



หลังคลอดบุตรแม่ควรพักฟื้นประมาณกี่วัน คลอดลูกก็วันออกบ้านได้

ภาษา

หลังคลอดบุตรแม่ควรพักฟื้นประมาณกี่วัน คลอดลูกก็วันออกบ้านได้

คู่มือคุณแม่่มือใหม่

บทความ

ก.พ. 17, 2025

7 นาที

หลังคลอดบุตร คุณแม่ควรพักฟื้นประมาณ 6-8 สัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่สภาพปกติ โดยในช่วงนี้ ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงและต้องการการดูแลที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้ฟื้นตัวได้ดีขึ้น คุณแม่ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองหลังคลอด และเตรียมความพร้อมก่อนพาลูกน้อยออกจากบ้านครั้งแรกอย่างปลอดภัยและมีความสุข

สรุป

- หลังจากการคลอด ร่างกายและแผลจากการคลอดของคุณแม่จะฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติ ประมาณ 6-8 สัปดาห์ โดยระยะเวลาในการพักฟื้นของคุณแม่แต่ละคนอาจแตกต่างกัน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วอาการจะเริ่มดีขึ้นภายในหนึ่งสัปดาห์หลังคลอด
- คุณแม่ควรมีความเข้าใจและใส่ใจการดูแลตัวเองหลังคลอดอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว เช่น นอนพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการยกของหนัก เป็นต้น
- นอกจากการดูแลทารกหลังจากการคลอดแล้ว คุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการต่าง ๆ ของร่างกายตนเองอย่างใกล้ชิด หากมีอาการที่ผิดปกติ เช่น มีอาการปวดท้องน้อย ในระยะ 1

สัปดาห์แรกหลังคลอด แผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัดมีอาการบวมแดง มีเลือดออกมาจากทางช่องคลอดจนชุ่มผ้าอนามัย 1 ผืน ภายใน 1 ชั่วโมง หรือมีอาการซึมเศร้า นานเกิน 2-3 วันหลังจากคลอด ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาโดยทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- หลังคลอดบุตรแม่ควรพักผ่อนกี่วัน
- คุณแม่คลอดธรรมชาติพักผ่อนกี่วัน
- คุณแม่ผ่าคลอดพักผ่อนกี่วัน
- คุณแม่หลังคลอดธรรมชาติ นอนท่าไหนได้บ้าง
- วิธีดูแลตัวเองต่อที่บ้าน ของคุณแม่หลังคลอด
- อาการหลังคลอดแบบไหน ที่ต้องไปพบแพทย์
- คุณแม่หลังคลอด ออกจากบ้านครั้งแรก ต้องเตรียมตัวยังไงบ้าง

หลังคลอดบุตรแม่ควรพักผ่อนกี่วัน

หลังคลอดบุตร ไม่ว่าจะคุณแม่จะคลอดด้วยวิธีใดก็ตาม สภาพร่างกายและแผลจากการคลอดบุตรของคุณแม่จะฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติ ประมาณ 6-8 สัปดาห์ โดยระยะเวลาในการพักผ่อนของคุณแม่แต่ละคนอาจแตกต่างกัน คุณแม่อาจมีอาการหลังคลอดที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วอาการจะเริ่มดีขึ้นภายในหนึ่งสัปดาห์หลังคลอด และอาจมีอาการบางอย่างต้องใช้เวลาพักผ่อนหลายสัปดาห์ เช่น ปวดหลัง ปวดบริเวณฝีเย็บ เจ็บหัวนม

คุณแม่คลอดธรรมชาติพักผ่อนกี่วัน

คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติโดยทั่วไปจะใช้เวลาพักผ่อนร่างกายประมาณ 6-8 สัปดาห์ ในช่วงแรกหลังคลอดอาจมีอาการปวดแผลบริเวณฝีเย็บประมาณ 3-4 วัน และอาการปวดนี้มักจะค่อย ๆ ลดลงภายใน 1 สัปดาห์

คุณแม่ผ่าคลอดพักผ่อนกี่วัน

คุณแม่ผ่าคลอดควรให้เวลาร่างกายพักผ่อนเต็มที่ประมาณ 6-8 สัปดาห์ เนื่องจากการผ่าคลอดถือเป็นการผ่าตัดใหญ่ ร่างกายจึงต้องใช้เวลาในการฟื้นตัวจากการผ่าตัด การดูแลแผลผ่าตัดและร่างกายโดยรวมของคุณแม่ให้กลับมาแข็งแรงฟื้นตัวได้เร็วขึ้น จะส่งผลดีต่อร่างกายในการผลิตน้ำนมแม่ที่มีประสิทธิภาพสำหรับลูก ในน้ำนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบีฟิโดแบคทีเรีย (*Bifidobacterium*) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้

อีกด้วย

คุณแม่หลังคลอดธรรมชาติ นอนท่าไหนได้บ้าง

คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติแนะนำให้นอนตะแคงข้าง ซึ่งช่วยลดแรงกดทับบริเวณแผลฝีเย็บและส่งเสริมการฟื้นตัวของร่างกายได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการยืนนาน ๆ หรือนั่งเป็นเวลานาน และหากต้องนั่ง ควรลงน้ำหนักที่แก้มก้นข้างใดข้างหนึ่ง หรือนั่งในท่าพับเพียบ เพื่อป้องกันการกดทับและลดอาการปวดบริเวณแผล



วิธีดูแลตัวเองต่อที่บ้าน ของคุณแม่หลังคลอด

คุณแม่ควรมีความเข้าใจและใส่ใจการดูแลตัวเองหลังคลอดอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้อย่างราบรื่นและสมบูรณ์ ซึ่งการดูแลตัวเองหลังคลอดที่บ้าน มีดังนี้

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เพื่อเป็นการฟื้นฟูร่างกายของคุณแม่หลังคลอด ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ต้ม น้ำวันละ 8 แก้ว ลดอาหารประเภทของหมักดอง ไขมัน แป้ง งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

2. ออกกำลังกายเบา ๆ

การออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน จะช่วยให้สร้างความแข็งแรง และฟื้นตัว ได้ดี คุณแม่หลังคลอดควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย

3. นอนและพักผ่อนให้เพียงพอ

คุณแม่ควรนอนพักผ่อนและนอนพร้อมกับลูก เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้นหลังคลอด และลดความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียจากการดูแลลูก

4. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

ควรหลีกเลี่ยงการยกของหนัก หรือของที่มีน้ำหนักมากกว่าลูกน้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการผ่าตัดคลอด เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและช่วยให้แผลผ่าตัดฟื้นตัวได้ดีขึ้น

5. ปฏิเสธการเข้าเยี่ยมของแขก

หากคุณแม่รู้สึกไม่พร้อมหรือไม่สะดวกในช่วงพักฟื้นหลังคลอด สามารถปฏิเสธการเข้าเยี่ยมของแขกได้ เพื่อให้มีเวลาพักผ่อนและฟื้นตัวเต็มที่

6. ดูแลความสะอาดร่างกาย

คุณแม่หลังคลอดสามารถอาบน้ำ สระผม และทำความสะอาดร่างกายได้ตามปกติ แต่ควรหลีกเลี่ยงการแช่ในอ่างน้ำ เนื่องจากปากมดลูกยังไม่ปิดสนิท อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากเชื้อโรคในน้ำ หลังการบัสสาวะหรืออุจจาระ ควรล้างให้สะอาดและซับให้แห้งทุกครั้ง และควรเปลี่ยนผ้าอนามัยเมื่อเปียกชุ่มเพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรค

7. ควรมีผู้ช่วยคุณแม่หลังคลอด

หลังการคลอดคุณแม่ต้องปรับตัวกับบทบาทใหม่ รวมถึงรับมือกับความอ่อนเพลียจากการคลอดและการเลี้ยงลูก ซึ่งอาจทำให้เกิดความหงุดหงิด ความเครียด หรือ มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด การที่คุณพ่อและคนในครอบครัวช่วยแบ่งเบาภาระในการดูแลลูก และช่วยเหลืองานบ้าน จะทำให้คุณแม่รู้สึกได้รับกำลังใจ รู้สึกมั่นใจ ผ่อนคลาย และส่งผลดีต่อสุขภาพจิต

8. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 4 – 6 สัปดาห์แรกหลังคลอด เพื่อให้แผลฝีเย็บหรือแผลผ่าคลอดหายดีและร่างกายฟื้นตัวเต็มที่ นอกจากนี้ ควรรอจนกว่าจะได้รับการตรวจสุขภาพหลังคลอดและปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการวางแผนคุมกำเนิด

อาการหลังคลอดแบบไหน ที่ต้องไปพบแพทย์

หลังจากการคลอด คุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการต่าง ๆ ของร่างกายอย่างใกล้ชิด หากมีอาการดังต่อไปนี้ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาโดยเร็ว

- ไม่มีน้ำคาวปลา น้ำคาวปลาไม่ไหล โดยเฉพาะใน 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด
- น้ำคาวปลามีสีแดงสดนานเกิน 4 วัน
- ปวดท้องน้อย ในระยะ 1 สัปดาห์แรกหลังคลอด
- มีเลือดออกมากจากทางช่องคลอดจนชุ่มผ้าอนามัย 1 ผืน ภายใน 1 ชั่วโมง
- แผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัดมีอาการบวมแดง เป็นหนอง มีน้ำเหลืองไหลซึม
- ปัสสาวะแล้วมีอาการแสบขัด มีสีเข้มจัด หรือปัสสาวะบ่อย แต่มีปริมาณน้อยลง
- หลังคลอดมีอาการซึมเศร้านานเกิน 2-3 วัน และมีอารมณ์โกรธร่วมด้วย
- มีก้อนเลือดขนาดใหญ่ ไหลออกมาจากทางช่องคลอด
- เต้านมบวมแดง อักเสบ หัวนมแตกเป็นแผล มีอาการปวดเต้านมที่อาจเกิดจากการอุดตันของท่อน้ำนม ซึ่งเป็นสาเหตุของเต้านมอักเสบ



คุณแม่หลังคลอด ออกจากบ้านครั้งแรก ต้องเตรียมตัวยังไงบ้าง

คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกจากบ้านครั้งแรก เพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้อง โดยควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าสภาพอากาศนอกบ้านนั้นเหมาะสมหรือไม่ เช่น มีอากาศร้อนหรือหนาวจัด โดยคุณแม่หลังคลอด ออกจากบ้านครั้งแรกพร้อมทารก ควรเตรียมตัวดังนี้

1. ปรึกษาแพทย์ก่อนออกจากบ้านครั้งแรก เพื่อ รับคำแนะนำที่ถูกต้อง

เนื่องจากทารกยังไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี จึงมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากขึ้น แพทย์ส่วนใหญ่จึงแนะนำให้รอประมาณ 6-8 สัปดาห์ก่อนที่จะพาทารกออกไปในที่สาธารณะ อย่างไรก็ตาม บางครั้งอาจมีความจำเป็นในการพาทารกออกนอกบ้านก่อน 6 สัปดาห์ ในกรณีนี้คุณแม่ควรปรึกษากับแพทย์เพื่อได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องเพื่อช่วยให้ทารกปลอดภัย

2. เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับทารก

เมื่อต้องออกนอกบ้าน คุณแม่ควรเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับทารกให้พร้อม เช่น ผ้าอ้อม ผ้าเช็ดทำความสะอาด แผ่นรองสำหรับเปลี่ยนผ้าอ้อม เสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยน หมวก เจลล้างมือ ทิชชูเปียก เป็นต้น

3. เลี่ยงสถานที่แออัด

หลีกเลี่ยงการไปในสถานที่ที่มีคนหนาแน่น แออัด หรือในที่ที่มีการระบายอากาศไม่ดี เช่น ห้างสรรพสินค้า ร้านขายของชำ สระว่ายน้ำ เพราะเป็นจุดที่มีโอกาสแพร่กระจายเชื้อโรคได้ง่าย

4. ระวังการสัมผัสทารกจากคนอื่น

หากต้องพาทารกออกไปข้างนอก พยายามเว้นระยะห่างจากผู้อื่นและไม่ให้ใครสัมผัสทารกโดยตรง การใช้เบาะอุ้มจะช่วยให้ทารกอยู่ใกล้ตัวเรา และป้องกันไม่ให้คุณแม่หรือคนอื่นเข้ามาสัมผัส นอกจากนี้คุณแม่ควรล้างมือตัวเองบ่อย ๆ และเช็ดมือทารกให้สะอาด

5. สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม

แต่งตัวทารก สวมเสื้อผ้าให้เหมาะสม ในวันที่อากาศร้อน ให้ใส่เสื้อผ้าที่หลวมสบาย ในวันที่อากาศเย็น ควรใส่ชุดเพื่อป้องกันผิวจากลมหนาว หากอากาศเย็นมาก การใช้ที่อุ้มทารกจะช่วยให้ความอบอุ่นเพิ่มขึ้น

6. หลีกเลี่ยงการให้ทารกสัมผัสแสงแดดโดยตรง

ควรสวมหมวกปีกกว้างและใช้ผ้าคลุมบาง ๆ เพื่อบังแดด ทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไปสามารถใช้ครีมกันแดดสำหรับทารกได้

การดูแลสุขภาพตนเองหลังคลอดเป็นเรื่องที่คุณแม่ไม่ควรละเลย หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นหลังคลอด เช่น น้ำคาวปลาไม่ไหล โดยเฉพาะใน 2 สัปดาห์แรกหลังจากคลอด หรือน้ำคาวปลามีสีแดงสดนานเกิน 4 วัน แผลผ่าคลอดหรือแผลฝีเย็บบวมแดง อักเสบ มีหนอง หรือ เต้านมบวมแดง อักเสบ ควรรีบพบแพทย์ทันทีเพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม นอกจากการดูแลสุขภาพตนเองหลังคลอดแล้ว การดูแลทารกให้มีพัฒนาการที่ดีสมวัยก็มีความสำคัญไม่น้อยเช่นกัน คุณแม่สามารถติดตามพัฒนาการลูกน้อยในแต่ละช่วงวัยได้ที่ โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอีกเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- เจ็บแผลผ่าตัดจุด ๑ ปวดแผลคลอดหลังผ่าตัดคลอด อันตรายไหม
- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลคลอดยังไงดี
- คั้นแผลคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคั้นแผลคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด อาการปวดหลังหลังผ่าคลอด อันตรายไหม
- วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้อายุแผลผ่าคลอดเรียบเนียน ไม่นูนแดง
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ทำนอนหลังผ่าคลอด ทำนอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักก็เตือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน

อ้างอิง:

1. การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
2. Postpartum Recovery Timeline, whattoexpect
3. Vaginal Delivery Recovery
4. ข้อควรรู้เกี่ยวกับการคลอดธรรมชาติ, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. 6 Tips for a Fast C-Section Recovery, healthline
6. ผ่าอนามัยเย็น : วิธีการลดความเจ็บปวดแผลฝีเย็บภายหลัง การเย็บซ่อมแซมแผลฝีเย็บ,วารสารพยาบาลทหารบก
7. การดูแลตนเองหลังคลอด, medparkhospital
8. 10 ความเชื่อ...จริง และไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่นราม
9. 13 อาการผิดปกติหลังคลอด, โรงพยาบาลเปาโล
10. 6 คำแนะนำหลังคลอดบุตร, โรงพยาบาลพญาไท
11. Getting out of house with your new baby, pregnancybirthbaby

อ้างอิง ณ วันที่ 27 ตุลาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
โมอีลิน

สฟิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์