

# อาการที่พบในระยะหลังคลอด

## และการปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพที่ดี



**ระยะหลังคลอด** หมายถึง ระยะเวลาตั้งแต่คลอดลูกจนถึง 6 – 8 สัปดาห์หลังคลอดซึ่งเป็นระยะที่อวัยวะต่างๆของร่างกายพยายามปรับตัวให้กลับคืนสภาพเดิมเหมือนก่อนตั้งครรภ์

ดังนั้นแม่ควรทราบถึงอาการต่างๆที่อาจเกิดขึ้นในระยะหลังคลอด รวมถึงวิธีการดูแลตนเองเมื่อมีอาการดังกล่าวเกิดขึ้นเพื่อช่วยให้แม่สามารถฟื้นตัวได้รู้สึกสดชื่นแข็งแรงสุขภาพกายสุขภาพใจดี

### อาการต่างๆที่พบในระยะหลังคลอดและการปฏิบัติตน

#### 1. อ่อนเพลีย

##### การปฏิบัติตัว

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน
- ดื่มน้ำมากๆ
- อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด สงบ อากาศถ่ายเทสะดวก
- ทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย และไม่ตึงเครียด
- ควรมีคนอยู่เป็นเพื่อนสำหรับไว้คอยดูแลและช่วยเหลือ



#### 2. น้ำคาวปลาออกทางช่องคลอด

##### การปฏิบัติตัว

- ใส่ผ้าอนามัยเพื่อรองรับน้ำคาวปลาและทำความสะอาดรวมทั้งเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งเมื่อมีน้ำคาวปลาออกจำนวนมาก หรือทุก 3 – 4 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรค
- สังเกตลักษณะและกลิ่นของน้ำคาวปลา หากพบว่ามีลักษณะผิดปกติหรือมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ ควรบอกให้แพทย์ทราบ

### 3. ปวดมดลูกภายหลังคลอด

#### การปฏิบัติตัว

- แม่ที่คลอดลูกตามธรรมชาติให้นอนคว่ำและใช้หมอนประคองบริเวณมดลูกไว้เพื่อบรรเทาอาการปวด
- ควรดื่มน้ำมากๆและถ่ายปัสสาวะทุกครั้งที่ปวดเพราะเมื่อกระเพาะปัสสาวะว่างจะทำให้มดลูกทำงานได้ดีขึ้น
- สามารถรับประทานยาแก้ปวดตามที่แพทย์สั่งได้

### 4. อาการปวดแผลฝีเย็บ

#### การปฏิบัติตัว

- 24 ชั่วโมงแรกหลังคลอดให้ใช้ผ้าสะอาดห่อน้ำแข็งหรือกระเป๋าน้ำแข็งประคบบริเวณแผลฝีเย็บจะช่วยบรรเทาอาการปวดและลดบวมได้
- ทำความสะอาดบริเวณแผลฝีเย็บเมื่ออาบน้ำและหลังการขับถ่ายทุกครั้งและซับแผลให้แห้งสนิท
- สามารถรับประทานยาแก้ปวดตามที่แพทย์สั่งได้
- หลังออกจากโรงพยาบาลควรนั่งแช่แผลฝีเย็บในน้ำอุ่นอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงบริเวณแผลฝีเย็บได้สะดวกแผลหายเร็วขึ้น
- บริหารร่างกายโดยการขมิบช่องคลอดเพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดีกล้ามเนื้อบริเวณฝีเย็บแข็งแรงและหายเร็วขึ้น
- ถ้าแผลฝีเย็บบวมมากและรู้สึกเจ็บมาก จะนั่งไม่สะดวก อาจใช้ห่วงยางเล็กๆรองนั่งจะทำให้รู้สึกดีขึ้น

### 5. เหงื่อออกมากผิดปกติ

#### การปฏิบัติตัว

- ให้ดื่มน้ำมากๆเพื่อลดไข้และการสูญเสียน้ำออกจากร่างกาย

### 6. เต้านมคัดตึง

#### การปฏิบัติตัว

- ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นประคบรอบๆเต้านมพร้อมกับบีบนิ้วเบาๆทั่วทั้งเต้าแล้วบีบน้ำนมออกมาจนลานนมนิ่มแล้วให้ลูกดูด เมื่อลูกดูดจนเกลี้ยงเต้าแล้วให้ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นประคบ
- ควรใส่เสื้อยกทรงไว้เสมอเพื่อพยุงเต้านมป้องกันไม่ให้นมหย่อนยาน
- กรณีที่ปวดเต้านมมากให้รับประทานยาแก้ปวดตามที่แพทย์สั่งได้ แต่ถ้ามมีอาการบวมแดง กดเจ็บ หรือมีไข้สูงควรไปพบแพทย์



## 7. อาการท้องผูก

### การปฏิบัติตัว

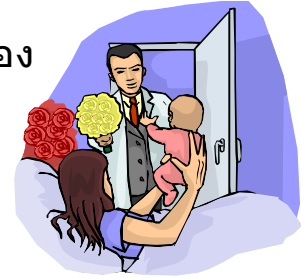
- รับประทานผัก ผลไม้ และดื่มน้ำมากๆ
- ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ไม่หักโหม เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวของลำไส้
- ถ้าท้องผูกมากควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรซื้อยาระบายมารับประทานเอง



## 8. ความรู้สึกหดหู่ใจหลังคลอด

### การปฏิบัติตัว

- พ่อเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยดูแลระดับประคองจิตใจแม่และช่วยแบ่งเบาภาระในการเลี้ยงลูกตามความสามารถที่จะทำได้



## วิธีปฏิบัติตัวสำหรับแม่ในระยะหลังคลอดเพื่อสุขภาพที่ดี

- 1. การรับประทานอาหาร** ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะควรเพิ่มการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนให้มากขึ้นอีก ได้แก่ เนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่ ถั่ว งา เต้าหู้ นมสด นมถั่วเหลือง
- 2. การพักผ่อนและนอนหลับ** ควรหลับพักผ่อนให้เต็มที่ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมงและหาเวลาพักผ่อนบ้างเวลาลูกหลับ ทำจิตใจให้สบายไม่เครียด
- 3. การทำความสะอาดร่างกาย** ควรอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง โดยการใช้ขันตักอาบหรืออาบน้ำด้วยฝักบัว ไม่ควรแช่ลงในอ่างน้ำ สระน้ำ หรือแม่น้ำลำคลอง สำหรับแม่ที่ผ่าตัดคลอดให้เช็ดตัวจนกว่าจะตัดไหมทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ทุกครั้งหลังขับถ่ายด้วยสบู่และล้างออกด้วยน้ำสะอาด โดยล้างจากด้านหน้าไปด้านหลังเสมอ ไม่ย้อนไปมาเพื่อป้องกันเชื้อโรคจากทวารหนักเข้าสู่แผลฝีเย็บและช่องคลอดแล้วซับให้แห้ง ห้ามสวนล้างช่องคลอด เปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งหลังทำความสะอาด
- 4. การทำงาน** สามารถทำงานบ้านเบาๆได้ตามปกติ แต่ไม่ควรยกของหนักหรือขึ้นลงบันไดบ่อยๆเพราะอาจทำให้แผลฝีเย็บแยกและกระบังลมหย่อนได้



5. **การมีเพศสัมพันธ์** ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในระยะ 6 สัปดาห์ หลังคลอด ก่อนมีเพศสัมพันธ์ควรไปรับการตรวจร่างกายหลังคลอด ว่าระบบภายในปกติดีแล้ว
6. **การตรวจหลังคลอด** ควรไปรับการตรวจ ประมาณ 4-6 สัปดาห์ หลังคลอด เพื่อ ตรวจสอบอวัยวะภายในอุ้งเชิงกราน ตรวจแผลฝีเย็บ และตรวจหาเซลล์มะเร็งปากมดลูก
7. **การมีประจำเดือน** การมีประจำเดือนครั้งแรกหลังคลอดของแต่ละคนไม่แน่นอนหากไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะมีประจำเดือนในช่วง สัปดาห์ที่ 7 – 9 หลังคลอด ส่วนผู้ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะมี ประจำเดือนมาช้ากว่า อาจจะยังไม่มีประจำเดือนเป็นเวลา 5 – 6 เดือนหรือนานกว่านั้น
8. **การรับประทานยา** ควรรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง ห้ามซื้อยา รับประทานเอง เพราะยาบางชนิดขับออกทางน้ำนมเป็นอันตรายต่อ ลูกได้

## อาการผิดปกติหลังคลอดที่ควรมาพบแพทย์

1. มีเลือดสดๆออกทางช่องคลอด
2. น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็นผิดปกติ
3. แผลฝีเย็บ หรือแผลผ่าตัด เจ็บมากขึ้น เป็นหนอง อักเสบ บวม แดง หรือแยก
4. มีไข้สูง หรือหนาวสั่น
5. ปวดศีรษะรุนแรง ตาพร่ามัว
6. ปวดเต้านมมากลูกดูดนมแล้วไม่ดีขึ้น เต้านมอักเสบ บวมแดง
7. ปัสสาวะแสบขัด ขุ่น
8. ปวดท้องอย่างรุนแรงโดยไม่สัมพันธ์กับอาหาร

