



วิธีลดน้ำหนักหลังคลอด ให้คุณแม่ฟิตหุ่นสวยหลังคลอดได้ด้วยตัวเอง

ภาษา

วิธีลดน้ำหนักหลังคลอด ให้คุณแม่ฟิตหุ่นสวยหลังคลอดได้ด้วยตัวเอง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 17, 2024

7 นาที

เรื่องที่คุณแม่มือใหม่หลาย ๆ ท่าน กังวลนอกจากเรื่องสุขภาพของลูกน้อยที่เพิ่งคลอด เรื่องการดูแล การเตรียมบ้านคุณแม่ ที่หลับที่นอนต่าง ๆ แล้ว ก็คงหนีไม่พ้นเรื่องของตัวคุณแม่เองโดยเฉพาะเรื่องของรูปร่างและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ แม้ว่าจะคลอดน้องมาแล้วแต่พอส่งกระจกก็ยังสงสัยว่าเมื่อไหร่จะหุ่นดีเหมือนเดิมเสียที จะทำยังไงดีนะ ออกกำลังกายได้ไหม หรือจะอดอาหารดีไหม

สรุป

- ตามปกติคุณแม่สามารถลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายได้ภายใน 4-6 สัปดาห์หลังจากคลอดหรือปรึกษาแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำก่อนเริ่มออกกำลังกายควรเริ่มจากกิจกรรมเบา ๆ ในบ้าน จนเมื่อร่างกายพร้อมมากขึ้นแล้ว ค่อย ๆ เพิ่มระดับออกกำลังกาย โดยน้ำหนักจะค่อย ๆ กลับไปเป็นปกติในช่วง 6-9 เดือน
- คุณแม่ไม่ควรอดอาหารระหว่างให้นมลูกน้อย แต่ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

- พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
- การให้นมลูกถือเป็นการเผาผลาญพลังงานอย่างดี คุณแม่ที่ให้นมลูกไปจนถึง 4-6 เดือนจะช่วยลดไขมันส่วนต่าง ๆ ของคุณแม่ได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลดน้ำหนักหลังคลอด ควรเริ่มทำตอนไหน
- ประโยชน์ของการลดน้ำหนักหลังคลอด
- ข้อควรระวัง! ลดน้ำหนักหลังคลอดด้วยการกินน้อย ๆ ส่งผลเสียมากแค่ไหน
- ลดน้ำหนักหลังคลอด ใช้เวลานานไหมถึงจะเห็นผล
- รู้หรือไม่! ให้นมลูกจากเต้า ช่วยเผาผลาญพลังงานได้เยอะมาก
- สารพัดวิธีลดน้ำหนักหลังคลอด ทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน

คุณแม่ทุกคนเมื่อตั้งท้องจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมา 10-12 กิโลกรัม และจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อผ่านไปราว 6-9 เดือนทั้งนี้คุณแม่แต่ละคนจะมีข้อจำกัดทางร่างกายไม่เหมือนกัน สาเหตุที่คุณแม่บางท่านไม่สามารถลดน้ำหนักได้อาจจะมีสาเหตุมาจากปริมาณอาหารที่กินเพิ่มขึ้นในแต่ละวัน เพื่อให้มีพลังงานเพียงพอสำหรับผลิตน้ำนมและเพื่อใช้เป็นพลังงานสำหรับกิจวัตรที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งพักผ่อนน้อย นอนไม่เป็นเวลา ทำให้มีปัญหาระบบเผาผลาญในร่างกาย แต่ไม่ต้องกังวล เพราะเรื่องรูปร่างและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นนั้นเกิดขึ้นได้กับคุณแม่หลังคลอดทุกคน และที่สำคัญการทำให้ตัวเองกลับมารูปร่างกระชับดูดี สุขภาพแข็งแรง น้ำหนักลดก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากเกินไปด้วย เพียงเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเหมาะสม ในบ้านก็ได้ผลเช่นกัน

ลดน้ำหนักหลังคลอด ควรเริ่มทำตอนไหน

สำหรับคุณแม่ที่คลอดตามธรรมชาติ อาจจะเริ่มลดน้ำหนักสามารถทำได้โดยเริ่มออกกำลังกายแบบเบา ๆ ได้ตั้งแต่หลังคลอดโดยแบ่งเป็น 2 ระยะ

- โดยระยะแรกสามารถทำได้ตั้งแต่วันแรกจนถึงวันที่ 3 หลังคลอด โดยเน้นที่การออกกำลังกายเพื่อบริหารปอด บริหารไหล่ แขน กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อท้อง และบริเวณฝีเย็บ
- ต่อมาในระยะที่ 2 คือ ตั้งแต่วันที่สามเป็นต้นไป เน้นที่การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทั้งแขน ไหล่ หน้าท้อง อุ้งเชิงกราน หน้าอกค่ะ

ส่วนคุณแม่ที่ผ่าคลอด หากต้องการออกกำลังกายหลังผ่าคลอด อาจจะต้องรอจนถึง 6 สัปดาห์เสียก่อน หรืออาจจะลองขอคำปรึกษาจากคุณหมอลหลังจากไปตรวจภายในหลังคลอดตามนัดก็ได้

ประโยชน์ของการลดน้ำหนักหลังคลอด

ประโยชน์ของการลดน้ำหนักของคุณแม่มีมากมายเลย การออกกำลังกายโดยเฉพาะการคาร์ดิโอ หรือการออกกำลังกายบริเวณหน้าท้องจะทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อรอบ ๆ หน้าท้อง คลอดของคุณแม่ที่ยืดขยายออกมาเป็นเวลาหลายเดือนระหว่างตั้งท้องหดกลับคืนสู่สภาพเดิม เหมือนช่วงก่อนท้อง นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันช่องคลอดหย่อน กระบังลมบริเวณอุ้งเชิงกรานเคลื่อน และยังเป็นการลดไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ข้อควรรู้! ลดน้ำหนักหลังคลอดด้วยการกิน น้อย ๆ ส่งผลเสียมากแค่ไหน

คุณแม่บางคนคิดว่า การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวไม่พอ อยากจะอดอาหารไปด้วย ความจริงแล้วคุณแม่ที่กำลังให้นมลูกน้อยไม่ควรงดหรืออดอาหาร เพราะอาจทำให้ร่างกายของคุณแม่ได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอ ทำให้เกิดผลเสียต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่ และที่สำคัญลูกน้อยก็จะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอตามไปด้วย คุณแม่ควรกินอาหารที่ให้พลังงานไม่น้อยกว่า 1,500–1,800 กิโลแคลอรีต่อวัน ถ้าคุณแม่อยากจะควบคุมอาหารก็สามารถเลือกรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงเกินไป หรือมีโซเดียมหรือน้ำตาลสูง เลือกกินคาร์โบไฮเดรตที่ไม่ขัดสี อาหารโปรตีนและแคลเซียมสูงอย่างเหมาะสม และดื่มน้ำให้เพียงพอ งดน้ำอัดลมหรือแอลกอฮอล์

ลดน้ำหนักหลังคลอด ใช้เวลานานไหมถึงจะเห็นผล

คุณแม่บางคนกังวลว่าเมื่อน้ำหนักเพิ่มช่วงตั้งท้องแล้วจะไม่สามารถกลับไปน้ำหนักเท่าเดิมได้อีก โดยทั่วไปแล้วเมื่อตั้งท้องคุณแม่จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจากน้ำหนักปกติมาประมาณ 10-15 กิโลกรัม แต่พอหลังคลอดแล้วน้ำหนักของคุณแม่จะลดลงประมาณ 5-6 กิโลกรัม และจะลดลงเรื่อย ๆ 2-3 กิโลกรัมภายใน 1-2 สัปดาห์แรก ในช่วง 6 เดือนน้ำหนักของคุณแม่จะลดลงอย่างช้า ๆ ก่อนที่น้ำหนักจะค่อย ๆ กลับไปใกล้เคียงกับตอนก่อนตั้งท้องภายใน 6-9 เดือน

รู้หรือไม่ ให้นมลูกจากเต้า ช่วยเผาผลาญพลังงานได้เยอะมาก

สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่ไม่มีเวลาหรือไม่สามารถออกกำลังกายได้ก็ไม่ต้องกังวลไป เพราะลำพังการให้นมลูกจากเต้าของคุณแม่ก็เป็นการเผาผลาญไขมันในร่างกายไปได้โดยเฉลี่ย 500 กิโลแคลอรีต่อวัน หรือเท่ากับการออกกำลังกายในระดับปานกลางประมาณ 45-60 นาที และยังถ้าคุณแม่ให้นมลูก

น้อยอย่างต่อเนื่อง 4-6 เดือนก็จะช่วยลดสัดส่วนของคุณแม่ได้อย่างเห็นผล และช่วยทำให้น้ำหนักของคุณแม่กลับมามากติได้



วิธีลดน้ำหนักหลังคลอด ทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน

คุณแม่ที่ต้องการลดน้ำหนักเพื่อจะให้รูปร่างกลับมาสวยเหมือนเดิมสามารถทำได้หลากหลายวิธีเริ่มทำได้ดังนี้

พักผ่อนให้เต็มที่ คุณแม่ควรหาโอกาสพักผ่อนทุกครั้งที่มีโอกาส เพราะการรูลี้นกน้อยโดยเฉพาะช่วงแรกนั้นทำให้คุณแม่ต้องอดนอน นอนไม่เป็นเวลา แต่การอดนอนนั้นจะเป็นการกระตุ้นการอยากอาหาร ดังนั้นควรพักผ่อนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

อาหารของคุณแม่ก็สำคัญไม่แพ้กัน คุณแม่ควรกินอาหารและดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารให้เพียงพอสำหรับคุณแม่และลูกน้อย ควรหลีกเลี่ยงอาหารและน้ำที่มีโซเดียมและน้ำตาลสูง อาหารที่มีไขมันสูงเกินไป อาหารแปรรูป น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพของน้ำนม และส่งผลกระทบต่ออาการลดน้ำหนักของคุณแม่ได้ด้วย สำหรับคุณแม่และลูกน้อย ควรหลีกเลี่ยงอาหารและน้ำที่มีโซเดียมและน้ำตาลสูง อาหารที่มีไขมันอาหารแปรรูป น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพของ

น้ำนม และส่งผลต่อการลดน้ำหนักของคุณแม่ได้ด้วย

การให้นมลูกน้อย อย่างที่กล่าวไปว่าการให้นมลูกน้อยเป็นการเผาผลาญพลังงานอย่างดีสำหรับคุณแม่ การให้นมลูกน้อยต่อเนื่องไปตลอด 4-6 เดือน จะทำให้คุณแม่น้ำหนักลดลงและหุ่นดีได้ค่ะ

ออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ คุณแม่สามารถออกกำลังกายหลังคลอดเล็ก ๆ น้อย ๆ ขณะอยู่ที่บ้านได้ อย่างการลุกขึ้นเดินบ่อย ๆ อุ้มลูกน้อย ทำความสะอาดบ้าน กวาดบ้านถูบ้าน ล้างจาน ทำกิจกรรมภายในบ้าน โยคะ ทำกายบริหารเบา ๆ ไม่ก็ทำท่าละไมก็ครั้งค่อย ๆ เพิ่มความยากหรือจำนวนครั้งตามลำดับ วันละประมาณ 30 นาที หรือหากประเมินตัวเองว่าร่างกายพร้อมแล้วก็สามารถออกไปเดินออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ เดินเร็ว หรือวิ่งเหยาะ ๆ ได้ ทั้งนี้เพื่อความมั่นใจ คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ว่าถึงเวลาที่เหมาะและร่างกายคุณแม่พร้อมจริง ๆ แล้ว

ขณะออกกำลังกายหากมีอาการวิงเวียนศีรษะ ตาพร่า หน้ามืด เหนื่อย ใจสั่นเจ็บหน้าอก ควรหยุดการออกกำลังกาย และหากพักแล้วอาการยังไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์ทันที

คุณแม่มีมือใหม่สามารถลดน้ำหนักได้หลากหลายวิธีมาก การให้นมลูกก็เป็นการเผาผลาญพลังงานในร่างกายที่ดีเช่นกัน ร่วมกับการที่คุณแม่พักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่เป็นประโยชน์ก็จะเป็นการช่วยการลดน้ำหนักได้ การออกกำลังกายก็สามารถทำได้เพียงแต่ต้องทำอย่างค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป อย่าหักโหม เริ่มจากการออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ในบ้าน ก่อนจะค่อย ๆ เพิ่มระดับขึ้นเรื่อย ๆ และคอยสังเกตอาการของตัวเองให้ดี ที่สำคัญอย่าไปกังวลที่การลดน้ำหนักจนส่งผลเสียต่อสุขภาพ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย 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
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึ่มเศร้ายหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึ่มเศร้ายหลังคลอด

- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. Department of Mental Health, กรมสุขภาพจิต
2. กระชับหน้าท้องหลังการคลอดบุตร, คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ลดน้ำหนักหลังคลอด ด้วยการให้นมลูก ทำได้จริงหรือไม่, Helloคุณหมอ
4. คุณแม่หลังคลอดรับมือให้ถูก อะไรควรเพิ่ม อะไรต้องลด, โรงพยาบาลกรุงเทพ
5. การออกกำลังกายหลังคลอด, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์