



ออกกำลังกายหลังคลอด ตัวช่วยกระชับ หุ่นแม่หลังคลอด

ภาษา

ออกกำลังกายหลังคลอด ตัวช่วยกระชับหุ่นแม่หลังคลอด

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ม.ค. 20, 2024

6 นาที

คำแนะนำจากกรมอนามัย การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด สามารถช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ถึง 500-800 แคลอรีต่อวัน การให้ลูกกินนมแม่ดีต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตของลูกน้อย และยังช่วยลดน้ำหนักให้กับคุณแม่อีกด้วย แต่หากคุณแม่ต้องการความฟิตและเฟิร์มมากขึ้นให้กับร่างกาย มีสุขภาพดีจากภายในสู่ภายนอก ควรต้องหาเวลาสำหรับการออกกำลังกายหลังคลอด

สรุป

- คุณแม่หลังคลอดสามารถออกกำลังกายได้ โดยที่คุณแม่ผ่าคลอดเริ่มต้นออกกำลังกายที่ 3 สัปดาห์ และคุณแม่คลอดธรรมชาติเริ่มต้นออกกำลังกายได้ตั้งแต่ 3 วันหลังคลอด
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณแม่หลังคลอด เช่น การเดิน ว่ายน้ำ เล่นโยคะ
- ประโยชน์ของการออกกำลังกายหลังคลอด ช่วยให้อึดกล้ามเนื้อกระชับ แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ดี
- อาหารที่ไม่ควรรับประทานหลังคลอดที่ไม่ดีต่อร่างกายและสุขภาพของคุณแม่ เช่น อาหารหวาน ไขมันสูง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ผ่าคลอด กับคลอดธรรมชาติ แบบไหนกลับมาออกกำลังกายได้เร็วกว่ากัน
- ทำออกกำลังกายหลังคลอดที่เหมาะสมกับคุณแม่
- 3 ทำออกกำลังกายทำได้ช่วง 3 วันหลังคลอด
- 3 ทำออกกำลังกายหลังคลอดทำได้ตั้งแต่หลังคลอด 3 วันขึ้นไป
- คุณแม่หลังคลอด ไม่ควรออกกำลังกายแบบไหน
- ข้อดีของการออกกำลังกายหลังคลอด
- อาหารที่คุณแม่ควรรับประทาน ดีกับหุ่น และลูกน้อย

การฟื้นฟูร่างกายหลังคลอดที่ดีกับคุณแม่เพื่อให้กลับมาแข็งแรงเร็ว คือการได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ได้รับโภชนาการที่มีประโยชน์ และได้ออกกำลังกายบริหารเบา ๆ เช่น การเดิน ที่สามารถทำได้ตั้งแต่ช่วงแรกหลังคลอด และเมื่อได้ 6 สัปดาห์ภาวะหลังคลอดที่เกิดขึ้นต่าง ๆ กับคุณแม่จะดีขึ้นหายเป็นปกติ มดลูกเข้าอู่ แผลผ่าตัดหายแห้งสนิท จึงเป็นช่วงเวลาที่ดีสำหรับคุณแม่ในการดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกาย

ผ่าคลอด กับคลอดธรรมชาติ แบบไหนกลับมาออกกำลังกายได้เร็วกว่ากัน

การออกกำลังกายดีกับสุขภาพร่างกายของทั้งคุณแม่ที่ผ่าคลอด และคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติ การออกกำลังกายจะช่วยฟื้นฟูให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น คุณแม่จะรู้สึกได้ถึงคามฟิตแอนด์เฟิร์ม การออกกำลังกายหลังคลอดมีช่วงเวลาที่เริ่มต้นได้ไม่พร้อมกันของคุณแม่แต่ละคน ดีที่สุดเพื่อความปลอดภัยปรึกษาขอคำแนะนำจากแพทย์เพิ่มเติมว่าคุณแม่สามารถออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองได้ในลักษณะใดบ้าง

- **ผ่าคลอด:** คุณแม่ผ่าคลอดสามารถออกกำลังกายได้ใน 3 สัปดาห์ แต่ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนัก เช่นการ โยคะ และสามารถออกกำลังกายด้วยการเดินหลังจาก 6 สัปดาห์
- **คลอดธรรมชาติ:** คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติ สามารถออกกำลังกายเบา ๆ ได้ตั้งแต่ในช่วง 2-3 วันหลังคลอด

ทำออกกำลังกายหลังคลอดที่เหมาะสมกับคุณแม่

ช่วงเวลาที่ถูกน้อยนอนหลับคุณแม่สามารถออกกำลังกายที่บ้านได้ อุปกรณ์ที่ใช้มีแค่เสื่อโยคะ หรือ เบาะออกกำลังกาย

3 ทำออกกำลังกายทำได้ช่วง 3 วันหลังคลอด

1. **ท่าบริหารปอด:** คุณแม่นอนท่าหงายโดยชันเข่าทั้งสองขึ้น เอามือสองข้างมาวางที่หน้าท้อง

จากนั้นหายใจเข้า ๆ จมูกสูดหายใจเข้าให้ท้องป่อง ปากหายใจออกให้ท้องยุบ ทำบริหารปอด ทำ 10 ครั้ง

2. **ท่าบริหารช่วงแขนและไหล่:** คุณแม่นั่งหลังตรงและคุกเข่า ให้ส้นเท้าอยู่ชิดกัน จากนั้นวางก้นลงบนส้นเท้า คว่ำมือทั้งสองข้างมาด้านหน้า แล้วพลิกมือยกขึ้นเหนือศีรษะ หายใจเข้านับ 1-10 เอมือสองข้างลงแล้วค่อย ๆ หายใจออก ทำบริหารแขนและไหล่ทำ 10 ครั้ง
3. **ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง:** คุณแม่อยู่ในท่านอนหงายยกเข่าทั้งสองข้างชันขึ้น โดยที่หลังอยู่ติดกับพื้น จากนั้นให้ขมิบก้น แขนงอขึ้น แล้วยกก้นขึ้นจากพื้น นับ 1-0 แล้ววางก้นลง ทำบริหารกล้ามเนื้อทำ 10 ครั้ง

3 ท่าออกกำลังกายหลังคลอดทำได้ตั้งแต่หลังคลอด 3 วันขึ้นไป

1. **ท่าบริหารกล้ามเนื้อแขนและไหล่แข็งแรง:** คุณแม่หันหน้าเข้าผนัง แล้วแยกเท้าสองข้างให้ห่างกัน จากนั้นให้ดันฝ่ามือไปที่ผนัง งอข้อศอก โน้มลำตัวไปข้างหน้าหาผนัง นับ 1-5 แล้วกลับสู่ท่ายืนปกติ ทำบริหารกล้ามเนื้อแขนและไหล่แข็งแรงทำ 10 ครั้ง
2. **ท่าบริหารกล้ามเนื้อและอุ้งเชิงกราน:** คุณแม่อยู่ในท่านอนหงายชันเข่าขึ้นสองข้าง แล้ววางมือสองข้างประสานไขว้กันที่หน้าท้อง ยกก้นขึ้นลอยจากพื้นสูงไม่มากหายใจเข้าพร้อมขมิบก้น นับ 1-5 หายใจออก แล้ววางก้นลง ทำบริหารกล้ามเนื้อและอุ้งเชิงกรานทำ 10 ครั้ง
3. **ท่าบริหารกระชับกล้ามเนื้อหน้าอกแข็งแรง:** คุณแม่นั่งหลังตรงทำซัดสมาธิ มือ 2 ข้างพนมขึ้นยกให้ห่างออกจากหน้าอก จากนั้นดันให้ฝ่ามือทั้งสองเข้าหากัน เกร็งกล้ามเนื้อหน้าอก นับ 1-10 ทำบริหารกระชับกล้ามเนื้อหน้าอกทำ 10 ครั้ง

คุณแม่หลังคลอด ไม่ควรออกกำลังกายแบบไหน

ร่างกายหลังคลอดของคุณแม่แต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลคุณแม่ก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณแม่หลังคลอด

- เล่นโยคะ
- การเดิน
- ว่ายน้ำ

การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะกับคุณแม่หลังคลอด

- การวิ่ง กระโดด
- เวทเทรนนิ่ง ยกน้ำหนัก
- การ Plank

- การเดิน หรือแอโรบิค

ข้อดีของการออกกำลังกายหลังคลอด

- ช่วยให้ช่องคลอดกระชับ
- ลดอาการปวดหลังได้ดี
- ช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนแกนกลางลำตัวแข็งแรง
- ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย อารมณ์ดี
- ช่วยคลายกล้ามเนื้อที่มีอาการตึง และปวดเมื่อยจากการอุ้มลูก หรือการให้นมลูกนาน ๆ
- ช่วยกระชับสัดส่วนทั่วร่างกาย
- ช่วยให้มีความทนทานการนอนหลับได้ดีขึ้น
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ ท้องไม่ผูก
- ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
- ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง กระชับ
- ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ลดการเกิดโรคกระดูกพรุน
- ช่วยเพิ่มไขมันดี ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
- ช่วยทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าสดชื่น



อาหารที่คุณแม่ควรรับประทาน ดีกับหุ่น และ ลูกน้อย

น้ำนมแม่ เป็นอาหารที่ดีกับลูกน้อย มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการการเจริญเติบโต พัฒนาการสมองการเรียนรู้ และระบบภูมิคุ้มกันของลูกน้อย อาหารที่คุณแม่รับประทานในแต่ละวัน ลูกน้อยจะได้กินผ่านนมแม่ ช่วงให้นมลูกควรดื่มน้ำให้ได้ 2 ลิตรต่อวัน และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ กลุ่มอาหารที่มีโปรตีน เช่น เนื้อไก่ เนื้อปลา ไข่ และแร่ธาตุวิตามินหลากหลาย เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง ฯลฯ

สำหรับอาหารที่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงไม่รับประทานในช่วงหลังคลอด เพื่อดีต่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่และลูกน้อย ได้แก่

- อาหารหมักดอง
- อาหารรสจัด
- อาหารไขมันสูง ขนมหวานน้ำตาลสูง
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชาเขียว น้ำอัดลม

การออกกำลังกายหลังคลอดเป็นเคล็ดลับง่าย ๆ ที่คุณแม่สามารถทำได้ทุกวันเพื่อช่วยให้ร่างกายได้รับการฟื้นฟูให้กลับมาแข็งแรงมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเลี้ยงลูกได้ดีขึ้นด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญต่ออย่างไรต่อสมองของลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นานนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเธอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิชชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

- ลดอ้วนหลังคลอด ไม่ต้องพึ่งยา ให้ลูกดูด "นม" ทุกวัน ช่วยรีดไขมัน เพิ่มเผาผลาญ, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- การดูแลตนเองหลังคลอด, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
- การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
- 13 คำถามยอดฮิตสำหรับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก
- ออกกำลังกายหลังคลอด, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
- ข้อปฏิบัติหลังคลอดที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลเปาโล
- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, ศูนย์อนามัยที่ 11 กระทรวงสาธารณสุข
- โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก, โรงพยาบาลนครชน

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ธันวาคม 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์