



# คลอดลูกในน้ำ ทางเลือกการคลอดลูก ด้วยวิถีธรรมชาติ

ภาษา

คลอดลูกในน้ำ ทางเลือกการคลอดลูก ด้วยวิถีธรรมชาติ

คู่มือคุณแม่่มือใหม่

บทความ

ก.พ. 17, 2024

5 นาที

หลังจากอุ้มท้องมารวม 9 เดือนแล้ว ก็เดินทางมาถึงช่วงเวลาสำคัญ ที่คุณแม่และลูกน้อยจะได้เจอหน้ากันครั้งแรก ผ่าน ‘การคลอด’ นั่นเอง โดยการคลอดนั้นสามารถทำได้ทั้งการผ่าคลอด และการคลอดธรรมชาติ โดยพิจารณาตามการวินิจฉัยของแพทย์ วันนี้เราจะมาพูดถึงการคลอดธรรมชาติอีกวิธีหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน นั่นก็คือ ‘การคลอดในน้ำ’

## สรุป

- การคลอดในน้ำ เป็นวิธีการคลอดธรรมชาติที่กำลังได้รับความนิยมแพร่หลายในต่างประเทศ การคลอดด้วยวิธีนี้จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเจ็บปวดขณะคลอด และสามารถฟื้นตัวได้เร็ว
- การคลอดในน้ำ ต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิดในทุกขั้นตอน และเลือกโรงพยาบาลที่มีมาตรฐานเพื่อความปลอดภัย

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ข้อดีของการคลอดลูกในน้ำ สำหรับคุณแม่
- ข้อดีของการคลอดลูกในน้ำ สำหรับลูกน้อย
- ขั้นตอนการคลอดลูกในน้ำ เป็นอย่างไร
- ทำไมไมการคลอดลูกในน้ำ ต้องใช้น้ำอุณหภูมิ 33-37 องศาเซลเซียส
- คลอดลูกในน้ำ ต้องเลือกโรงพยาบาลที่ได้มาตรฐานสากล

คลอดลูกในน้ำ เป็นการคลอดแบบธรรมชาติที่ได้รับความสนใจและความนิยมอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ ที่มีการนำเอาหลักฐานทางวิทยาศาสตร์หรือเป็นการรักษาโดยใช้คุณสมบัติของน้ำ เช่น ความดันน้ำ แรงลอยตัว เข้ามาช่วยในเรื่องของการคลอด ด้วยการคลอดในน้ำนั้นจะใช้เวลาเบ่งคลอด คล้ายคลึงกับการคลอดธรรมชาติแบบปกติ การคลอดด้วยวิธีนี้จะช่วยลดความเจ็บปวดขณะคลอด เนื่องจากน้ำช่วยให้ออกซิเจนสามารถไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดี ระบบเลือดไหลเวียนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้คุณแม่สามารถคลอดลูกได้ง่าย รู้สึกผ่อนคลายขึ้น

## ข้อดีของการคลอดลูกในน้ำ สำหรับคุณแม่

การคลอดในน้ำ มีข้อดีสำหรับคุณแม่ดังนี้

- การคลอดลูกด้วยวิธีการคลอดในน้ำ คุณแม่จะรู้สึกเจ็บปวดน้อยกว่าการคลอดธรรมชาติแบบทั่วไป รู้สึกเบาสบาย และเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระเมื่ออยู่ในอ่างน้ำอุ่น
- การคลอดในน้ำอุ่น คุณแม่จะอยู่ในภาวะผ่อนคลาย ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินส์เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยบรรเทาอาการปวด ลดความเครียด สามารถลดอาการเจ็บปวดได้
- หลังคลอดร่างกายของคุณแม่จะฟื้นตัวได้เร็ว

## ข้อดีของการคลอดลูกในน้ำ สำหรับลูกน้อย

นอกจากจะมีข้อดีสำหรับคุณแม่แล้ว การคลอดในน้ำยังมีข้อดีสำหรับทารกน้อยที่กำลังจะลืมตาดูโลกอีกด้วย ดังนี้

- เมื่อศีรษะของทารกพ้นจากช่องคลอดแล้ว แรงดันในน้ำจะช่วยรองรับแรงกระแทกให้ทารก ลอยตัวอยู่ในน้ำ และป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายจากการกระแทก
- น้ำอุ่นมีอุณหภูมิคล้ายคลึงในน้ำคร่ำ ช่วยให้ทารกรู้สึกปลอดภัย



## ขั้นตอนการคลอดลูกในน้ำ เป็นอย่างไร

ขั้นตอนการคลอดลูกในน้ำ แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนหลัก ๆ ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการ (ก่อนคลอด) และขั้นตอนการคลอด

### ขั้นตอนเตรียมการ

- คุณแม่รวมถึงคนในครอบครัวควรศึกษาข้อมูลอย่างถี่ถ้วน และขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการคลอดในน้ำ เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ที่สุด
- ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายวินิจฉัยว่าคุณแม่สามารถคลอดด้วยวิธีการคลอดในน้ำได้หรือไม่ และควรมีแผนสำรองไว้เสมอหากวินิจฉัยแล้วว่าคลอดในน้ำไม่ได้
- เลือกโรงพยาบาลที่มีความน่าเชื่อถือ ได้มาตรฐานสากล ทีมแพทย์และพยาบาลมีความเชี่ยวชาญ

### ขั้นตอนการคลอด

- คุณแม่ลงไปแช่ในอ่างน้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิประมาณ 33-37 องศาเซลเซียส
- เมื่อแช่น้ำจนปากมดลูกเริ่มขยายเปิดอย่างเต็มที่ คุณแม่จึงเริ่มเบ่งตามขั้นตอนการคลอดปกติ

- ดี  
• ทุกขั้นตอนของการคลอดในน้ำต้องอยู่ในการดูแลของทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

## ทำไมการคลอดลูกในน้ำ ต้องใช้น้ำอุณหภูมิ 33-37 องศาเซลเซียส

การคลอดลูกในน้ำ จำเป็นต้องให้คุณแม่ลงไปแช่ในน้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิ 33-37 องศาเซลเซียส เพราะเป็นอุณหภูมิที่ใกล้เคียงกับอุณหภูมิในร่างกายมากที่สุด เพื่อให้ทารกรู้สึกปลอดภัย และสามารถปรับตัวได้ดี



## คลอดลูกในน้ำ ต้องเลือกโรงพยาบาลที่ได้มาตรฐานสากล

การคลอดในน้ำ นอกจากการเตรียมสุขภาพร่างกายและจิตใจของคุณแม่ให้พร้อมสำหรับการคลอดแล้ว การเลือกโรงพยาบาลที่ได้มาตรฐานสากลก็เป็นอีกหนึ่งขั้นตอนของการเตรียมความพร้อม เพื่อให้การคลอดเป็นไปอย่างราบรื่นที่สุดและปลอดภัยที่สุด สำหรับคุณแม่และทารกน้อย



โดยเหตุผลประการต่าง ๆ ที่ต้องเลือกโรงพยาบาลได้มาตรฐานสากลในการคลอดลูก มีดังต่อไปนี้

1. การเลือกโรงพยาบาลที่มีความน่าเชื่อถือ ได้มาตรฐานสากล คุณแม่มั่นใจได้เลยว่าจะได้ทีมแพทย์ พยาบาลผู้เชี่ยวชาญที่พร้อมให้คำแนะนำ และวางแผนการคลอดให้เป็นไปอย่างราบรื่น
2. เพื่อจะได้รับการบริการที่ดี ดูแลทั่วถึงและครอบคลุมทุกด้าน ทำให้คุณแม่สามารถเข้าสู่กระบวนการคลอดได้อย่างสบายใจ ไร้ความกังวล
3. มีการเตรียมนำ อ่างน้ำสำหรับคลอด และอุปกรณ์เครื่องมือทางการแพทย์ที่ฆ่าเชื้อตามมาตรฐาน ไม่ต้องกังวลเรื่องการติดเชื้อ
4. เมื่อผ่านกระบวนการคลอดมาแล้ว คุณแม่จะได้รับการดูแลหลังการคลอดที่ดี ทั้งการพักผ่อน การขอรับคำปรึกษา ไปจนถึงการดูแลพัฒนาการของลูกน้อยตั้งแต่แรกเกิดจนโต

การคลอดลูกในน้ำ การคลอดลูกแบบปกติ หรือการผ่าคลอด นับเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดของคุณแม่และคนในครอบครัว ดังนั้นคุณแม่จึงต้องดูแลตัวเองให้พร้อมในทุก ๆ ด้าน ศึกษาข้อมูล เตรียมการอย่างถูกต้องเหมาะสมในทุกขั้นตอนของการคลอด เพื่อให้ลูกน้อยออกมาแข็งแรงที่สุด สมกับการรอคอยมาร่วม 9 เดือน หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการคลอดหรือพบปัญหาควรขอเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันที

นอกจากนี้ คุณแม่คนไหนที่กำลังจะคลอดเจ้าตัวเล็ก และต้องการดูฤกษ์คลอดสำหรับลูกน้อย สามารถดูฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกน้อย เสริมความเป็นสิริมงคลให้ลูกน้อยได้เช่นกัน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยิ่งไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำร้ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. คลอดธรรมชาติหรือผ่าตัดคลอดแตกต่างกันอย่างไร, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. สารเอ็นดอร์ฟินส์ สารสุข สร้างประโยชน์ให้ร่างกาย, MedPark Hospital
3. “การคลอดลูกในน้ำ” ทางเลือกการคลอดวิถีธรรมชาติ ควรดูแลโดยสูติแพทย์, Hfocus
4. Water Births, American Pregnancy Association
5. Planning a water birth, babycentre
6. Birth, Bath, and Beyond: The Science and Safety of Water Immersion During Labor and Birth, National Library of Medicine

อ้างอิง ณ วันที่ 2 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์