

การปฏิบัติตัว

หลังคลอด



การปฏิบัติตัวหลังคลอด

ในช่วงหลังคลอดคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง

ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการให้นมบุตร และการเปลี่ยนแปลงเพื่อเข้าสู่ภาวะปกติในช่วงก่อนการตั้งครรภ์

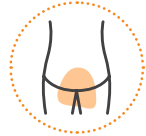
อาการปวดจากมดลูกบีบรัดตัว



แม่ที่คลอดทางช่องคลอดปกติให้อนอนคว่ำ และใช้หมอนประคองบริเวณมดลูก ไม่กั้นปัสสาวะเพื่อให้มดลูกทำงานได้ดีขึ้น

ควรดื่มน้ำมากๆ ถ้ามีอาการปวดมาก ควรรับประทานยาแก้ปวด

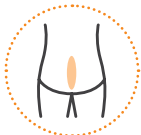
น้ำคาวปลา



ระยะ 3-4 วันแรก จะมีสีแดงคล้ายเลือด ประจำเดือน ปริมาณจะค่อยๆ ลดลง และมีสีจางเป็นสีเหลืองขุ่นและจะค่อยๆ หดไป ถ้าน้ำคาวปลาออกมาก สีไม่จางลง หรือมีกลิ่นเหม็น อาจเกิดการอักเสบติดเชื้อในบริเวณโพรงมดลูกหรือช่องคลอด ควรพบแพทย์ทันที

ควรเปลี่ยนผ้าอนามัย ทุก 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรค

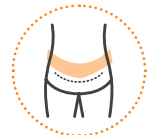
แผลฝีเย็บ



ทำความสะอาดทุกครั้งหลังปัสสาวะหรืออุจจาระ ด้วยสบู่และน้ำสะอาด ซับให้แห้ง และควรเปลี่ยนผ้าอนามัย ทุก 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรค

แผลเย็บด้วยไหมละลายไม่ต้องตัดไหม และแผลจะหายเป็นปกติ ประมาณ 5-7 วัน เมื่อมีอาการปวด ควรรับประทานยาแก้ปวด

แผลผ่าตัด



สามารถอาบน้ำได้ตามปกติ ถ้าปิดแผลด้วยแผ่นปิดกันน้ำ หลังอาบน้ำควรซับแผ่นปิดแผลให้แห้ง และปฏิบัติตามคำแนะนำในการดูแลแผลก่อนกลับบ้าน ซึ่งแผลจะหายเป็นปกติประมาณ 7 วัน หลังผ่าตัด

การพักผ่อน

ควรพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง และในเวลา
กลางวันควรได้พักผ่อนขณะทารกหลับ ประมาณ 30 นาที - 1 ชั่วโมง
เพื่อให้ไม่อ่อนเพลียในเวลาที่ลุกขึ้น

ถ้าเป็นไปได้ คุณแม่ต้องหาตัวช่วย
หรือตัดกิจกรรมที่ไม่สำคัญออกไป
คุณแม่จะได้มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ
เพราะสุขภาพของคุณแม่สำคัญที่สุด



อาการผิดปกติ ที่ต้องกลับมาพบแพทย์

มีเลือดสดๆ ออกจากช่องคลอด

น้ำคาวปลาสีแดงนานกว่าปกติ
หรือสีจางลงแล้วแต่กลับเป็น
สีแดงอีก หรือมีกลิ่นเหม็น สดล้า



แผลเจ็บมากขึ้น เป็นหนอง
อักเสบ บวม แดง หรือแยก

มีไข้สูง หนาวสั่น

ปวดศีรษะรุนแรง ตาพร่ามัว

ปวดเต้านม ลูกดูดนมแล้วไม่ดีขึ้น
เต้านมอักเสบ บวมแดง

ปัสสาวะแสบ ขัด ชून

ปวดท้องอย่างรุนแรง ปวดจนบิด

คลำพบมดลูก หรือก้อนทางหน้า
ท้องภายหลังคลอด 2 สัปดาห์ไป
แล้ว

การกินอาหารของแม่หลังคลอด



แม่หลังคลอดที่ต้องให้นมลูก ต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นจากปกติ ประมาณ 500 กิโลแคลอรีต่อวัน

แม่จึงควรได้รับอาหารในปริมาณที่เพียงพอและสารอาหารครบถ้วนทั้ง 6 กลุ่มอาหารตามธงโภชนาการ ได้แก่ กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนม และกลุ่มไขมันโดยแบ่งออกเป็น 3 มื้อหลักและมีว่าง 1-2 มื้อต่อวัน



กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มให้หลากหลายในปริมาณที่แนะนำตามธงโภชนาการ

กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ



กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ

ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง เต้าหู้ขาวอ่อน นมถั่วเหลือง



กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ

หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด เช่น ลำไย มะขามหวาน ขนุน ละมุด ทุเรียน และผลไม้แปรรูป (ผลไม้เชื่อม แช่อิ่ม ฉาบ กวน ตาก/อบแห้ง หรือผลไม้กระป๋อง)



ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่นที่มีแคลเซียมสูง

อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น โยเกิร์ตธรรมชาติ
ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้ขาวแข็ง ปลาซาร์ดีน



หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด

อาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ฟาสต์ฟู้ด ขนมเค้ก
อาหารผัดที่ใช้น้ำมันมาก อาหารทอดน้ำมันลอย ได้แก่
ทอดมัน ปาท่องโก๋ เป็นต้น

อาหารเค็มจัด โซเดียมสูง เช่น อาหารหมักดอง ขนมกรุบ
กรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเนื้อสัตว์แปรรูป

อาหารที่มีโซเดียมและน้ำตาล เป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมปัง
ขนมเค้ก คุกกี้



กินอาหารที่สะอาดปลอดภัย และปรุงสุกใหม่



ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

6-8 แก้วต่อวัน ถ้ามีอาการปากแห้ง ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม
อาจเป็นสัญญาณเริ่มต้นว่าดื่มน้ำไม่พอ สามารถดื่มน้ำเย็นได้
ไม่ได้ทำให้น้ำหนักลด หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน

บางคนเชื่อว่าแม่หลังคลอดห้ามกิน “ของแสลง”

เช่น ไข่ ปลา อาหารทะเล เพราะจะทำให้แผลหายช้า
แต่ทราบหรือไม่ว่า อาหารเหล่านี้มีโปรตีนสูง ซึ่งช่วย
ซ่อมแซมร่างกายและทำให้แผลหายเร็วขึ้น

นมแม่ คือวัคซีนแรกของลูก

ในช่วงแรก ทารกแรกเกิดต้องดูดนมแม่วันละ 8-10 มื้อ เวลี่ยทุกๆ 2-3 ชั่วโมง โดยดูดนานข้างละ 10-15 นาที ทีละข้างจนเต้านม ถึงค่อยเปลี่ยนข้าง ถ้าลูกหลับ นานกว่า 3 ชั่วโมงหลังกินนมแม่ควรปลุกลูกให้ตื่นมาดูดนมแม่

น้ำนมยังมาน้อย ลูกจะกินพอมั้ย

ในระยะ 1-2 วันแรกหลังคลอด น้ำนมมาน้อยเป็นเรื่องปกติ ลูกมีน้ำและอาหารสะสมมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ จึงยังไม่ต้องการน้ำนมมากในช่วงแรก นอกจากนี้ กระเพาะของเด็กแรกเกิดมีความจุเพียงแค่ 5-7 มิลลิลิตร หรือประมาณ 1-1.4 ช้อนชาเท่านั้น แม่จึงไม่ต้องกังวลว่านมแม่ในวันแรกๆ จะไม่เพียงพอสำหรับทารกแรกเกิด

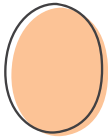
“ลูก” คือเครื่องกระตุ้นน้ำนมที่ดีที่สุด ถ้าหากลูกดูดมาก น้ำนมก็จะสร้างมาก ถ้าลูกดูดน้อย น้ำนมก็จะสร้างน้อย การป้อนนมผสม จะยิ่งทำให้ลูกดูดนมแม่น้อยลงเพราะอึด จึงทำให้ไม่ได้กระตุ้นการสร้างน้ำนมแม่

ถ้าคุณแม่ไม่แน่ใจว่าลูกได้น้ำนมพอหรือไม่ สิ่งที่คุณต้องการอาจไม่ใช่นมผสม แต่เป็นความช่วยเหลือและคำแนะนำที่ถูกต้อง ควรปรึกษากลินิกนมแม่ใกล้บ้านค่ะ

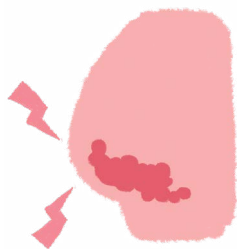


วิธีประเมินน้ำหนักเพียงพอให้ลูกน้อย

รู้ไหม กระเพาะของเด็กแรกเกิดมีขนาดเล็กนิดเดียว ไม่ต้องกังวลว่าวันแรกๆ นมแม่น้อย ลูกจะกินนมไม่อิ่ม ถ้าอยากรู้ว่าลูกได้รับนมเพียงพอหรือไม่ ลองสังเกตลักษณะดังต่อไปนี้ ถ้าเป็นตามนี้คือเพียงพอ

อายุลูก 1 - 2 วัน	 ขนาดกระเพาะ 5-7 ซซ หรือเท่า ผลเชอร์รี่	 ปัสสาวะ 1-2 ครั้ง มีสีใส	 อุจจาระ 1-2 ครั้ง หรือมากกว่า มีสีเขียวเข้ม
อายุลูก 3 - 4 วัน	 ขนาดกระเพาะ 22-27 ซซ หรือเท่า ผลสตรอเบอร์รี่	 ปัสสาวะ 3-4 ครั้ง มีสีใส	 อุจจาระ 3 ครั้ง หรือมากกว่า สีเหลืองเข้มอม น้ำตาล
อายุลูก 5 - 6 วัน	 ขนาดกระเพาะ 40-60 ซซ หรือเท่าผลมะนาว	 ปัสสาวะ 6-8 ครั้ง ชุ่มฉ่ำอ้อม มีสีเหลืองอ่อน	 อุจจาระมากกว่า 3 ครั้ง เหลืองเข้ม อมน้ำตาล นุ่มหรือเป็นน้ำ
อายุลูก 7 วัน - 3 สัปดาห์	 ขนาดกระเพาะ 80-150 ซซ หรือเท่าไข่ไก่	 ปัสสาวะ 6-8 ครั้ง ชุ่มฉ่ำอ้อม มีสีเหลืองอ่อน	 อุจจาระมากกว่า 3 ครั้ง เหลืองเข้ม อมน้ำตาล นุ่มหรือเป็นน้ำ

ปัญหานมแม่



เต้านมแข็งเป็นก้อน

อาจเป็นอาการของท่อน้ำนมอุดตัน (blocked duct) แม้จะมีก้อนแข็งหรือเป็นไต ที่บริเวณใดบริเวณหนึ่งของเต้านม เมื่อกดลงไปจะรู้สึกเจ็บและอาจบวมแดง อาจมีหรือไม่มีไข้ก็ได้ สาเหตุคืออะไร จะแก้ไขและป้องกันได้อย่างไร ดูตัวอย่างในคลิปนี้

ดูตัวอย่างที่นี่



หัวนมแตก

ส่วนมากเกิดจากทำอุ้มที่ไม่กระชับและการดูดที่อมหัวนมไม่ลึกไม่ถูกต้อง หรือการที่ทารกมีพังผืดติดใต้ลิ้นมากเกินไป หากหัวนมเจ็บหรือแตก ลองใช้น้ำมันทาแผลที่หัวนมและปรับท่าอุ้มให้ถูกวิธี

ดูตัวอย่างที่นี่



คลินิกนมแม่ คือพี่เลี้ยงคนสำคัญที่พร้อมให้คำปรึกษา แนะนำและคลี่คลายทุกข้อสงสัย เรื่อง “นมแม่” ช่วยให้แม่อุ่นใจ และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมั่นใจ



เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



ทำอุ้ม



อาการหัว



น้ำนมพอรหรือยัง



ทำไมถึงไม่ควรใช้ขวดนม

เพราะในระยะ 1-2 เดือนแรก เป็นช่วงที่ทารกกำลังเรียนรู้การดูดจากเต้านมแม่ หากลูกได้ดูดนมจากจุกนมซึ่งมีกลไกการดูดง่ายกว่าเต้านมจะทำให้ลูกติดวิธีการดูดแบบนี้ เมื่อมาดูดนมแม่ก็จะทำให้ดูดไม่ได้ และส่งผลให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่สำเร็จ

เมื่อลูกดูดนมจากเต้านม จะได้รับความอบอุ่น ความรู้สึกไว้วางใจ ความรักความผูกพันจากการโอบกอด หากมีความจำเป็นต้องป้อนนมให้ลูกแทนการดูดเต้าในช่วงนี้ ควรป้อนด้วยแก้วเล็กๆ เช่น แก้วยา



ดูตัวอย่างที่นี่



ในช่วงแรกๆ เอาลูกเข้าเต้าบ่อยๆ
อย่าเพิ่งกังวลเรื่องการปั๊มนม หรือทำสต็อคนม

จับเรอ

เมื่อลูกกินนมไปได้ครึ่งทาง เช่น เมื่อดูดหมดหนึ่งเต้า ควรจับลูกเรอ เพื่อไล่ลมที่เข้าไปในท้อง (ถ้าลูกดูดนมแม่จากเต้าอย่างถูกวิธี จะมีลมเข้าท้องน้อยมาก เพราะลูกจะดูดเป็นสัญญาณสลับ แต่ก็ควรจับเรออยู่ดี เพื่อให้ลูกสบายท้อง)



ทำอุ้มพาดบ่า

เมื่ออุ้มทารกพาดบ่า
ให้หน้าท้องทารกกด
บริเวณหัวใจของผู้อุ้มเพื่อไล่ลม



ทำอุ้มบนตัก

เมื่ออุ้มทารกนั่งบนตัก
ใช้มือข้างหนึ่งจับที่หน้าอก มืออีกข้างหนึ่งลูบ
หลังทารกเบาๆ โน้มตัวทารกไปข้างหน้าเล็กน้อย
เพื่อกดหน้าท้องไล่ลมออก

อาการของทารกแรกเกิด ที่ต้องไปพบแพทย์ทันที



ตัวเหลือง
มากขึ้น



ดุนบนน้อยลง
ชัดเจน



มีไข้ ชิม



หอบเหนื่อย หายใจเร็ว
มากกว่า 60 ครั้งต่อนาที



ตา ผิวน้ำ หรือสะดือ
บวมแดง มีหนอง



ท้องอืดมาก
ถ่ายเป็นน้ำหรือ
อาเจียน



ไม่ปัสสาวะ
ใน 6-8 ชั่วโมง

สิ่งที่พ่อแม่ต้องระวัง!

พ่อแม่ไม่ควรให้ลูกนอนท่าคว่ำ เพราะการนอนคว่ำในเด็กที่ยังคอ
ไม่แข็ง มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากการที่จมูกและปากกดจมลง
ไปบนพื้นนอน จนเด็กขาดอากาศหายใจ จึงควรจัดท่าให้ลูกนอนหงาย
หรือถ้ากลัวว่าหัวลูกจะไม่พุงสวย ก็จับหัวลูกหันซ้ายขวาสลับกัน

ห้ามเขย่า โยนตัว ยกหรือโยกตัวลูกแรงๆ เพราะแรงเขย่านั้นจะทำให้
เนื้อสมองกระแทกกับกะโหลกศีรษะ จนสมองบอบช้ำเป็นอันตรายต่อ
พัฒนาการและต่อชีวิตได้ เรียกว่ากลุ่มอาการทารกถูกเขย่า (Shaken
baby syndrome)



สะดือ

ควรใช้สำลีพันไม้ขี้ผึ้งแอลกอฮอล์ เช็ดสะดือลูกวันละ 1 ครั้ง โดยไม้ที่ 1 เริ่มเช็ดที่ปลายตัดที่สะดือ แล้วเช็ดจากปลายสะดือไปยังโคน และไม้ที่ 2 เช็ดที่โคนสะดือให้สะอาด ห้ามโรยแป้งหรือผงอื่น หากผิวหนังรอบๆ โคนสะดือแดงบวม และร้อน อาจมีหนองไหล มีกลิ่นเหม็น หรือมีเลือดออกที่สะดือเล็กน้อย ซึ่งพบบ่อยในวันที่ 2-7 หลังคลอด ควรปรึกษาแพทย์ทันที



อาการตัวเหลือง

มักเกิดขึ้นในช่วง 2-3 วันแรกหลังคลอด เกิดจากสารสีเหลืองไปเกาะอยู่ตามร่างกาย ทำให้ผิวหรือตาของลูกเหลือง ไม่ต้องให้ทารกที่มีภาวะตัวเหลืองดื่มน้ำ เพราะไม่ทำให้ตัวเหลืองลดลง และทำให้ทารกดื่มนมแม่ได้น้อยลง ถ้าเห็นลูกตัวเหลืองผิดปกติ ควรรีบพาไปพบแพทย์

วัคซีน BCG ป้องกันวัณโรค

จะพบตุ่มหนอง/ฝีหลังฉีด 2-3 สัปดาห์และเป็นๆ ยุบๆ 3-4 สัปดาห์ หายเองได้ ห้ามใส่ยาหรือปิดแผล



ลูกร้อง คือหิวรีเปล่า?

เวลาที่ลูกร้องให้ ไม่ได้แปลว่าหิวเสมอไป ลูกอาจจี้ อี๋ ง่วง กลัว ซึ่งต้องการการอุ้ม กอด หรือเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ ดังนั้น ทุกครั้งที่ลูกร้องให้ พ่อแม่ควรสังเกตพฤติกรรมและเสียงร้องของลูก เพื่อหาสาเหตุและตอบสนองอย่างเหมาะสม ไม่ใช่ทุกครั้งที่ลูกร้องเพราะอยากกินนม

1 ใน 6 ของแม่หลังคลอดมีภาวะซึมเศร้า

เป็นอาการที่เกิดขึ้นเพราะฮอร์โมนลดลง
อย่างรวดเร็ว ทำให้อารมณ์แปรปรวน



มีความรู้สึกทุกซิก
อย่างมาก



ร้องไห้ไม่มี
เหตุผล



ไม่มีความรู้สึกผูกพัน
กับลูก



เกิดความกังวล
ว่าจะไม่สามารถดูแล
ตนเองได้



เศร้า ท้อแท้ หดหู่
สิ้นหวัง เกิดขึ้นเกือบ
ทั้งวัน หรือติดต่อกัน
อย่างน้อย 2 สัปดาห์



เบื่อหน่าย
หมดความสนใจ
ในงานหรือกิจกรรม
ที่เคยชอบทำ



- ✓ พูดคุยกับครอบครัวและคนใกล้ชิด
อย่ากลัวที่จะขอความช่วยเหลือ
- ✓ ให้เวลาตัวเองได้พัก ไม่จำเป็นต้องทำ
ทุกอย่างเพียงลำพัง
- ✓ สามารถรักษาได้โดยการรับการรักษา
และกินยาที่ปลอดภัยในช่วงให้นมปรึกษาแพทย์
หรือสายด่วนสุขภาพจิต 1323