรวม 15 คำถามยอดฮิต ที่คุณแม่หลังคลอดอยากรู้ มาฝากค่ะ

15 คำถามยอดฮิต ที่คุณแม่หลังคลอดอยากรู้

- **มดลูกจะเข้าอู่เมื่อไร ?**

คำว่า มดลูกเข้าอู่ หมายถึง มดลูกจะค่อย ๆ เล็กลงจนใกล้เคียงกับขนาดเดิมก่อนตั้งครรภ์ โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์หลังคลอด

- **น้ำคาวปลา มีกี่วันถึงจะหมด ?**

โดยทั่วไป น้ำคาวปลา จะค่อย ๆ จางลง และหมดภายใน 7 – 14 วัน แต่ในบางรายอาจมีน้ำคาวปลาได้นานถึง 6 สัปดาห์ ดังนั้น หากคุณแม่มีน้ำคาวปลานานผิดปกติ มีสีแดงไม่จางลง หรือมีอาการปวดท้องน้อยร่วมด้วย ควรปรึกษาสูติแพทย์

- **ตกขาวปนเลือด ผิดปกติหรือไม่ ?**

หลังคลอด สารคัดหลั่งที่ออกมาจากช่องคลอด มักเป็น น้ำคาวปลา โดยช่วงแรกจะมีลักษณะเป็นเลือด แล้วจะค่อย ๆ มีสีจางลง ซึ่งปกติจะไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่คัน ดังนั้นหากผิดไปจากนี้ ควรรีบปรึกษาแพทย์ค่ะ

- **หลังคลอด 1 เดือน มีตกขาวสีน้ำตาลคล้ำ ใช่น้ำคาวปลาหรือไม่ ?**

โดยปกติ น้ำคาวปลา จะค่อย ๆ จางลง และหมดภายใน 7 – 14 วัน แม้ในบางคนจะมีน้ำคาวปลานานถึง 6 สัปดาห์ แต่ถ้าหลังคลอดแล้ว 2 เดือน ยังมีตกขาวหรือเลือดสีคล้ำ อาจมีความผิดปกติได้ แนะนำให้รีบปรึกษาแพทย์ค่ะ

- **หลังคลอดแล้วประจำเดือนยังไม่มา ผิดปกติหรือไม่ ?**

สำหรับคุณแม่ให้นมบุตร ร่างกายจะหลังฮอร์โมนที่มีผลยับยั้งการตกไข่ ทำให้คุณแม่ไม่มีประจำเดือนชั่วคราว จึงไม่ถือว่าผิดปกติ แต่การขาดประจำเดือนชั่วคราว ก็ไม่ได้เกิดกับคุณแม่ทุกคน และระยะเวลาที่ประจำเดือนขาดไปก็ไม่เท่ากันด้วย

- **เริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อไร ?**

คุณแม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อน้ำคาวปลาหมด แผลหายดี และมดลูกกลับสู่ขนาดใกล้เคียงกับช่วงก่อนตั้งครรภ์ ซึ่งโดยทั่วไปจะอยู่ที่หลังจากคลอดแล้วประมาณ 6 สัปดาห์

- **เวลามีเพศสัมพันธ์แล้วรู้สึกเจ็บมาก เป็นเพราะแผลฝีเย็บฉีกใช่ไหม ?**

หากการตรวจหลังคลอดแล้วคุณหมอแจ้งว่าปกติ แสดงว่าแผลฝีเย็บน่าจะหายแล้ว แต่การจะมีเพศสัมพันธ์อาจยังไม่ราบรื่นนัก เนื่องจากช่องคลอดยังแห้งอยู่ แต่สามารถมีเพศสัมพันธ์โดยใช้สารหล่อลื่นช่วยได้ ซึ่งภาวะช่องคลอดแห้งมักจะเป็นเพียงชั่วคราว แต่ถ้าคุณแม่มีอาการเจ็บทุกครั้ง ควรเข้ารับการปรึกษาจากคุณหมอค่ะ

- **ยาคุมกำเนิดแบบไหน แม่ให้นมบุตรกินได้ ?**

ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทานที่เหมาะกับคุณแม่ให้นมบุตร ควรเป็นยาคุมกำเนิดที่มีเฉพาะฮอร์โมน Progestin ไม่ควรกินยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมที่มี Estrogen รวมอยู่ เพราะจะมีผลค้างเคียงทำให้การผลิตน้ำนมลดลงได้ ดังนั้น แม่ควรขอรับคำปรึกษาจากแพทย์และเภสัชกร ก่อนใช้ยาคุมกำเนิด

- **ควรเริ่มกินยาคุมเมื่อไร ?**

สำหรับคุณแม่ให้นมบุตร สามารถกินยาคุมได้เมื่อ 6 สัปดาห์หลังคลอด เพราะหากรอให้ประจำเดือนมาแล้วค่อยกินยาคุม อาจเสี่ยงตั้งครรภ์หากระหว่างนั้นมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ป้องกัน อย่างไรก็ตาม คุณแม่สามารถเลือกวิธีคุมกำเนิดแบบอื่น ๆ ได้ เช่น ฉีดยาคุมกำเนิด ฝังยาคุมกำเนิด ใส่ห่วงคุมกำเนิด ใช้ถุงยางอนามัย โดยสามารถขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ได้

- **ลืมกินยาคุมกำเนิด 3 วัน ควรทำอย่างไร ?**

สำหรับคุณแม่ให้นม ควรกินยาคุมกำเนิดในเวลาเดิมอย่างสม่ำเสมอจึงจะมีประสิทธิภาพ ในกรณีที่ลืมกินยามา 3 วัน แนะนำให้ใช้การคุมกำเนิดด้วยถุงยางอนามัยไว้ก่อน จะลดโอกาสการตั้งครรภ์ได้ดี และควรรับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนใช้ยาคุมกำเนิดรอบใหม่ เพื่อตรวจให้มั่นใจว่าไม่มีการตั้งครรภ์ในระหว่างนี้

- **ออกกำลังกายหลังคลอด ทำได้แค่ไหน ?**

การออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับการคลอดธรรมชาติ สามารถทำได้หลังจากคลอดแล้ว 2 – 3 วัน ส่วนคุณแม่ผ่าคลอด ควรเริ่มออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 3 โดยเลือกออกกำลังกายเบา ๆ เช่น โยคะ เมื่อคลอดได้ราว 6 สัปดาห์ ก็สามารถออกกำลังกายง่าย ๆ เริ่มจากการ เดินในระยะทางสั้น ๆ ช้า ๆ แล้วสังเกตว่ามีความผิดปกติ เช่น มีเลือดออก ปวดท้อง หรือไม่ หากปกติดี ก็ค่อย ๆ เพิ่มระยะทาง ความเร็ว หรือเลือกเล่นกีฬาที่ต้องใช้ร่างกายมากขึ้นได้

- **คุณแม่หลังคลอดเป็น ริดสีดวง ต้องผ่าออกหรือไม่ ?**

ริดสีดวงมีหลายลักษณะ หากคุณแม่พบว่าตัวเองเป็นริดสีดวง แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจประเมินความรุนแรง อธิบายวิธีการรักษา และมีการติดตามอาการอย่างใกล้ชิด

- **ทำไมถึง รู้สึกหนาวทั้ง ๆ ที่อากาศร้อน ?**

คุณแม่หลังคลอดอาจมีอาการขี้ร้อน หรือขี้หนาวได้ แต่มักไม่ใช่อาการถาวร สำหรับคุณแม่บางรายอาจมีอาการขี้หนาว เนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ จำเป็นต้องได้รับการตรวจเลือดเพื่อหาสาเหตุที่ชัดเจน ดังนั้น เมื่อรู้สึกว่าตัวเองขี้หนาวกว่าปกติ ควรปรึกษาคุณหมอค่ะ

- **หลังคลอดใช้ยาสระผมแล้วหนังศีรษะเป็นแผล ทำอย่างไรดี ?**

แนะนำให้หยุดใช้ยาสระผมที่ใช้อยู่ทุกชนิด แล้วปรึกษาแพทย์เพื่อทดสอบหาสาเหตุของอาการแพ้

เมื่อตรวจพบความผิดปกติหลังคลอด คุณแม่ควรขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้อง ทันท่วงที และเพื่อความปลอดภัยของทารกน้อย ในกรณีที่เป็นคุณแม่ให้นมบุตรค่ะ

สำหรับคุณแม่ที่ให้นมลูก สิ่งสำคัญไม่ใช่แค่ปริมาณน้ำนม แต่คือคุณค่าทางโภชนาการในน้ำนมแม่ด้วย โดยเฉพาะสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน มีส่วนช่วยส่งเสริมระบบประสาท ช่วยให้สมองสื่อสารได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ลูกน้อยเรียนรู้ และพัฒนาได้เต็มศักยภาพตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

15 เรื่องชวนสงสัย ที่แม่ให้นมอยากรู้

15 คำถามเรื่องเบบี๋ ที่แม่มือใหม่อยากรู้

โดย แพทย์หญิงพัฏ โรจน์มหามงคล
กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลศิริราช

แชร์ตอนนี้