



ผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ คุณแม่หลังผ่าคลอดพักฟื้นกี่วันถึงหายดี

แม่ผ่าคลอด

บทความ

ธ.ค. 23, 2024

8นาที

ผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ ทำไม่หลังผ่าคลอดคุณแม่ต้องพลิกขับตัวบ่อย ๆ และให้รีบลุกนั่ง หรือลุกมาบ่อยน้ำหนึ่งเดียง บทความนี้จะพาคุณแม่ไปไขข้อสงสัย พร้อมทั้งแนะนำวิธีการดูแลตัวเองหลังผ่าคลอด เพื่อให้ร่างกายหังคลอดพักฟื้นฟูกลับมาแข็งแรงได้เร็วที่สุด

ภาษา

ผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ คุณแม่หลังผ่าคลอดพักฟื้นกี่วันถึงหายดี

สรุป

- ผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ หลังผ่าตัดคลอดครบ 24 ชั่วโมง หากไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่รู้สึกหน้ามืด ให้คุณแม่ลุกนั่ง ลุกยืนและเดิน การลุกเดินช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยป้องกันภาวะอาการท้องอืดให้กับคุณแม่หลังคลอด
- ผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ วันแรกหลังคลอดคุณแม่สามารถขับพลิกตัวเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามคำแนะนำของอยู่คุณหมอ คุณแม่สามารถลุกมาบ่อยน้ำหนึ่งเดียง หรือเดินอยู่ในระยะพื้นที่รอบ ๆ บริเวณห้องพักฟื้น ข้อควรระวังขณะลุกเดินให้ค่อย ๆ ขับเดิน เพื่อไม่แพลงผ่าตัดตรงหน้าท้องกระแทกกระเทือนและดึงมากเกินไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่หลังผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้
 - ทำไม่คุณแม่หลังผ่าคลอด ควรลูกขึ้นเดินหลังผ่าคลอด
 - คุณแม่ผ่าคลอดพักฟื้นกีวัน ร่างกายถึงเริ่มดีขึ้น
 - วิธีลูกนั่งหลังผ่าคลอดอย่างถูกวิธี ช่วยให้ฟื้นตัวไว
 - คุณแม่ผ่าคลอดเดินได้แค่ไหน มีข้อควรระวังใหม่
 - การดูแลแผลผ่าคลอดหลังออกจากการผ่าตัด
 - ข้อควรรู้ สำหรับคุณแม่หลังผ่าตัดคลอด ก่อนทำกิจกรรม
 - อาการหลังผ่าคลอดแบบไหนที่ผิดปกติ ต้องรีบไปพบแพทย์

คุณแม่หลังผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้

หลังจากผ่าคลอดกี๊ชัวโมงเดินได้ คุณแม่หลังจากผ่าตัดคลอดครบ 24 ชั่วโมง แล้วไม่มีอาการแทรกซ้อนใด ๆ กับร่างกาย เช่น ไม่มีอาการเวียนศีริษะ ไม่รู้สึกหน้ามืด คุณแม่สามารถลุกนั่ง ลุกยืนและเดินได้ ซึ่งการลุกเดินจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยป้องกันภาวะอาเจียนท้องอืด หลังคลอด แต่การลุกเดินหลังคลอดของคุณแม่จะลุกเดินได้เร็วทันที หรือช้าอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยเหตุการณ์

1. ความสามารถในการฟื้นตัวของร่างกาย

หลังผ่าคลอด 24 ชั่วโมงแรก หากคุณแม่รู้สึกดีขึ้น มีอาการอ่อนเพลียน้อยลง สามารถเคลื่อนไหว พลิกตัวได้แล้ว หรือจะออกกายนิดๆ บันเตียง และให้ปรับหัวเตียงสูงขึ้น เพื่อช่วยให้ลำไส้เริ่มทำงาน ลดอาการท้องอืด

2. การตอบสนองยาชา

การผ่าคลอดมีทั้งแบบบุดมยาสลบ และบล็อกหลัง ซึ่งผลข้างเคียงจากการดมยาสลบผ่าคลอด คือ คุณแม่อ้าว่ามีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เปโล หรือเวียนศีรษะในช่วงพักฟื้นหลังผ่าคลอด ส่วนผลข้างเคียงจากการบล็อกหลัง ทำให้คุณแม่ไม่สามารถยืนขึ้นได้ 2-4 ชั่วโมงหลังจากการคลอด

ทำไมคุณแม่หลังผ่าคลอด ควรลูกขึ้นเดินหลังผ่าคลอด

วันแรกหลังผ่าคลอดคุณแม่อาจจะยังมีอาการเจ็บแผลผ่าคลอดอยู่ แต่มีข้อแนะนำจากคุณหมอ พยายานุญาต ว่าคุณแม่ควรขยับตัวให้ขยับตัวหลังคลอดให้เร็วที่สุดด้วยการลูกนั่ง หรือลูกหมายนิ่งข้างเดียว ซึ่งการขยับตัวและลูกเดิน มีประโยชน์กับคุณแม่ผ่าคลอด ดังนี้

1. ແພລີ່ນຕົວເຮົາ

ຝ່າຍຄົດກີ່ວັນເດືອນໄດ້ ທັງຝ່າຍຄົດຄຸນແມ່ຈະຍັງເຈັບແພລີ່ນຕົວເຮົາອູ່ ແຕ່ຕ້ອງຂົບຕົວປ່ອຍ ຖໍ່ ຕັ້ງແຕ່ວັນແຮກທັງຝ່າຍຄົດເພື່ອໃຫ້ແພລີ່ນຕົວເຮົາເປົ້າ ແລະຊ່ວຍໃຫ້ແພລີ່ນຕົວເຮົາດ້ານໃນໄມ່ເກີດພັ້ນຜິດໄປຢຶດເກະບັນວຍວະກາຍໃນໜົດທົ່ວໂລກ

2. ປົ່ອງກັນອາກາຮ່າທ່ອງອື້ດ

ວັນແຮກທັງຝ່າຍຄົດ ຄຸນແມ່ຈະຕ້ອງພຍາຍາມລຸກນັ້ນ ລຸກມາຍືນຂ້າງເຕີຍ ອີຣີລຸກເດີນ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ລຳໄສ້ຂົບຕົວເຮົາກັບລັບມາທ່າງນາໄດ້ເປັນປົກຕິໄດ້ເຮົາເປົ້າ ແລະຍັງຊ່ວຍປົ້ອງກັນອາກາຮ່າທ່ອງອື້ດ ທຳໃຫ້ຄຸນແມ່ພື້ນຕົວໄດ້ເຮົາເປົ້າ

3. ລັດກາຮ່າເກີດລິ່ມເລື້ອດ

ຄຸນແມ່ທັງຝ່າຍຄົດໃຫ້ເປັນອີຣີຍາບຄົນປ່ອຍ ຖໍ່ ຂົບຕົວລຸກນັ້ນ ລຸກເດີນໃຫ້ເຮົາ ສາມາຮັກຊ່ວຍປົ້ອງກັນຄວາມເສີຍໃນກາຮ່າເກີດລິ່ມເລື້ອດອຸດຕັນ

ຄຸນແມ່ຝ່າຍຄົດພັກພື້ນກີ່ວັນ ຮ່າງກາຍຄື່ງເຮີມດີເຂົ້າ

ຝ່າຍຄົດພັກພື້ນກີ່ວັນ ໂດຍປົກຕິກາຮ່າເກີດຕ້ອງພັກພື້ນທີ່ໂຮງພຍາບາລ ເພື່ອສັງເກູດອາກາຮ່າກາຮ່າປະມານ 2-3 ວັນ ແລະເນື້ອຄຸນແມ່ເຮີມດີເຂົ້າໄໝມີອາກາຮ່າແທກຂ້ອນໄດ້ ຖໍ່ ກີ່ຈະໄດ້ກັບລັບມາພັກພື້ນຕ່ອທີ່ນັ້ນ ສໍາຮັບຄຸນແມ່ທີ່ຝ່າຍຄົດແພລີ່ນຕົວທີ່ປະມານ 6 ສັ້ນປາທີ່ທັງຝ່າຍຄົດ ຈະສາມາຮັກລັບມາທໍາກິຈວັດປະຈຳວັນໄດ້ຕາມປົກຕິ ທີ່ນີ້ຮ່າງກາຍຂອງຄຸນແມ່ຈະພື້ນຕົວທີ່ແພລີ່ນຕົວຕະຈະແກ່ສົນທປະມານ 30-45 ວັນ ແລະແພລີ່ນຕົວຈະປິດສົນທໃນຂ່າວ 6 ເດືອນ ໂດຍແພລີ່ນຕົວຈະຈາງເປັນສື່ຂາວເຮີບໄປເຮືອຍ ຖໍ່ ຈຸນຫາຍດີ

ວິທີລຸກນັ້ນທັງຝ່າຍຄົດຍ່າງຖຸກວິທີ ຊ່ວຍໃຫ້ພື້ນຕົວໄວ

ທັງຝ່າຍຄົດ 24 ຊ້ວນໂມງແຮກ ທາກຄຸນແມ່ອາກາຮ່າດີເຂົ້າ ຮູ່ສຶກອ່ອນເພີ້ມລົດລົງ ໄມ່ເວີຍຕີຮະແນນໄໝໃຫ້ເຄື່ອນໄຫວ່ຮ່າງກາຍດ້ວຍກາຍພົກຕະແຄງຕົວ ອີຣີອອກກຳລັງກາຍບນເຕີຍເບາ ຖໍ່ ໃຫ້ປ່ອຍຄົ້ງແລະໃຫ້ພຍາຍາມລຸກນັ້ນ ຍືນແລະຈຸດິນໃຫ້ເຮົາທີ່ສຸດ ເພື່ອກະຕຸ້ນກາຮ່າທ່ານຂອງລຳໄສ້ປົ້ອງກັນໄໝໃຫ້ທ່ອງອື້ດຊ່ວຍໃຫ້ຄຸນແມ່ພື້ນຕົວໄວໄດ້ໄວເຮົາເປົ້າ ຫຼືວິທີກາຮ່າລຸກນັ້ນຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່ພຍາບາລກ່ອນເພື່ອໃຫ້ກາຮ່າລຸກນັ້ນຖຸກວິທີແລະປິດສົນທກັບຄຸນແມ່

1. ເຮີມຈາກຄຸນແມ່ຄ່ອຍ ຖໍ່ ຂົບຕົວຫ້າ ພານອນໃນທ່າຕະແຄງຂ້າງໃນຂ້າງທີ່ຄັດຂອງຕົວເອງ
2. ຄຸນແມ່ໃຫ້ຂໍ້ອົກຂ້າງທີ່ອູ່ດ້ານລ່າງ ເພື່ອຍັນຕົວກັບພື້ນເຕີຍອອນ
3. ສຸວນແຂນເອີກຂ້າງທີ່ອູ່ຈ້ານບນສໍາຮັບເກົ້າໄຫລ່ຄົນທີ່ຊ່ວຍພູງ ອີຣີເລັດກັນເຕີຍ
4. ຄຸນແມ່ຄ່ອຍ ພົກຕົວເຂົ້າໃນທ່າຕະແຄງ ເພື່ອໃຫ້ມາອູ່ໃນທ່ານົງ

5. เมื่อลูกนั่งได้แล้ว ให้ค่อย ๆ ขยับตัวเพื่อลุกยืน หรือเดินรอบเตียง แนะนำให้ทำอย่างช้า ๆ เปา ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้แพลทีหน้าห้องตึงมากไป

คุณผ่าคลอดเดินได้แค่ไหน มีข้อควรระวังใหม่

ผ่าคลอดกี่วันเดินได้ เพื่อให้แพลผ่าคลอดพื้นดัวเร็วขึ้น ในวันแรกหลังคลอดคุณแม่สามารถขยับพูลิกดัวเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามคำแนะนำของคุณหมอ หากไม่มีอาการมีนศีรษะ คุณแม่สามารถเริ่มลุกมาอยู่ข้างเตียง หรือเดินอยู่ในระยะพื้นที่รอบ ๆ บริเวณห้องพักพื้น แต่มีข้อควรระวังในการลุกเดิน แนะนำคุณแม่ค่อย ๆ ขยับตัวทำอย่างช้า ๆ เพื่อไม่ให้แพลผ่าตัดตรงหน้าห้องกระทบกระเทือนและตึงมากเกินไป

การดูแลแพลผ่าคลอดหลังออกจากโรงพยาบาล

ผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ หลังจากผ่าตัดคลอดครบ 24 ชั่วโมง หากคุณแม่ไม่มีอาการมีนศีรษะ ก็สามารถลุกนั่ง ลุกเดินได้ตามคำแนะนำของคุณหมอ และต้องอยู่พักพื้นที่โรงพยาบาลประมาณ 2-3 วัน หลังจากนั้นจึงกลับไปพักพื้นต่อที่บ้านเพื่อรักษาแพลต่อได้ ซึ่งแพลจะหายไวได้เพียงแค่คุณแม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

7 วันแรกระวังไม่ให้แพลผ่าตัดโดนน้ำ

ช่วง 7 วันแรกหลังการผ่าคลอด คุณแม่ต้องระมัดระวังอย่าให้แพลผ่าตัดโดนน้ำ เนื่องจากเกิดการติดเชื้อขึ้นที่แพลผ่าตัด แพลงอักเสบทำให้แพลงหายช้า

ใส่ผ้ารัดพยุงหน้าท้อง

ช่วงที่แพลผ่าคลอดยังไม่หายดี แนะนำให้คุณแม่ใส่ผ้ารัดพยุงหน้าท้อง เพื่อที่ไม่ให้แพลผ่าตัดถูกดึงร่างจากผนังหน้าท้องที่หย่อนอยู่ ช่วยให้อาการเจ็บแพลงผ่าตัดลดลง

หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

ในช่วง 3 เดือนแรก เพื่อป้องกันไม่ให้แพลผ่าตัดตึงหรือฉีกขาด แพลงเป็นคีลรอยด์ หรือเกิดแพลงเป็นหนองขึ้นมา แนะนำให้คุณแม่หลีกเลี่ยงการยกของหนักหลังผ่าคลอด การออกแรงเยอะ ๆ ในการทำกิจกรรมประจำ การออกกำลังบริหารร่างกาย เป็นต้น

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ช่วงหลังคลอดคุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และเน้นอาหารกลุ่มโปรตีน เนื่องจากช่วยในการซ่อมแซมและฟื้นฟูร่างกาย ช่วยให้แพลผ่าคลอดหายได้เร็วขึ้น ไม่ควรรับ

ประทานอาหารหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารที่คุณแม่รับประทานในช่วงหลังคลอด นอกจากจะช่วยพื้นฟูร่างกายแล้ว ก็ยังช่วยในการกระตุ้นสร้างน้ำนมแม่สำหรับใช้เลี้ยงลูกน้อย

ในเด็กผ่าคลอดการได้กินนมแม่จะช่วยให้ร่างกายรับสารอาหารที่มีประโยชน์จากนมแม่มากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟ่า-แล็คตัลบูมิน และแอลฟ่าแล็ค สฟิงโกลไมอีลิน ที่เป็นสารอาหารสำคัญช่วยในการสมอง สร้างภูมิคุ้มกัน และจุลินทรีย์สุขภาพที่มีประโยชน์ เช่น บีแลกทิส (*B. lactis*) ที่เป็นจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มนิพิโดแบคทีเรียม (*Bifidobacterium*) และยังเป็นโปรดีโอติก ที่ดีต่อการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงให้กับลูกน้อยอีกด้วย

ข้อควรรู้ สำหรับคุณแม่หลังผ่าตัดคลอด ก่อน ทำการรักษา

เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกายหลังคลอด ก่อนที่คุณแม่จะกลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ในช่วงพักฟื้นหลังคลอดมีคำแนะนำที่ควรปฏิบัติดังนี้

1. อาบน้ำ สะผม 7 วัน

คุณแม่ที่ผ่าคลอดไม่ควรอาบน้ำ สะผมในช่วง 7 วันแรกหลังคลอด เพราะอาจโดนน้ำและเกิดการติดเชื้อขึ้นได้ แนะนำให้ใช้การเช็ดตัวแทนการอาบน้ำไปก่อน และหลังจากตัดไหมแล้ว 1-2 วันจึงสามารถอาบน้ำได้ตามปกติ

2. การออกกำลังกาย 3 สัปดาห์

คุณแม่ที่ผ่าคลอดสามารถเริ่มออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 3 เริ่มจากการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น โยคะ และเมื่อหลังคลอดได้ 6 สัปดาห์ คุณแม่สามารถออกกำลังกายด้วยการเดินในระยะทางสั้น ๆ ช้า ๆ

3. การมีเพศสัมพันธ์ 6 สัปดาห์

หลังคลอดได้ 6 สัปดาห์ คุณแม่ผ่าคลอดสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่เพื่อป้องกันไม่ให้คุณแม่สึกเสื่อมขณะมีเพศสัมพันธ์ แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูผลทั้งแพลต้านอกและแพลต้านในว่า แห้งสนิทดีแล้วหรือไม่

4. การขับรถ 6 สัปดาห์

ผ่าคลอดกี่วันขับรถได้ หลังคลอดได้ 6 สัปดาห์ เมื่อแพลผ่าคลอดหายดีแล้ว คุณแม่สามารถขับรถยนต์ และทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ตามปกติ

อาการหลังผ่าคลอดแบบไหนที่ผิดปกติ ต้องรีบไปพบแพทย์

ในช่วงหลังคลอดหากคุณแม่สังเกตเห็นความผิดปกติตรงแผลผ่าคลอด เช่น แผลมีการอักเสบ บวม แดง มีหนอง มีกลิ่นเหม็น หรืออุ้นแผลฉีกขาด ให้รีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที ที่สำคัญต้องกลับไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

การดูแลร่างกายหลังผ่าคลอดเป็นอย่างดี จะช่วยให้คุณแม่แข็งแรงและฟื้นตัวได้ดี แผลผ่าคลอดหายได้เร็ว นอกจากการดูแลแผลผ่าคลอดและการปฏิบัติตัวหลังคลอดที่ถูกต้องแล้ว การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การอนุญาตับพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะช่วยฟื้นฟูร่างกายและช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม ทำให้คุณแม่มีน้ำนมในการเลี้ยงลูกน้อยได้อย่างมีความสุข ข้อดีของการให้ลูกกินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด คือจะช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารในนมแม่ที่มีมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ่าแล็ค สฟิงโกราโนอีลิน (แอลฟ่า-แล็คตัลบูมิน และ สฟิงโกราโนอีลิน) ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่มีประโยชน์ช่วยในการพัฒนาการสมอง ศติปัญญา และการเจริญเติบโตให้กับลูกน้อย หากคุณแม่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลลูกตั้งแต่แรกเกิด และพัฒนาการทุกช่วงวัยของลูกน้อย สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่นี่ <https://www.s-momclub.com/member-privilege>

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ่าแล็ค [แอลฟ่าแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกราโนอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายใหม่
- สักทับรอยผ่าคลอดอันตรายใหม่ พร้อมวิธีดูแลรอยสักทับแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดเจ็บใหม่ ผ่าคลอดดีใหม่ แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คันแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนห้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม และหลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ท่านอนหลังผ่าคลอด ท่านอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนนอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม ห้องผูกหลังผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักเกินเดือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน
- ใหม่ละลายหลังคลอดกีวันหาย แผลผ่าคลอดใหม่ละลายตอนไหน

อ้างอิง:

1. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว ฟื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
3. คำแนะนำการปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดคลอดบุตร, โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
4. การผ่าตัดคลอดบุตรเป็นอย่างไร, โรงพยาบาลปียะเวท
5. ผ่าคลอดอู้! думยาสลบหรืออุบลักษณะดี?, โรงพยาบาลศิริรินทร์
6. คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้! เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนผ่าคลอด, โรงพยาบาลพญาไท
7. คุณแม่การปฏิบัติตัวหลังคลอดและการดูแลทารกเมื่อกลับบ้านสำหรับคุณแม่, โรงพยาบาลสุทธิ

- ฯเวช คณະແພທຍາສຕົຮ່ ມາວິທຍາລິຍມຫາສາຣາຄາມ
- 8. ຄໍາຖາມຍອດອີຕີທີ່ຄຸນແມ່ເຝັ້ນລົດອາກົ້າ, ໂຮງພຍາບາລຕືກຣິນທີ່
 - 9. ຄໍາແນະນຳສໍາຮັບຜູ້ປ່ວຍທີ່ໄດ້ຮັບການຝ່າດດທາງນິເວີຊ, ໂຮງພຍາບາລເປາໂລ
 - 10. ຄູ່ມືອປົງປົງບັດທັງຄລອດສໍາຮັບຄຸນແມ່ມື້ອໃໝ່, ໂຮງພຍາບາລນົມຮນ
 - 11. 13 ຄໍາຖາມຍອດອີຕີສໍາຮັບຄຸນແມ່ຫຼັງຄລອດ, ໂຮງພຍາບາລບາງປະກອກ
 - 12. 6 ຄໍາແນະນຳຫຼັງຄລອດບຸຕຸຮ, ໂຮງພຍາບາລພູ້ໄທ

ອ້າງອີງ ຄົນທີ່ 8 ຕຸລາຄມ 2567

- 
- 
- 
- 
- 
-

ຄຸນແມ່ຕັ້ງດຽວກິຈ



ແມ່ເຝັ້ນລົດ

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกล
ไม้อลีน

สพิงโกลไม้อลีน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น