

15 คำถามยอดฮิตหลังคลอดลูกน้อย ที่คุณแม่หลังคลอดอยากรู้

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.ค. 3, 2020

แม้จะคลอดลูกเรียบร้อยแล้ว แต่ก็มีอีกหลายเรื่องที่คุณแม่ยังคงกังวลใจและสงสัยใคร่รู้ คุณหมอมเองก็มักถูกถามด้วยคำถามคล้าย ๆ กันอยู่ทุกครั้งที่มีการนัดตรวจหลังคลอด วันนี้เราจึงรวบรวม 15 คำถามยอดฮิต ที่คุณแม่หลังคลอดอยากรู้ มาฝากค่ะ

15 คำถามยอดฮิต ที่คุณแม่หลังคลอดอยากรู้

• มดลูกจะเข้าสู่เมื่อไร ?

คำว่า มดลูกเข้าสู่ หมายถึง มดลูกจะค่อย ๆ เล็กลงจนใกล้เคียงกับขนาดเดิมก่อนตั้งครรภ์ โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์หลังคลอด

• น้ำคาวปลา มีกี่วันถึงจะหมด ?

โดยทั่วไป น้ำคาวปลา จะค่อย ๆ จางลง และหมดภายใน 7 - 14 วัน แต่ในบางรายอาจมีน้ำคาวปลาได้นานถึง 6 สัปดาห์ ดังนั้น หากคุณแม่มีน้ำคาวปลานานผิดปกติ มีสีแดงไม่จางลง หรือมีอาการปวดท้องน้อยร่วมด้วย ควรปรึกษาสูติแพทย์

• ตกขาวปนเลือด ผิดปกติหรือไม่ ?

หลังคลอด สารคัดหลั่งที่ออกมาจากช่องคลอด มักเป็น น้ำคาวปลา โดยช่วงแรกจะมีลักษณะเป็นเลือด แล้วจะค่อย ๆ มีสีจางลง ซึ่งปกติจะไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่คัน ดังนั้นหากผิดไปจากนี้ ควรรีบปรึกษาแพทย์ค่ะ

• หลังคลอด 1 เดือน มีตกขาวสีน้ำตาลคล้ำ ใช้น้ำคาวปลาหรือไม่ ?

โดยปกติ น้ำคาวปลา จะค่อย ๆ จางลง และหมดภายใน 7 - 14 วัน แม้ในบางคนจะมีน้ำคาวปลานานถึง 6 สัปดาห์ แต่ถ้าหลังคลอดแล้ว 2 เดือน ยังมีตกขาวหรือเลือดสีคล้ำ อาจมีความผิดปกติได้ แนะนำให้รีบปรึกษาแพทย์ค่ะ



- **หลังคลอดแล้วประจำเดือนยังไม่มา ผิดปกติหรือไม่ ?**

สำหรับคุณแม่ให้นมบุตร ร่างกายจะหลังฮอร์โมนที่มีผลยับยั้งการตกไข่ ทำให้คุณแม่ไม่มีประจำเดือนชั่วคราว จึงไม่ถือว่าผิดปกติ แต่การขาดประจำเดือนชั่วคราว ก็ไม่ได้เกิดกับคุณแม่ทุกคน และระยะเวลาที่ประจำเดือนขาดไปก็ไม่เท่ากันด้วย

- **เริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อไร ?**

คุณแม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อนำคาบลาหมด แผลหายดี และมดลูกกลับสู่ขนาดใกล้เคียงกับช่วงก่อนตั้งครรภ์ ซึ่งโดยทั่วไปจะอยู่ที่หลังจากคลอดแล้วประมาณ 6 สัปดาห์

- **เวลาที่มีเพศสัมพันธ์แล้วรู้สึกเจ็บมาก เป็นเพราะแผลฝีเย็บฉีกใช้ไหม ?**

หากการตรวจหลังคลอดแล้วคุณหมอแจ้งว่าปกติ แสดงว่าแผลฝีเย็บน่าจะหายแล้ว แต่การจะมีเพศสัมพันธ์อาจยังไม่ราบรื่นนัก เนื่องจากช่องคลอดยังแห้งอยู่ แต่สามารถมีเพศสัมพันธ์โดยใช้สารหล่อลื่นช่วยได้ ซึ่งภาวะช่องคลอดแห้งมักจะเป็นเพียงชั่วคราว แต่ถ้าคุณแม่มีอาการเจ็บทุกครั้ง ควรเข้ารับการรักษาจากคุณหมอค่ะ

- **ยาคุมกำเนิดแบบไหน แม่ให้นมบุตรกินได้ ?**

ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทานที่เหมาะสมกับคุณแม่ให้นมบุตร ควรเป็นยาคุมกำเนิดที่มีเฉพาะฮอร์โมน Progestin ไม่ควรกินยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมที่มี Estrogen รวมอยู่ เพราะจะมีผลข้างเคียงทำให้การผลิตน้ำนมลดลงได้ ดังนั้น แม่ควรขอรับคำปรึกษาจากแพทย์และเภสัชกร ก่อนใช้ยาคุมกำเนิด

- **ควรเริ่มกินยาคุมเมื่อไร ?**

สำหรับคุณแม่ให้นมบุตร สามารถกินยาคุมได้เมื่อ 6 สัปดาห์หลังคลอด เพราะหากรอให้ประจำเดือนมาแล้วค่อยกินยาคุม อาจเสี่ยงตั้งครรภ์หากระหว่างนั้นมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ป้องกัน อย่างไรก็ตาม คุณแม่สามารถเลือกวิธีคุมกำเนิดแบบอื่น ๆ ได้ เช่น ฉีดยาคุมกำเนิด ผังยาคุมกำเนิด ใส่ห่วงคุมกำเนิด ใช้ถุงยางอนามัย โดยสามารถขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ได้

- **ลิมกินยาคุมกำเนิด 3 วัน ควรทำอะไร ?**

สำหรับคุณแม่ให้นม ควรกินยาคุมกำเนิดในเวลาเดิมอย่างสม่ำเสมอจึงจะมีประสิทธิภาพ ในกรณีที่ลิมกินยามา 3 วัน แนะนำให้ใช้การคุมกำเนิดด้วยถุงยางอนามัยไว้ก่อน จะลดโอกาสการตั้งครรภ์ได้ดี และควรรับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนใช้ยาคุมกำเนิดรอบใหม่ เพื่อตรวจให้มั่นใจว่าไม่มีการตั้งครรภ์ในระหว่างนี้

- **ออกกำลังกายหลังคลอด ทำได้แค่ไหน ?**

การออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับการคลอดธรรมชาติ สามารถทำได้หลังจากคลอดแล้ว 2 - 3 วัน ส่วนคุณแม่ผ่าคลอด ควรเริ่มออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 3 โดยเลือกออกกำลังกายเบา ๆ เช่น โยคะ เมื่อคลอดได้ราว 6 สัปดาห์ ก็สามารถออกกำลังกายง่าย ๆ เริ่มจากการ เดินในระยะทางสั้น ๆ ช้า ๆ แล้วสังเกตว่ามีความผิดปกติ เช่น มีเลือดออก ปวดท้อง หรือไม่ หากปกติดี ก็ค่อย ๆ เพิ่มระยะทาง ความเร็ว หรือเลือกเล่นกีฬาที่ต้องใช้ร่างกายมากขึ้นได้

- **คุณแม่หลังคลอดเป็น ริดสีดวง ต้องผ่าออกหรือไม่ ?**

ริดสีดวงมีหลายลักษณะ หากคุณแม่พบว่าตัวเองเป็นริดสีดวง แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจประเมินความรุนแรง อธิบายวิธีการรักษา และมีการติดตามอาการอย่างใกล้ชิด

- **ทำไมถึง รู้สึกหนาวทั้ง ๆ ที่อากาศร้อน ?**

คุณแม่หลังคลอดอาจมีอาการซีร้อน หรือซีหนาวได้ แต่มักไม่ใช่อาการถาวร สำหรับคุณแม่บางราย อาจมีอาการซีหนาว เนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติ จำเป็นต้องได้รับการตรวจเลือดเพื่อหาสาเหตุที่ชัดเจน ดังนั้น เมื่อรู้สึกว่าตัวเองซีหนาวกว่าปกติ ควรปรึกษาคุณหมอค่ะ

- **หลังคลอดใช้ยาสระผมแล้วหนังศีรษะเป็นแผล ทำอย่างไรดี ?**

แนะนำให้หยุดใช้ยาสระผมที่ใช้อยู่ทุกชนิด แล้วปรึกษาแพทย์เพื่อทดสอบหาสาเหตุของอาการแพ้

เมื่อตรวจพบความผิดปกติหลังคลอด คุณแม่ควรขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้อง ทันที และเพื่อความปลอดภัยของทารกน้อย ในกรณีที่ เป็นคุณแม่ให้นมบุตรค่ะ

บทความอื่นๆ ที่น่าสนใจ

15 เรื่องชวนสงสัย ที่แม่ให้นมอยากรู้

15 คำถามเรื่องเบบี๋ ที่แม่มือใหม่อยากรู้

อ้างอิง

โดย แพทย์หญิงพัญ โรจน์มามงคล
กุมารแพทย์ด้านพัฒนาการและพฤติกรรม โรงพยาบาลศิริราช



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน