



# หลังคลอดธรรมชาตินอนท่าไหน ต้องใช้เวลาพักฟื้นกี่วัน

ภาษา

หลังคลอดธรรมชาตินอนท่าไหน ต้องใช้เวลาพักฟื้นกี่วัน

คู่มือคุณแม่่มือใหม่

บทความ

เม.ย. 8, 2024

6 นาที

ช่วงหลังคลอดคุณแม่ต้องก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากมาย ทั้งยังต้องใช้เวลาในการปรับตัวและฟื้นฟูร่างกายเพื่อให้สุขภาพและร่างกายของคุณแม่กลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม สำหรับคุณแม่่มือใหม่อาจมีเรื่องมากมายที่เกิดขึ้นจนคุณแม่รับมือไม่ทัน โดยเฉพาะช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด หากคุณแม่คนไหนที่กำลังเผชิญปัญหาในการเลี้ยงลูกและดูแลตัวเอง ลองมาดูคำแนะนำดี ๆ เพื่อคุณแม่หลังคลอดกันค่ะ

## สรุป

- คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติจะใช้เวลาพักฟื้นได้เร็วกว่าคุณแม่ผ่าคลอดจึงใช้เวลาพักฟื้นไม่นาน โดยปกติแล้วแผลฝีเย็บของคุณแม่จะหายดีในระยะเวลาประมาณ 7 วัน แต่ในระหว่างนี้คุณแม่อาจรู้สึกปวดมดลูกบ้างเพราะต้องรอประมาณ 4-6 สัปดาห์ กว่าที่มดลูกจะเข้าอู่
- หากคุณแม่พบว่าแผลฝีเย็บมีอาการบวมแดง เจ็บปวด เวลาปัสสาวะรู้สึกแสบขัด มีไข้สูงรีบไปพบแพทย์ทันทีเพราะอาจเกิดการแผลฝีเย็บติดเชื้อได้

- แม่หลังคลอดสามารถเดินได้ภายในวันแรกหลังคลอด โดยพยายามเดินแยกขาออกเล็กน้อย อย่าเดินหนีบขาเพราะอาจทำให้แผลฝีเย็บเกิดการอักเสบ หรือปริแยกได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่คลอดธรรมชาติ ใช้เวลาพักฟื้นนานไหม
- แผลฝีเย็บหลังคลอดหายช้าไหม
- อาการเจ็บแผลฝีเย็บแบบไหนผิดปกติ
- วิธีทำความสะอาดแผลฝีเย็บ ให้หายไวและไม่ติดเชื้อ
- หลังคลอดธรรมชาตินอนท่าไหนดีที่สุด
- หลังคลอดธรรมชาติ กี่วันถึงจะเดินได้
- 5 วิธีดูแลตัวเองของคุณแม่หลังคลอดธรรมชาติ

# คุณแม่คลอดธรรมชาติ ใช้เวลาพักฟื้นนานไหม

คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติจะใช้เวลาพักฟื้นได้เร็วกว่าคุณแม่ผ่าคลอด เพราะการคลอดธรรมชาติเป็นการคลอดลูกผ่านช่องคลอดที่ขนาดแผลประมาณ 2-4 เซนติเมตรเท่านั้น ส่งผลให้คุณแม่เจ็บไม่นานจึงสามารถลุกนั่ง ยืน หรือเดินได้ หลังจากคลอดลูกน้อย และฟื้นตัวเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว แต่ในระหว่างนี้คุณแม่อาจรู้สึกปวดมดลูกบ้าง เพราะต้องรอประมาณ 4-6 สัปดาห์กว่าที่มดลูกจะเข้าอุ้งหรือกลับสู่ตำแหน่งอุ้งเชิงกราน

## แผลฝีเย็บหลังคลอดหายช้าไหม

คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติจะมีแผลฝีเย็บเล็ก ๆ จากการใช้ไหมละลายในการเย็บจึงใช้เวลาในการฟื้นตัวได้รวดเร็ว โดยปกติแล้วแผลฝีเย็บของคุณแม่จะหายดีในระยะเวลาประมาณ 7 วัน แต่คุณแม่อาจจะรู้สึกเจ็บต่อไปอีกประมาณ 2 สัปดาห์ ส่วนไหมละลายจะสลายไปเองภายใน 2-3 สัปดาห์ ทำให้คุณแม่ไม่ต้องเสียเวลาไปตัดไหมที่โรงพยาบาล หากคุณแม่ต้องการให้แผลหายเร็วควรดูแลทำความสะอาดแผลฝีเย็บเป็นอย่างดี โดยล้างทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่าจากด้านหน้าไปทางด้านหลังแล้วซับให้แห้งทันที ไม่ควรแช่น้ำในอ่าง และพยายามเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ

สำหรับคุณแม่ที่ต้องการอยู่ไฟหลังคลอดต้องระมัดระวังอย่างมาก โดยเฉพาะคุณแม่ที่เย็บแผลไหมละลาย เพราะการนั่งไฟด้วยไม้กระดาน การประคบร้อน หรือการสัมผัสกับความชื้นโดยตรง อาจทำให้แผลฝีเย็บเกิดการปริแตกได้

# อาการเจ็บแผลฝีเย็บแบบไหนผิดปกติ

ช่วงหลังคลอดคุณแม่ควรสังเกตอาการของตัวเอง และแผลฝีเย็บเพื่อดูว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่ หากคุณแม่พบว่ามีอาการดังต่อไปนี้ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที คือ

- บวมแดงที่เกิดจากอาการอักเสบและติดเชื้อ
- เจ็บปวดมากบริเวณแผลฝีเย็บ หรือบริเวณท้องน้อย
- มีไข้สูงไม่ทราบสาเหตุ
- แผลแตก ปริ บวมแดง หรือมีหนอง
- มีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกมา
- ปัสสาวะแสบขัดที่อาจเกิดจากการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- ปวดศีรษะบ่อย ๆ เพราะอาจเกิดจากความดันโลหิตที่สูงมากกว่าปกติ
- นำคาบปลาผิดปกติ มีกลิ่นเหม็น สีแดงสดไม่จางลง หรือมีก้อนเลือดออกมาด้วยหลังคลอดลูกไปแล้ว 15 วัน
- คลำแล้วยังพบมดลูกหน้าท้อง หลังจากคลอดลูกน้อยไปแล้ว 2 สัปดาห์

## วิธีทำความสะอาดแผลฝีเย็บ ให้หายไวและไม่ติดเชื้อ

- เมื่อคุณแม่เข้าห้องน้ำให้เช็ดทำความสะอาดจากบริเวณด้านหน้าไปทางด้านหลัง ห้ามเช็ดย้อนโดยเด็ดขาด เพื่อป้องกันการติดเชื้อบริเวณแผลฝีเย็บ และไม่ควรใช้สายฉีดชำระเพราะอาจทำให้เกิดแผลอักเสบได้ จากนั้นเช็ดให้แห้งทันที
- เนื่องจากช่วงหลังคลอดคุณแม่มักมีน้ำคาวปลาไหลออกอยู่ตลอดเวลา คุณแม่จึงต้องหมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ ทุก 3-4 ชั่วโมง เพื่อลดการติดเชื้อ
- แม้หลังคลอดสามารถอาบน้ำได้ปกติแต่ไม่ควรแช่น้ำ เพราะอาจทำให้เชื้อโรคไหลเข้าไปยังส่วนลึกของแผลฝีเย็บได้ และควรซับแผลให้แห้งหลังจากอาบน้ำทุกครั้ง



## หลังคลอดธรรมชาตินอนท่าไหนดีที่สุด

ท่านอนสำหรับคุณแม่หลังคลอดที่ช่วยให้ลดอาการเจ็บปวดจากแผลฝีเย็บได้ดีที่สุด คือ ท่านอนตะแคงด้านซ้าย ตามมาด้วยท่านอนหงาย หากคุณแม่ต้องการให้นมลูกแล้วรู้สึกปวดแผลฝีเย็บมากๆ สามารถให้นมลูกโดยใช้ท่านอนตะแคงได้เช่นกัน หากคุณแม่ต้องการนั่งแนะนำให้คุณแม่นั่งพับเพียบ หรือนั่งห้อยขาบนเก้าอี้แทนการนั่งขัดสมาธิ เพื่อป้องกันไม่ให้แผลฝีเย็บปริแตก

## หลังคลอดธรรมชาติ กี่วันถึงจะเดินได้

คุณแม่หลังคลอดธรรมชาติสามารถเดินได้เลยภายใน 24 ชั่วโมงแรกหลังคลอด แต่ในช่วงแรกคุณแม่อาจเริ่มจากการขยับตัวก่อน เช่น ลูกนั่ง หรือลุกยืนให้ลำไส้ได้กลับมาทำงานให้เร็วที่สุด เมื่อคุณแม่แม่แน่ใจแล้วว่าไม่มีอาการมีนศีรษะให้ค่อย ๆ เริ่มเดิน โดยเริ่มจากการเดินแยกขาเล็กน้อย หลีกเลี่ยงการเดินหนีบแผลเพราะอาจทำให้เกิดการเสียดสีกันของแผล ทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บแผลได้ ในระหว่างนี้คุณแม่อาจรู้สึกถึงอาการตึงแผลได้ แต่ไม่ต้องกังวลค่ะ เพราะอาการตึงที่แผลแสดงว่าแผลกำลังสมานตัวได้ดี และอีกประมาณ 7 วัน แผลฝีเย็บของคุณแม่จะค่อย ๆ ดีขึ้นและหายสนิทไปในที่สุด

# 5 วิธีดูแลตัวเองของคุณแม่หลังคลอดธรรมชาติ

1. **พักผ่อนให้เพียงพอ:** หลังคลอด คุณแม่ควรพักผ่อนให้เต็มที่ พยายามปรับการใช้ชีวิตให้เหมาะสม พยายามอย่าหักโหมมากเกินไป และควรวางเวลาว่างในระหว่างวัน เพื่อให้คุณแม่รู้สึกเหนื่อยล้าเกินไปในระหว่างที่ต้องดูแลลูกน้อย
2. **หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด:** หลังคลอด คุณแม่ต้องเร่งบำรุงและฟื้นฟูร่างกาย โดยหลีกเลี่ยงการทานอาหารรสจัด อาหารหมักดอง อาหารที่มีไขมันสูง โดยเลือกทานไขมันพืชแทนไขมันสัตว์ เช่น ถั่วเหลืองที่มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย และควรเลี่ยงน้ำหวานโดยทานเป็นผลไม้แทนจะดีต่อสุขภาพของคุณแม่มากที่สุด
3. **รับประทานอาหารบำรุงนม:** เพราะโภชนาการของคุณแม่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการ และสติปัญญาของลูกน้อย คุณแม่จึงต้องเน้นทานอาหารที่หลากหลาย เน้นอาหารที่มีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน แคลเซียม และโฟเลตที่มีอยู่มากในเนื้อสัตว์ เนื้อปลาบางชนิด เครื่องในสัตว์ นม ไข่ และผลไม้ และดื่มน้ำให้ได้วันละ 1-2 ลิตร เพื่อช่วยในการกระตุ้นการสร้างน้ำนม
4. **เน้นสารอาหารที่มีประโยชน์:** คุณแม่หลังคลอดควรเน้นเรื่องการทำงานอาหารเป็นพิเศษ โดยคุณแม่ต้องพยายามทานอาหารให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละวัน ทานธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง ขนมห้างโฮลวีต หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่หลังคลอด
5. **ออกกำลังกายเบา ๆ ตามคำแนะนำของแพทย์:** คุณแม่ที่ทำการคลอดแบบธรรมชาติสามารถออกกำลังกายได้หลังจากคลอดบุตรไปแล้วประมาณ 6 สัปดาห์ โดยควรเริ่มจากการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การยืดกล้ามเนื้อ โยคะ การเดิน สำหรับการออกกำลังกายที่หนักขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ที่ดูแล เนื่องจากร่างกายของคุณแม่แต่ละคนต้องการพักผ่อนในระยะเวลาที่แตกต่างกันไป

ร่างกายของคุณแม่หลังคลอดเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก คุณแม่จึงต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ช่วยฟื้นฟูร่างกาย และสร้างน้ำนมให้ลูกน้อย ออกกำลังกายให้เหมาะสมโดยอาจขอคำแนะนำจากคุณหมอ หากรู้สึกเหนื่อยเกินไปคุณแม่ควรขอให้คุณพ่อหรือคนใกล้ชิดช่วยดูแลลูกน้อยหรือทำงานบ้าน เพื่อที่คุณแม่จะได้ไม่เหนื่อยล้าเกินไป

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่า คืออะไร นำคร่าร้าย 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 ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดก็วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซีสต์เร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีสต์เร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

### อ้างอิง:

1. ข้อควรรู้เกี่ยวกับการคลอดธรรมชาติ, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
3. การดูแลฝีเย็บ, โรงพยาบาลพนมสารคาม
4. The Most Comfortable Posture at First Postnatal Day in Women With Episiotomy for Breastfeeding and Routine Activities, National Library of Medicine
5. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. คู่มือมารดาหลังคลอด และการดูแลทารก สำหรับคุณแม่, กรมอนามัย
7. โภชนาการแม่หลังคลอดระยะให้นมลูก, โรงพยาบาลนครธน
8. ข้อควรรู้เกี่ยวกับการคลอดธรรมชาติ, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club





ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น