

ระยะหลังคลอด

คือ ช่วงตั้งแต่หลังคลอดจนถึง 6 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะที่มารดาต้องปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจ และเตรียมพร้อมที่จะเลี้ยงลูก

มารดาหลังคลอดควรปฏิบัติดังนี้

1. อาหาร

ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและปริมาณ สูงกว่าระยะตั้งครรภ์ตามความต้องการของร่างกาย มารดา และมีน้ำนม

เพียงพอสำหรับลูก ได้แก่ เนื้อสัตว์ ถั่ว ต่าง ๆ นม ไข่ ผัก ผลไม้ น้ำสะอาด



อาหารที่ควรงดได้แก่ เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ ยาสูบ เหล้า อาหารหมักดอง น้ำชา กาแฟ เพราะสามารถผ่านทางน้ำนมได้ และไม่ควร ใช้อายมารับประทานเอง

2. การรักษาความสะอาดของร่างกาย

ควรอาบน้ำชำระร่างกายด้วยสบู่ตามปกติวัน ละ 2 ครั้ง ไม่ควรแช่ในอ่างอาบน้ำหรือแม่น้ำลำคลอง

เพราะเชื้อโรคอาจผ่านเข้าสู่โพรงมดลูกทาง ช่องคลอดได้

รายที่คลอดโดยวิธีผ่าตัดให้เช็ดตัวช่วง สัปดาห์แรก จนกระทั่งสัปดาห์ที่ 2 จึงอาบน้ำ ได้ตามปกติ

ช่องคลอดและฝีเย็บทำความสะอาด ด้วยสบู่และล้างด้วยน้ำสะอาด เปลี่ยน ผ้าอนามัยบ่อย ๆ หรือเมื่อรู้สึกเปียกชื้น

เต้านมและหัวนม ควรล้างให้สะอาด ขณะอาบน้ำ

สระผม สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง ตัดเล็บให้สั้น

รักษาความสะอาดเสื้อผ้าอยู่เสมอ



3. การพักผ่อน

ควรพักผ่อนให้มากจนกว่าจะรู้สึก แข็งแรงเหมือนก่อนตั้งครรภ์ นอนกลางวัน ประมาณวันละ 1 - 2 ชั่วโมง ถ้าเป็นไปได้ควร นอนเวลาลูกหลับ

4. การออกกำลังกาย

นอกจากทำงานบ้านเบา ๆ เช่น หุงข้าว ทำกับข้าว กวาดบ้านตามปกติแล้ว ควรหาเวลา บริหารร่างกายหลังคลอดด้วย



5. การสังเกตน้ำคาวปลา

ในระยะเวลา 1 – 3 วันแรก จะมีสีแดงสด ระยะ 4 – 9 วัน จะมีสีจางลง และตั้งแต่ 10 วันขึ้นไป จะเป็นสีเหลืองขาว

6. การวางแผนครอบครัว

คือการวางแผนล่วงหน้าว่าจะมีลูกเมื่อใด และ จำนวนเท่าใด เพื่อให้ สอดคล้องกับสถานะเศรษฐกิจ ในปัจจุบัน ซึ่งจะเริ่มหลัง คลอด 6 สัปดาห์ หรือเมื่อมา รับบริการตรวจหลังคลอด



สิ่งที่ควรเว้น

1. **การทำงานหนัก** หรือทำงานที่ต้องออกแรงเบ่ง เพราะกล้ามเนื้อ และเอ็นต่าง ๆ ยังไม่แข็งแรงอาจทำให้กล้ามเนื้อเคลื่อนต่ำลงมา
2. **งดร่วมเพศ** ประมาณ 6 สัปดาห์หลังคลอด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ และการฉีกขาดของแผลฝีเย็บ

อาการผิดปกติหลังคลอดที่ควรมารับ การตรวจรักษาที่โรงพยาบาล

1. มีไข้สูงติดต่อกันเกิน 2 วัน
2. น้ำคาวปลา มีสีแดงตลอด และออกมาจำนวนมาก มีก้อนเลือดปน
3. น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็นผิดปกติ
4. มีเลือดสด ๆ ออกทางช่องคลอดมาก
5. หลังคลอด 2 สัปดาห์แล้ว ยังคลำก้อนทางหน้าท้อง
6. เต้านมอักเสบ บวมแดง กดเจ็บ
7. ปวดศีรษะรุนแรง ตาพร่ามัว
8. ปวดท้องมาก
9. แผลฝีเย็บ แยก หรือเป็นหนอง



10. ถ่ายปัสสาวะบ่อย แสบขัด
11. มีอาการเจ็บท้อง กดเจ็บ แดง

การตรวจหลังคลอด

มีความจำเป็นมากเพราะแพทย์ตรวจการกลับคืนสู่สภาพปกติของร่างกาย เช่น การเข้าอุ้งของมดลูก แผลฝีเย็บ และช่องคลอด รวมทั้งตรวจหามะเร็งปากมดลูก ถ้าพบสิ่งผิดปกติ จะได้รับการรักษาทันที

และมีบริการวางแผนครอบครัว หรือการคุมกำเนิด

จะนัดตรวจหลังคลอดประมาณ 6 สัปดาห์หลังคลอด



สถานบริการ

- สถานีอนามัย
- โรงพยาบาลชุมชน
- โรงพยาบาลทั่วไป
- โรงพยาบาลศูนย์

คำแนะนำ สำหรับมารดาหลังคลอด



เรียบเรียงโดย ... หอผู้ป่วยสูติกรรมหลังคลอด

จัดพิมพ์โดย...กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801