



# คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด พร้อมวิธี บรรเทาอาการปวดหลังหลังคลอด

ภาษา

คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด พร้อมวิธีบรรเทาอาการปวดหลังหลังคลอด

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

5 นาที

คุณแม่หลายคนอาจจะต้องเผชิญกับอาการปวดหลังที่ตามมาในช่วงหลังคลอด และคุณแม่บางคนอาจมองว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สำหรับคุณแม่บางคนก็อาจมีอาการปวดหลังมากจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ทำให้คุณแม่คลอดลูกแล้วยังปวดหลังอยู่ ปวดหลังหลังผ่าคลอดอันตรายไหม บทความนี้จะพูดถึง สาเหตุที่ทำให้คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด อันตรายจากการปวดหลังเรื้อรัง รวมถึงวิธีบรรเทาอาการปวดหลังหลังคลอด สำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

## สรุป

- อาการปวดหลังหลังคลอด เป็นอาการที่เป็นผลพวงมาจากการเปลี่ยนแปลงร่างกายและฮอร์โมนของคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ และยังคงต้องใช้เวลา 1-2 เดือน กว่าร่างกายจะกลับสู่ภาวะปกติ
- นอกจากอาการที่ต่อเนื่องมาจากช่วงตั้งครรภ์แล้ว พฤติกรรม และอิริยาบถของคุณแม่ในการอุ้มลูก ให้นมลูก หรือทำนึ่ง การยกของหนักก็มีส่วนทำให้คุณแม่มีอาการปวดหลังหลังคลอด

ด้วย

- อาการปวดหลังหลังคลอดควรจะไปเองในเวลาไม่นาน หากยังคงปวดหลังเรื้อรัง หรือรุนแรงขึ้น อาจเป็นสัญญาณของปัญหาสุขภาพร้ายแรงได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ปวดหลังหลังคลอด เกิดจากอะไร
- สาเหตุที่ทำให้คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด
- ปวดหลังหลังคลอดอันตรายไหม
- คุณแม่ผ่าคลอดแล้ว แต่ทำไมยังปวดหลังอยู่
- วิธีแก้อาการปวดหลังหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

## ปวดหลังหลังคลอด เกิดจากอะไร

โดยปกติแล้ว ร่างกายของคุณแม่จะใช้เวลาประมาณ 1-2 เดือน ในการปรับสู่สภาพปกติหลังคลอด อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่มีพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ระวังอิริยาบถ รวมถึงความเหนื่อยล้าจากการเลี้ยงลูก อาจส่งผลให้คุณแม่มีอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดกล้ามเนื้อได้

## สาเหตุที่ทำให้คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด

### 1. การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

อาการปวดหลังหลังคลอด จริง ๆ แล้วต่อเนื่องมาจากอาการปวดหลังในช่วงตั้งครรภ์ เมื่อลูกน้อยในครรภ์โตขึ้น มดลูกก็จะขยายตัวใหญ่ขึ้น รวมทั้งน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นจากทั้งตัวทารก น้ำคร่ำ และรก ส่งผลต่อแรงกดทับต่อกระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อหลัง ไม่เพียงแต่ทำให้กล้ามเนื้อของคุณแม่ต้องทำงานหนักขึ้นเท่านั้น แต่ยังทำให้ข้อต่อของคุณแม่ต้องรับน้ำหนักมากขึ้นด้วย

### 2. แยกน้ำหนักตอนตั้งครรภ์

การแบกน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ เมื่อครรภ์คุณแม่ขยายใหญ่ขึ้น และมีน้ำหนักมากขึ้นส่งผลต่ออาการปวดหลังหลังคลอด เนื่องจากร่างกายต้องปรับศูนย์ถ่วงของร่างกาย เพื่อทรงตัว คุณแม่มีกัญยืนหรือเดินแอ่นหลัง ส่งผลต่อกล้ามเนื้อหลังและกระดูกสันหลัง ส่งผลทำให้คนท้องปวดหลังได้ ทั้งนี้อาการปวดหลังจะค่อย ๆ ดีขึ้นและหายไปเองหลังคลอด

### 3. ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง

ฮอร์โมนที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากขึ้น ในช่วงตั้งครรภ์ ส่งผลต่อความยืดหยุ่นของข้อต่อและเอ็น โดยเฉพาะข้อต่อและเอ็นที่ยึดกระดูกเชิงกรานกับกระดูกสันหลัง ข้อต่อเหล่านี้จะคลายตัวลงเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด ซึ่งสามารถส่งผลต่ออาการปวดหลังหลังคลอดได้เช่นกัน เนื่องจากร่างกายของคุณแม่ต้องใช้เวลาในการฟื้นฟูจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและฮอร์โมน อาการปวดอาจใช้เวลาระยะหนึ่งจนกว่าจะหายไป

### 4. การคลอดลูก

การเบ่งคลอดต้องใช้กล้ามเนื้ออย่างมาก ทั้งกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลัง และกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน คุณแม่หลังคลอดอาจรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะหากต้องเบ่งคลอดเป็นเวลานาน

### 5. อุ้มลูก

อีกสาเหตุหนึ่งของการปวดหลังหลังคลอด มาจากการอุ้มลูก แม้ทารกแรกคลอดที่มีน้ำหนักตัวเบาอาจไม่ได้ทำให้คุณแม่ปวดหลัง แต่เมื่อลูกน้อยมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ 10-20 กิโลกรัม ทำให้คุณแม่ต้องออกแรงในการอุ้มมากขึ้น ย่อมส่งผลต่ออาการปวดหลังมากขึ้น ไม่ต่างจากการยกของหนักเลย

### 6. ทำให้นมลูก

คุณแม่มือใหม่หลายคนมักประสบปัญหาปวดหลังโดยไม่ตั้งใจ สาเหตุหลักมาจากทำให้นมลูกที่ไม่ถูกต้องในช่วงแรกการให้นมลูก คุณแม่มักจดจ่อกับการให้นมลูกอย่างถูกต้อง ส่งผลให้ต้องก้มตัวลงมาก กล้ามเนื้อคอและหลังส่วนบนจึงตึงและปวด นอกจากนี้ ความเหนื่อยล้าและความเครียดจากการดูแลทารกแรกเกิดตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน ยังส่งผลให้เกิดอาการปวดต่าง ๆ หลังคลอด รวมไปถึงอาการปวดหลังด้วยเช่นกัน

## ปวดหลังหลังคลอดอันตรายไหม

คุณแม่หลายท่านอาจมีวแต่พุ่มเทให้กับการดูแลลูกน้อย จนละเลยการดูแลตัวเอง ส่งผลต่ออาการปวดหลังหลังคลอด ที่หลายคนอาจมองข้าม ซึ่งหากอาการปวดหลังต่อเนื่อง หรือรุนแรงขึ้นอาจเป็นสัญญาณเตือนของปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรง หากละเลยการดูแลตัวเอง อาจส่งผลต่อการฟื้นตัวที่ช้า อาการปวดหลังรุนแรง โครงสร้างกระดูกผิดปกติ เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง หมอนรองกระดูกมีปัญหา ข้อกระดูกเสื่อม หรืออาจถึงขั้นเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

# คุณแม่ผ่าคลอดแล้ว แต่ทำไมยังปวดหลังอยู่

แม้จะคลอดลูกแล้ว แต่ร่างกายของคุณแม่มักยังคงมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะหน้าท้องที่ยังมีน้ำหนักส่วนเกินจากลูกน้อยยังคงกดทับกล้ามเนื้อหลัง การเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อยลงหลังผ่าคลอด ส่งผลต่อกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่อ่อนแอลง และที่สำคัญการฟื้นตัวหลังผ่าคลอดนั้นจะใช้เวลานานกว่าการฟื้นตัวหลังคลอดตามธรรมชาติ จึงทำให้คุณแม่ผ่าคลอดอาจยังคงมีอาการปวดหลังอยู่ แม้จะคลอดลูกไปแล้วก็ตาม อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ตาม อาการปวดหลังหลังผ่าคลอด มักไม่รุนแรงเท่าช่วงตั้งครรภ์ และจะค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ



## วิธีแก้อาการปวดหลังหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

### 1. ออกกำลังกายหลังคลอด

การออกกำลังกายหลังผ่าคลอด เป็นวิธีที่สำคัญในการบรรเทาอาการปวดหลังหลังคลอด เสริมสร้างความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเส้นเอ็น ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อหลังที่หดเกร็งให้คลายตัวและยืดหยุ่นมากขึ้น อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด ก่อนเริ่มออกกำลังกาย เพื่อรับคำแนะนำท่าทางที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของคุณแม่

## 2. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

สิ่งที่คุณแม่ไม่ควรทำหลังผ่าคลอด คุณแม่ผ่าคลอดควรหลีกเลี่ยงการเอี้ยวตัว หรือก้มยกของหนัก การออกแรงยกของหนัก อาจเป็นอันตรายต่อกระดูกสันหลัง ทำให้กระดูกสันหลังเคลื่อนไปทับเส้นประสาทได้

## 3. นั้งหลังตรง

ท่าที่นั่งที่ไม่เหมาะสม เป็นเหตุให้คุณแม่ปวดหลังเรื้อรัง สามารถแก้ได้โดยการนั่งหลังตรงให้สะโพก และไหล่ชิดพนักพิง โดยหาหมอนใบเล็ก ๆ มารองบริเวณบั้นเอวและต้นคอไว้ด้วย สำหรับท่านั่งให้นมลูก ควรอุ้มลูกน้อยให้ใกล้ตัวคุณแม่มากที่สุด ใช้หมอนรองให้นมในระดับที่พอเหมาะ เพื่อที่จะไม่ต้องก้ม หรือโน้มตัวลงไปหาลูกน้อยมากจนทำให้ปวดหลัง

## 4. ปรับท่านอน

ท่านอนหลังผ่าคลอด ช่วยแก้อาการปวดหลังหลังผ่าคลอดของคุณแม่ ให้คุณแม่นอนตะแคง โดยเอาหมอนมาสอดรองไว้ระหว่างขา

## 5. นวดผ่อนคลาย

การนวดบำบัด เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังหลังคลอด สามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การนวดผ่อนคลาย ช่วยคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต นวดด้วยน้ำมันสมุนไพร สมุนไพรบางชนิดมีสรรพคุณช่วยลดอาการปวด กลิ่นหอมช่วยผ่อนคลาย นวดอโรมา กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหย ช่วยผ่อนคลาย ลดความเครียด

## 6. ใช้ถุงร้อนประคบ

การประคบร้อน อาจใช้แผ่นความร้อนหรือถุงเย็นประคบบริเวณที่ปวด ช่วยลดการอักเสบ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึงการแช่น้ำอุ่น หลังจากแผลผ่าคลอดแห้งสนิทดีแล้ว ก็ช่วยให้ผ่อนคลาย บรรเทาอาการปวดหลังได้

หลังจากที่คุณแม่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และต้องแบกรับน้ำหนักที่จะเพิ่มขึ้น ตลอดระยะเวลาที่คุณแม่ท้อง 9 เดือน เมื่อคุณแม่คลอดลูกน้อยแล้ว ควรให้ความสำคัญกับการฟื้นฟูร่างกายหลังคลอดตั้งแต่ช่วง 1-2 เดือนแรกหลังคลอด โดยไม่ควรปล่อยไว้นานเกิน 3 เดือน เพราะ

จะกลายเป็นปัญหาที่เรื้อรังและแก้ไขได้ยาก

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- เพิ่มน้ำหนักคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำหนัก จากรัฐมนตรี ดีกับคุณแม่และลูก
- เทคนิคการปัมนมให้เกลี้ยงเต้า พร้อมตารางปัมนมและวิธีปัมนม
- ทำให้นมลูก ทานอนให้หลับ พร้อมท่าจับเรือ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- เด็กแรกเกิดกินนมก็อ่อนซึ้งดีที่สุดในปริมาณนมทารกเท่าไรเรียกว่าพอดี
- ตารางกินนมทารก ลูกควรกินนมแม่วันละกี่ครั้ง ปริมาณเท่าไร
- วิธีปลุกลูกกินนม คุณแม่ควรปลุกลูกกินนมแม่เวลาไหนบ้าง
- ลูกไม่กินนม กินนมน้อย ปัญหาลูกไม่ยอมกินนมที่คุณแม่แก้ไขได้
- ลูกไม่ยอมเข้าเต้า ทำยังไงดี พร้อมวิธีช่วยให้ลูกดูดเต้าได้สำเร็จ
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกติดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย

## อ้างอิง:

1. อุ้มลูกที่ไร ปวดหลังทุกที, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. “ปวดหลังหลังคลอด” สัญญาณร้าย...ที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม!, โรงพยาบาลเปาโล
3. Postpartum back pain: How to get relief, babycenter

อ้างอิง ณ วันที่ 6 กรกฎาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก





S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์