ของเตรียมคลอด คุณแม่ควรเตรียมของไปคลอดอะไรบ้าง

ภาษา

ของเตรียมคลอด คุณแม่ควรเตรียมของไปคลอดอะไรบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 1, 2020

เมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์หรือเดือนสุดท้ายก่อนคลอด สิ่งหนึ่งที่คุณแม่มือใหม่หลาย ๆ ท่าน อาจเริ่มมีความกังวล คือ ของเตรียมคลอดมีอะไรบ้าง การเตรียมสิ่งของไปโรงพยาบาลในวันคลอดและระหว่างการพักฟื้น ดังนั้นให้คลายความกังวลของคุณแม่ เรามาเริ่มจัดเตรียมสิ่งของที่จำเป็นทั้งสำหรับคุณแม่และลูกน้อยกันค่ะ เพื่อให้พร้อมเมื่อถึงวันกำหนดคลอดหรือมีอาการเจ็บท้อง แล้วไปโรงพยาบาลได้ทันท่วงที

สรุป

- ควรจัดกระเป๋าเตรียมคลอดไว้ล่วงหน้า ช่วยลดความกังวลก่อนคลอด เพื่อความรวดเร็วในการไปโรงพยาบาล
- ของใช้ที่จำเป็นต้องเตรียม อาทิ เสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว ของคุณแม่และคนเฝ้า รวมไปถึงเอกสารสำคัญสำหรับการแจ้งเกิดของลูกน้อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- 9 วิธีเตรียมของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ต้องรู้
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ต้องรู้
- สิ่งที่ต้องเตรียมตัวก่อนคลอดสำหรับแม่
- สิ่งที่ต้องเตรียมตัวก่อนคลอดสำหรับลูกน้อย
- คุณแม่คุณพ่อควรเริ่มซื้อของเตรียมคลอดตอนอายุครรภ์กี่เดือน
- หลังคลอดคุณแม่ต้องเตรียมอะไรบ้าง
- เตรียมของไปคลอดโรงพยาบาลรัฐอย่างไรดี
- เอกสารสำคัญก่อนคลอด
- ท้อง 6-7 เดือน คุณแม่คุณพ่อเริ่มเตรียมของได้หรือยัง
- ซื้อของเตรียมคลอดควรเตรียม Budget ไว้เท่าไหร่ดี

9 วิธีเตรียมของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ต้องรู้

1. ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ต้องรู้

- ของเตรียมคลอดมีอะไรบ้าง ก่อนจัดเตรียมสิ่งของ คุณแม่อาจเริ่มสอบถามและตรวจสอบกับทางโรงพยาบาลล่วงหน้า เนื่องจากโรงพยาบาลบางแห่งมีการจัดเตรียมสิ่งของจำเป็นบางอย่างสำหรับคุณแม่และลูกน้อย รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกให้คุณพ่อและผู้มาเยี่ยมด้วย
- สำหรับคุณแม่และคุณพ่อที่ทำงานประจำ ควรควรเตรียมศึกษาเกณฑ์การลาคลอดและสิทธิต่าง ๆ เพื่อเตรียมลางานล่วงหน้า หรือจัดการธุระให้เรียบร้อย
- ควรพบแพทย์ตามนัดเพื่อตรวจดูความพร้อมของร่างกาย ป้องกันอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ซึ่งในช่วงเดือนสุดท้าย คุณแม่ต้องหมั่นสังเกตอาการใกล้คลอดต่าง ๆ อาทิ อาการเจ็บท้องเตือน อาการท้องแข็งเกร็ง ท้องลด ความสูงของยอดมดลูกลดลง หรือ มีมูกขาวข้นออกทางช่องคลอด เป็นต้น
- หากคุณแม่พบอาการเหล่านี้ อาทิ มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด ถุงน้ำคร่ำแตก หรือที่เรียกกันว่าอาการน้ำเดิน และอาการเจ็บท้องรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ในลักษณะที่เจ็บสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง ควรรีบไปพบคุณหมอที่โรงพยาบาลทันที

2. สิ่งที่ต้องเตรียมตัวก่อนคลอดสำหรับแม่

- **เสื้อผ้า** คุณแม่ควรเลือกชุดที่สวมง่าย ใส่สบาย และสามารถให้นมลูกได้ง่าย
- **ชุดชั้นในให้นม** เพื่อความสะดวกในการให้นมลูก
- **แผ่นซับน้ำนม** ป้องกันคราบน้ำนมที่อาจไหลซึมเปื้อนเสื้อ
- **กางเกงชั้นใน** ไม่ควรให้รัดแน่นจนเกินไป เพื่อความสบายของคุณแม่
- **ผ้ารัดหน้าท้อง** ช่วยพยุงสรีระและกระชับเองให้คุณแม่เคลื่อนไหวได้ง่าย
- **แผ่นอนามัย** หรือผ้าอนามัยแบบห่วง มีสายรัดยางยืดรอบเอว เพื่อความสะดวกในการเปลี่ยน โดยเฉพาะคุณแม่ที่ผ่าคลอด เพราะหลังคลอดคุณแม่จะมีน้ำคาวปลาออกมาค่อนข้าง

ประจำเดือน

- **ของใช้ส่วนตัว** เช่น สบู่ หรือ ครีมอาบน้ำ แชมพู โฟมล้างหน้า ยาสีฟัน แปรงสีฟัน หวี ครีมบำรุงผิว และ แว่นสายตา เนื่องจากการใส่คอนแทคเลนส์ในช่วงนี้อาจไม่สะดวกนัก
- **โทรศัพท์มือถือ** ทั้งนี้ ควรเตรียมเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินมาด้วย เช่น เบอร์โรงพยาบาล เบอร์คุณหมอฝากครรภ์ที่ดูแล หรือ เบอร์ญาติ ๆ ที่ใกล้ชิด
- **เอกสารสำคัญ** เช่น บัตรประชาชน สำเนาทะเบียนบ้าน เอกสารประกันสุขภาพ ใบนัดแพทย์ เอกสารหรือสมุดฝากครรภ์ บันทึกการตั้งครรภ์ รวมถึงเตรียมชื่อลูกน้อย สำหรับการแจ้งเกิด
- **รองเท้า** เลือกรองเท้าแบบส้นเตี้ยหรือรองเท้าแตะ เพื่อใช้เดินในห้องและในโรงพยาบาล
- **ชุดกลับบ้าน** อาจเตรียมชุดที่เคยใส่ขณะตั้งครรภ์ เพราะหลังคลอดไม่นาน น้ำหนักตัวคุณแม่อาจจะยังไม่ลดลงได้มาก
- **เครื่องสำอาง** คุณแม่อาจเตรียมเครื่องสำอางติดกระเป๋าเพื่อเติมหน้าให้สดใส ต้อนรับแขกที่มาเยี่ยม หรือเตรียมตัวกลับบ้าน

3. สิ่งที่ต้องเตรียมตัวก่อนคลอดสำหรับลูกน้อย

- **เสื้อผ้าเด็กอ่อน** ควรเลือกเสื้อผ้าที่ง่ายต่อการสวมใส่ อาจจะใช้เชือกผูกหรือกระดุม มีเนื้อผ้าละเอียด ไม่ระคายผิว ไม่มีเหลี่ยมคมที่อาจจะบาดผิวลูกน้อย คุณแม่ควรเตรียม หมวก ถุงมือ ถุงเท้า ไปด้วย เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายลูก และ ป้องกันเล็บข่วนหน้า ก่อนใช้งานควรซักด้วยน้ำยาซักผ้าโดยเฉพาะสำหรับเด็กอ่อนให้เรียบร้อย และเตรียมให้มีจำนวนเพียงพอสำหรับใช้ในโรงพยาบาล
- **ผ้าอ้อม** ใช้สำหรับทำความสะอาดลูกน้อย หรือใช้รองอุ้มเพื่อป้องกันการสัมผัสกับตัวผู้ใหญ่โดยตรง ควรเลือกเนื้อผ้าที่มีความอ่อนนุ่ม มีสีอ่อน เพื่อให้สังเกตเห็นสิ่งแปลกปลอมที่อาจติดมากับผ้าได้ง่าย
- **ผ้าอ้อมสำเร็จรูป** ควรเลือกแบบเทป เพื่อความสะดวกในการสวมใส่ เพราะเด็กแรกเกิดยังมีขนาดร่างกายที่เล็ก ผ้าอ้อมแบบเทปสามารถขยับให้กระชับพอดีกับลูกน้อยได้มากกว่าแบบกางเกง
- **ผ้าห่มหรือผ้าห่อตัว** ควรเลือกผ้าเนื้อนุ่มที่ค่อนข้างหนา เพื่อให้ลูกน้อยอุ่นสบาย และรู้สึกมั่นคงตอนถูกอุ้ม สามารถใช้ห่อตัวลูกน้อยกลับบ้าน
- **ทิชชู่เปียกและสำลี** ควรเลือกชนิดที่ปราศจากน้ำหอมหรือสารที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผิวของลูกที่บอบบาง ใช้เช็ดทำความสะอาดก้นลูก ใช้ทำความสะอาดเต้านมคุณแม่
- **วาสลีน** หรือครีมทาป้องกันผื่นผ้าอ้อม ควรเลือกชนิดที่ไม่มีสารกันบูด น้ำหอม หรือ สารฆ่าเชื้อใด ๆ ก่อนใส่ผ้าอ้อมให้ทาบาง ๆ บริเวณก้น เพื่อป้องกันผดผื่น
- **แชมพูอาบน้ำ สระผม สำหรับเด็กทารก และฟองน้ำธรรมชาติ** อย่าลืมเตรียมผ้าเช็ดตัวเนื้อนิ่ม สำหรับเช็ดตัวลูกน้อยหลังอาบน้ำ
- **สมุดบันทึกลูกน้อย** สำหรับคุณแม่เพื่อจดบันทึกความเปลี่ยนแปลง รวมไปถึงพัฒนาการต่าง ๆ ของลูกน้อย
- **คาร์ซีท** สิ่งที่ขาดไม่ได้ที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเตรียมเพื่อรับลูกน้อยกลับบ้าน ให้ลูกรักมีที่นั่งที่อบอุ่นและปลอดภัย

4. คุณแม่คุณพ่อควรเริ่มซื้อของเตรียมคลอดตอนอายุครรภ์กี่เดือน

คุณแม่และคุณพ่อสามารถเริ่มจัดหาและซื้อสิ่งของได้ล่วงหน้า ตั้งแต่ที่ครรภ์ยังไม่ใหญ่มากนัก เพื่อที่คุณแม่จะสามารถออกไปเลือกซื้อสิ่งของสำหรับลูกน้อยได้เอง และคุณแม่ควรเริ่มเตรียมข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับการคลอดล่วงหน้าสัก 2 สัปดาห์ก่อนถึงกำหนดคลอด ทั้งคุณแม่ที่คลอดเองธรรมชาติและคุณแม่ผ่าคลอด เพื่อเตรียมพร้อมในกรณีที่อาจคลอดก่อนกำหนด เนื่องจากไม่รู้ว่าจะเจ็บท้องคลอดเมื่อไหร่ น้ำคร่ำจะไหลเมื่อไหร่ การเก็บสิ่งของที่จำเป็นต้องใช้ใส่กระเป๋าไว้ล่วงหน้าจะช่วยลดความวิตกกังวลก่อนการคลอดได้ และพร้อมไปโรงพยาบาลได้ทันที

5. หลังคลอดคุณแม่ต้องเตรียมอะไรบ้าง

เตรียมตัวเรื่องอาหาร

คุณแม่มือใหม่ควรระวังเรื่องอาหารเพื่อลูกน้อย ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการ ใช้วัตถุดิบที่ปรุงสุก สะอาด อาจเสริมด้วยอาหารที่มีกากใยสูง อาหารที่มีสรรพคุณช่วยเพิ่มน้ำนมให้กับคุณแม่หลังคลอด รวมถึงหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ น้ำอัดลม และการงดเว้นเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ยังคงเป็นสิ่งควรทำอย่างต่อเนื่อง ในกรณีที่คุณแม่

จำเป็นต้องใช้ยาเพื่อการรักษาอาการใด ๆ ก็ตาม ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนเสมอ เนื่องจากยาบางชนิดหลั่งสารออกฤทธิ์ผ่านทางน้ำนมได้

เตรียมตัวเรื่องจิตใจและอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย

ในช่วงเวลา 6 สัปดาห์แรกหลังคลอดบุตร จะเกิดการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และฮอร์โมน โดยส่วนของฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ในร่างกายของคุณแม่จะลดต่ำลง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายและความกังวลใจในการปรับตัว เพื่อดูแลลูกน้อยแรกเกิดให้ได้อย่างเต็มที่ จะมีความอ่อนไหวง่ายมากขึ้น จึงอาจส่งผลให้เกิดเป็นความแปรปรวนทางด้านอารมณ์ ไปจนถึงการซึมเศร้าแบบไม่มีเหตุผล ซึ่งในภาวะเศร้านี้คุณแม่ต้องคอยสังเกตตัวเองให้ดี

แต่ทั้งนี้ภาวะเหล่านี้จะดีขึ้นได้ด้วยกำลังใจจากคุณพ่อและการเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากคนรอบข้าง หากมีอาการรุนแรงมากจนเป็นภาวะความผิดปกติทางอารมณ์ในกลุ่ม โรคซึมเศร้าหลังคลอด ควรรีบปรึกษาคุณหมอเพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี เตรียมตัวดูแลตัวเอง เพื่อสุขภาพที่ดี อาทิ

- **แผลฝีเย็บ** แผลหลังคลอด จะสมานและดีขึ้นประมาณ 7 วัน แต่อาจจะรู้สึกเจ็บแปล๊บเวลาขยับร่างกายต่อไปอีกประมาณ 2 สัปดาห์
- **แผลผ่าคลอด** คุณแม่สามารถทำความสะอาดแผลด้วยตนเอง โดยใช้น้ำสะอาดล้างจากด้านหน้าไปด้านหลัง จากนั้นซับแผลด้วยผ้าที่สะอาดให้แห้งทันที อย่าปล่อยให้แผลอับชื้น เพื่อป้องกันการติดเชื้อ หมั่นเปลี่ยนผ้าอนามัย และทำตามคำแนะนำของแพทย์ หากสังเกตว่าแผลมีน้ำซึม เจ็บแผล แผลบวมแดง แนะนำให้พบแพทย์โดยทันที
- **น้ำคาวปลา** จะมีสีแดงเข้ม ค่อย ๆ จางลงเป็นสีเหลือง และจางจนหมดไปเองหลังคลอด 3-6 สัปดาห์
- **เต้านมคัดตึง** อาการคัดตึงเต้านม สามารถบรรเทาอาการดังกล่าวได้โดยการนำทารกเข้าเต้าดูดนมทันทีหลังคลอด และทำบ่อย ๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นประคบประมาณ 10 นาที นวดคลึงหัวนมเปิดทางให้น้ำนมไหลได้สะดวก และรักษาความสะอาดก่อนและหลังให้นมทุกครั้ง
- **การพักผ่อน** คุณแม่จึงควรจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม หาเวลางีบหลับระหว่างวัน หรือใช้โอกาสช่วงที่ลูกหลับ พักผ่อนไปพร้อมกัน อาจขอให้คุณพ่อหรือคนที่บ้านช่วยดูเป็นบางเวลา เพื่อไปทำกิจกรรมที่ได้อยู่กับตัวเองในช่วงเวลาสั้น ๆ เช่น การอาบน้ำ เดินเล่น หรือออกกำลังกายเบา ๆ ให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข ลดความวิตกและลดอาการเหนื่อยล้าสะสมที่อาจส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่ได้

6. เตรียมของไปคลอดโรงพยาบาลรัฐอย่างไรดี

ในปัจจุบัน การเตรียมสิ่งของสำหรับไปคลอดโรงพยาบาลรัฐ หรือโรงพยาบาลเอกชนมีความแตกต่างกันไม่มากนัก คุณแม่มือใหม่ควรสอบถามรายละเอียดจากโรงพยาบาลล่วงหน้า เพื่อเตรียมสิ่งของที่จำเป็นสำหรับหลังคลอดและระหว่างการพักฟื้นที่ในโรงพยาบาลให้พร้อม ไม่ควรพกสิ่งของมีค่า หรือเงินจำนวนมากเพื่อป้องกันการสูญหาย และไม่ควรเตรียมสิ่งของมากเกินจำเป็น

7. เอกสารสำคัญก่อนคลอด

- เอกสารสำคัญที่คุณแม่ไม่ควรลืม คือ สมุดฝากครรภ์
- เอกสารเพื่อให้ทางโรงพยาบาลดำเนินการแจ้งเกิดให้ลูก ซึ่งจะต้องดำเนินการภายใน 15 วัน นับตั้งแต่วันที่เกิด ประกอบด้วย
    1. สำเนาบัตรประชาชนของคุณแม่,ของคุณพ่อ
    2. สำเนาทะเบียนบ้านของคุณแม่, ของคุณพ่อ,และสำเนาทะเบียนบ้านที่จะให้บุตรย้ายเข้า
    3. สำเนาทะเบียนสมรส (ถ้าจดทะเบียนสมรส)
    4. อื่น ๆ เช่น สำเนาใบเปลี่ยนชื่อ-สกุล

8. ท้อง 6-7 เดือน คุณแม่คุณพ่อเริ่มเตรียมของได้หรือยัง?

ในระหว่างการตั้งครรภ์เดือนที่ 6 ถึง เดือนที่ 7 เป็นช่วงที่ลูกน้อยมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว และเริ่มเข้าสู่ช่วงเวลาเตรียมตัวสำหรับการคลอดของคุณแม่ การฝึกการหายใจเพื่อบรรเทาอาการปวด การเตรียมความพร้อมของใช้ เสื้อผ้า และจัดเตรียมสถานที่ ซึ่งในช่วงระยะเวลานี้ คุณแม่จะยังสามารถเดินได้อย่างสะดวกคล่องแคล่ว จึงอาจเป็นช่วงเวลาที่สามารถจัดหาสิ่งของต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับลูกน้อยได้สะดวกและถูกใจคุณแม่ แต่ในสิ่งของบางรายการ คุณแม่อาจต้องหมั่นสังเกตวันหมดอายุด้วย เนื่องจากซื้อล่วงหน้าหลายเดือนก่อนคลอด ดังนั้นอาจจะจัดเตรียมเฉพาะสิ่งของที่ไม่มีหมดอายุก่อน และเมื่อเริ่มเข้าสู่เดือนที่ 8 จนถึง 2 สัปดาห์ก่อนคลอด จึงค่อยเตรียมสิ่งของที่สามารถหมดอายุได้

9. ซื้อของเตรียมคลอดควรเตรียม Budget ไว้เท่าไหร่ดี?

เมื่อคุณแม่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์ เชื่อว่าหนึ่งในเรื่องของความกังวล คือ งบประมาณในการเตรียมคลอด ทั้งค่าใช้จ่ายในการคลอดลูกที่โรงพยาบาล และสิ่งของที่จำเป็นในการเลี้ยงดูลูกน้อย รวมไปถึงเงินเดือนพี่เลี้ยงหรือค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้นในระหว่างการเลี้ยงลูก ทั้งนี้ขึ้นกับความพร้อมและสถานะทางเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัว ทั้งนี้เราได้รวบรวมหลักการจัดเตรียมซื้อสิ่งของให้เหมาะสมและคุ้มค่ามาให้แล้ว ดังนี้

เตรียมของใช้ตามความจำเป็น

อาทิ อุปกรณ์ให้นม ทั้งขวดนม เครื่องนึ่งขวดนม อุปกรณ์ล้างขวดนม รวมถึงผลิตภัณฑ์ล้างขวดนม คุณพ่อคุณแม่ต้องใส่ใจและให้ความสำคัญ เนื่องจากเด็กแรกเกิดจะดื่มนมเป็นอาหารหลัก ทั้งนี้หากคุณแม่มีความตั้งใจเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แบบเข้าเต้า ในช่วงแรกอาจซื้ออุปกรณ์ให้นมจำนวนไม่มากก่อน

- **ชุดเครื่องนอน** ขึ้นกับรูปแบบของคุณพ่อคุณแม่ว่าใช้เตียงนอนเด็ก หรือเบาะรองนอน
- **อุปกรณ์อาบน้ำสำหรับเด็กโดยเฉพาะ** เสื้อผ้าของลูกน้อยในช่วงแรกเกิดอาจจะเตรียมประมาณ 10-15 ชุด
- **ค่ายา** สำลี ทิชชู่เปียก อุปกรณ์วัดไข้

เลือกที่คุณภาพเหมาะสมกับราคา

คุณภาพเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการเลือกซื้อของเตรียมคลอด คุณพ่อคุณแม่คงไม่อยากได้ของใช้เด็กในราคาประหยัด แต่อาจทำจากวัสดุที่เป็นอันตรายต่อเด็ก หรือไม่คงทนอย่างแน่นอน แม้ว่าของบางชิ้นจะมีราคาแพง แต่บางครั้งเมื่อเทียบกับการใช้ของใช้เด็กที่ราคาถูก แล้วทำให้ลูกป่วย ลูกได้รับอันตราย ทำให้เสียค่ารักษาพยาบาล คงจะไม่ดีแน่ ดังนั้นราคาและคุณภาพจึงเป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ควรพิจารณาไปพร้อม ๆ กัน

แบ่งปันของใช้กันบ้าง

หากเพื่อน ๆ ที่มีลูกโตแล้วมาเสนอของใช้เด็กให้ เช่น เตียงเด็ก รถเข็นเด็ก ก็จะทำให้ประหยัดได้มากทีเดียว อย่างไรก็ตาม ก็อย่าลืมตรวจสอบเรื่องความสะอาด และคุณภาพความแข็งแรงของของใช้เด็กที่ได้รับการส่งต่อมาด้วย ในกรณีของคาร์ซีท คุณพ่อคุณแม่ควรตรวจสอบปีที่ผลิต เนื่องจากบางครั้งผลิตมานานจนหมดอายุการใช้งานแล้ว อาจส่งผลต่อความปลอกภัยของลูกน้อยได้

คุณแม่มือใหม่เมื่อเตรียมของไปคลอดครบถ้วนเรียบร้อยแล้ว อย่าลืมเตรียมจิตใจเพื่อรับมือกับอาการปวดท้องคลอด และการปรับตัวในการเลี้ยงดูลูกน้อยภายหลังคลอด การพักผ่อนที่เพียงพอและรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนตามหลักโภชนาการ รวมถึงสุขภาพจิตที่ดีของคุณแม่ ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ของลูกน้อย คุณพ่อและคนรอบข้างที่เป็นกำลังใจสำคัญ ควรช่วยกันดูแลคุณแม่มือใหม่หลังคลอดให้ดีที่สุดทั้งกายและจิตใจด้วยนะคะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด พร้อมวิธีบรรเทาอาการปวดหลัง
- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม รับมืออย่างไรดี
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย เจ็บท้องข้างซ้าย บอกอะไรได้บ้าง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจี๊ด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง
- ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ต้องพักฟื้นนานไหม
- ผ่าคลอดกี่วันขับรถได้ หลังผ่าตัดขับรถได้ไหม อันตรายหรือเปล่า
- ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อย อันตรายไหม
- คันแผลผ่าคลอด ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าตัด
- การผ่าคลอดกับคลอดเองต่างกันยังไง พร้อมข้อดีข้อเสีย
- วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้รอยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน

อ้างอิง:

1. สัญญาณเตือนคุณแม่ใกล้คลอด เตรียมพร้อมได้ทันเวลา, รพ.นครธน
2. เก็บกระเป๋าเตรียมตัวไปคลอด, รพ.สมิติเวช
3. คุณแม่มือใหม่ หลังคลอดต้องเตรียมอะไรบ้าง?, รพ.วิมุต
4. LIST ของให้คุณแม่ในวันคลอดมีอะไรบ้าง ?, รพ.เปาโล
5. 9 สิ่งควรทำ ใน 9 เดือน ที่ตั้งครรภ์, รพ.เปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 16 ตุลาคม 2566

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์