

ทำนอนหลังผ่าคลอด คุณแม่ควรนอน ท่าไหนดีที่สุด

คุณแม่ให้หมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

5 นาที

หลังผ่าคลอดลูกนั้น ร่างกายคุณแม่จะพบกับการเปลี่ยนแปลงมากมาย รวมไปถึงความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการผ่าคลอด เพื่อพักผ่อนให้ร่างกายกลับมาแข็งแรง การนอนหลับพักผ่อน เป็นเรื่องสำคัญที่คุณแม่หลังผ่าคลอดต้องดูแลตนเองเป็นพิเศษ คุณแม่ควรนอนในท่าที่สบาย ไม่กดทับแผล เพื่อทำให้นอนหลับสนิท เพราะการนอนหลับที่เพียงพอจะช่วยให้คุณแม่มีแรง ร่างกายไม่อ่อนเพลีย และฟื้นตัวจากการผ่าคลอดได้เร็ว มีร่างกายแข็งแรงพร้อมในการเลี้ยงดูลูกน้อยในทุก ๆ วัน

สรุป

- การนอนพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับคุณแม่หลังคลอด เพราะร่างกายต้องการพักผ่อน พักฟื้น และเตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อพร้อมที่จะดูแลทารก
- คุณแม่ผ่าคลอดควรนอนในท่าที่สบาย ไม่กดทับแผล ไม่เสี่ยงนอนในท่าที่ทำให้เจ็บแผล เมื่อจะลุกจากที่นอน ควรนอนตะแคง แล้วใช้มือยันพุงตัว ค่อย ๆ ลุกขึ้น
- หลังจากการผ่าคลอดลูก คุณแม่สามารถนอนในท่าตะแคงได้ การนอนตะแคงไม่ได้ทำให้แผลแตก หรือปริแต่อย่างใด
- หลังคลอด หากคุณแม่รู้สึกเจ็บแผลอาการไม่ดีขึ้น นอนไม่หลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อได้รับการแนะนำอย่างถูกวิธี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำนอนหลังผ่าคลอด สำคัญแค่ไหนกับคุณแม่ผ่าคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดนอนตะแคงได้ไหม
- ทำนอนหลังผ่าคลอด นอนท่าไหนสบายตัว ไม่เจ็บแผล
- วิธีลุกจากเตียงหลังผ่าคลอด
- ทำนอนหลังผ่าคลอด ช่วยให้แม่ผ่าคลอดนอนหลับสบาย

- สิ่งที่คุณแม่ไม่ควรทำหลังผ่าคลอด ป้องกันแผลผ่าคลอดปริ

ทำนอนหลังผ่าคลอด สำคัญแค่ไหนกับคุณแม่ผ่าคลอด

หลังผ่าคลอดคุณแม่ควรนอนพักผ่อนมากที่สุดเมื่อลูกหลับ เพื่อพักผ่อนให้ร่างกายที่อ่อนเพลีย กลับมาแข็งแรง และเตรียมร่างกายให้พร้อมในการให้นมลูกในตอนกลางวัน คุณแม่ผ่าคลอดควรนอนในท่าที่ไม่ทำให้เจ็บแผล ปรับหัวเตียงให้สูงขึ้น เพื่อให้แผลผ่าคลอดไม่ตึงและลดการเจ็บแผล เมื่อจะลุกจากที่นอน ควรนอนตะแคง แล้วใช้มือยันลุกขึ้น

คุณแม่ผ่าคลอดนอนตะแคงได้ไหม

หลังจากการผ่าคลอดลูก แพทย์มักจะให้คุณแม่นอนราบ 24 ชั่วโมง หลังจากนั้น คุณแม่สามารถนอนในท่าตะแคงได้ เพราะการนอนตะแคงนั้นไม่ได้ทำให้แผลแตก หรือปริแต่อย่างใด ควรนอนหนุนหมอนสูง เพื่อที่แผลผ่าคลอดนั้นไม่เจ็บ ไม่ตึงแผล

ทำนอนหลังผ่าคลอด นอนท่าไหนสบายตัว ไม่เจ็บแผล

1. ทำนอนหงาย

ทำนอนหงายนี้เหมาะสำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด เพราะการนอนหงายจะทำให้เกิดแรงกดบริเวณบาดแผลน้อยที่สุด คุณแม่สามารถใช้หมอนรองไว้ใต้เข่าเพื่อการนอนที่สบายขึ้นได้

2. ทำนอนตะแคง

สำหรับทำนอนตะแคงถือเป็นท่าที่สบายที่สุดรองจากทำนอนหงาย ท่านี้ไม่ทำให้มีแรงกดทับกับแผลผ่าคลอด ทำให้การลุกจากเตียงหลังผ่าคลอดได้ง่าย และควรนอนตะแคงทางด้านซ้ายเพื่อระบบการย่อยอาหารที่ดี และระบบเลือดไหลเวียนได้ดี

3. นอนโดยใช้หมอนหนุน

การนอนตัวตรง ใช้หมอนหนุนหลัง แม้ว่าจะไม่สบายเท่ากับการนอนราบ แต่สะดวกต่อการให้มลูกในช่วงแรกคลอด

4. นอนพิงเอนไปด้านหลัง

การนอนหงายเอนโดยใช้หมอนหนุนศีรษะให้เอียงยกขึ้นประมาณ 45 องศา ทำนอนนี้ช่วยให้สบายหายใจได้สะดวกไม่อึดอัด เหมาะกับการพักผ่อน ไม่กดทับแผลผ่าตัด

วิธีลุกจากเตียงหลังผ่าตัด

- นอนตะแคงข้างใดข้างหนึ่งหรือข้างที่ถนัด
- หากนอนตะแคงซ้าย ใช้ข้อศอกด้านซ้ายที่ผูกทับด้านล่างยันกับพื้น
- ใช้แขนอีกข้างยันเตียง หรือเหล็กกันเตียง หรือใช้เกาะไหล่คนที่คอยช่วยพยุงลุกขึ้น
- ค่อย ๆ ยกตัวลุกขึ้นอย่างช้า ๆ
- นั่งพักสักครู่แล้วค่อย ๆ ก้าวลงจากเตียง



ทำนอนหลังผ่าคลอด ช่วยให้แม่ผ่าคลอดนอนหลับสบาย

- นอนในท่านอนที่ถนัด สบายตัว อาจใช้หมอนหนุนสอดรองไว้ใต้เข่าเพื่อการนอนที่สบายขึ้นได้
- จัดสภาพแวดล้อมห้องนอนให้อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนจนเกินไป สร้างบรรยากาศให้น่านอนผ่อนคลาย สะอาด สงบ ทำให้แสงในห้องนอนนั้นสว่างน้อยที่สุด
- ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ก่อนถึงเวลานอนอย่างน้อย 2 ชั่วโมง หลีกเลี่ยงการทานอาหารมื้อเย็นที่หนัก ๆ หรือย่อยยาก
- หากคุณแม่มีอาการเจ็บผ่าคลอด จนนอนไม่ได้ ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอาการปวด
- หลีกเลี่ยงแสงสีฟ้า เพราะแสงสีฟ้านี้จะยับยั้งการหลั่งสารเมลาโทนิน ที่ควบคุมการตื่น และนอนหลับ ส่งผลให้ตื่นตัว นอนหลับยาก นอนหลับไม่สนิท คุณแม่ควรงดการดูจอโทรศัพท์มือถือ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดก่อนนอน

สิ่งที่คุณแม่ไม่ควรทำหลังผ่าคลอด ป้องกันแผลผ่าคลอดปริ

1. การนอนคว่ำ

การนอนคว่ำเป็นท่านอนที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะน้ำหนักที่นอนลงไปนั้นจะกดทับเข้าไปที่แผลผ่าคลอด อาจส่งผลให้เจ็บแผลได้

2. การออกกำลังกายหนัก

หลังผ่าคลอดช่วงเดือนแรก คุณแม่ไม่ควรออกกำลังกายหนัก ๆ ออกแรงเยอะ ยกของหนัก ควรพักผ่อนดูแลตนเอง หลีกเลี่ยงการกระตุ้นที่ท้อง เพราะอาจทำให้แผลเปิด หรือฉีกขาดได้

3. การอาบน้ำหรือแช่น้ำ

คุณแม่ควรใช้ฝักบัวอาบน้ำ แทนการแช่น้ำในอ่าง อาบน้ำด้วยสบู่ฤทธิ์อ่อน ไม่ถูสบู่ หรือทาแป้งลงบนแผลโดยตรง ซับแผลให้สะอาดและแห้ง ไม่ใส่เสื้อผ้ารัดแน่นจนเกินไป

4. งดการมีเพศสัมพันธ์

หลังผ่าคลอด 6 สัปดาห์ เพื่อป้องกันการกระทบกระเทือนแผล ที่อาจทำให้แผลติดเชื้อ อักเสบ หรือ แผลปริได้

5. อย่าเดินขึ้น-ลงบันไดบ่อย

หลีกเลี่ยงกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่ทำให้ออกแรงมาก ๆ ลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดแผลผ่าคลอดตึง แผลปริ เช่น การขึ้น-ลงบันไดบ่อย ๆ

6. ไปพบแพทย์ตามนัด

เพื่อตรวจแผลผ่าคลอด และรับคำปรึกษาหลังผ่าคลอดจากแพทย์ทุกครั้ง

การดูแลตัวเองหลังผ่าคลอดเป็นกุญแจสำคัญมาก ที่จะช่วยให้แผลผ่าคลอดของคุณแม่ฟื้นตัวได้เร็ว มีสุขภาพแข็งแรงพร้อมที่จะดูแลลูกน้อย คุณแม่ควรนอนหลับพักผ่อน ดูแลระมัดระวังให้ดี และควรไปตรวจตามนัดสม่ำเสมอ หากพบความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายหลังผ่าคลอด มีปัญหาการนอนไม่หลับ นอนไม่พอ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำอย่างถูกวิธี

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

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

อ้างอิง:

1. การดูแลหลังผ่าคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช

2. 32 วิธีดูแลตัวเองหลังคลอด, องค์การบริหารส่วนตำบลแควอ้อม จังหวัดสมุทรสงคราม
3. ผ่าคลอด สิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. Tips and Tricks for High Quality Sleep After a C-Section, healthline
5. คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดทางนรีเวช, โรงพยาบาลเปาโล
6. How to Sleep After a C-Section: 5 Key Pieces of Advice, Risescience
7. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว ฟิ้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
8. แผลผ่าคลอด ควรดูแลอย่างไร, pobpad
9. แผลผ่าคลอดปริ เกิดจากอะไร คุณแม่ควรดูแลแผลอย่างไร, HelloKunmor
10. การดูแลตนเองหลังคลอด (Postpartum Self-Care), โรงพยาบาลเมตพาร์ค
11. แสงสีฟ้าจากหน้าจอ ส่งผลร้ายต่อดวงตาอย่างไรบ้าง, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

อ้างอิง ณ วันที่ 4 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน