

## ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัวหลังคลอด

1. การพักผ่อนมารดาหลังคลอดควรจะได้รับการพักผ่อนอย่างน้อย 4 อาทิตย์ทำงานบ้านเบา ๆ แต่ห้ามยกของหนักเพราะจะทำให้กระทบกระเทือนต่ออวัยวะในอุ้งเชิงกรานได้

2. การรักษาความสะอาดให้อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ตักน้ำหรือใช้น้ำฝักบัว **ห้ามลงไปแช่ในอ่างอาบน้ำหรือแม่น้ำลำคลอง** หลังถ่ายอุจจาระปัสสาวะทุกครั้งควรชำระล้างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกให้สะอาดและควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ (ถ้าเป็นไปได้ควรเปลี่ยนทุกๆ 2 ชั่วโมง) ทำเช่นนั้นจนกว่าน้ำคาวปลาจะหมดซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 3-4 สัปดาห์

3. อาหารในระยะหลังคลอดและระยะให้นมลูก ร่างกายจะต้องการอาหารมากกว่าปกติและควรได้ อาหารที่มีคุณค่า เช่น เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม ผัก ผลไม้ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้อาการฟื้นตัวจากการคลอดหายเร็วขึ้น

4. อาการปวดมดลูกหลังคลอดในสัปดาห์แรกคุณอาจมีอาการปวดมดลูกได้ปวดเป็นพักๆ เป็นอาการปกติเกิดจากการบีบรัดตัวของมดลูกเพื่อเข้าอุ้งเชิงกราน ออาจปวดมากขึ้นเพราะมดลูกจะบีบ

5. ริดตัวเข้าอุ้งเชิงกรานจะหายได้โดยรับประทานยาแก้ปวดที่แพทย์ให้ทุก 3-4 ชั่วโมงเมื่อมีอาการ

6. ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ใน 6 สัปดาห์แรก หลังคลอด เพราะมดลูกยังไม่เข้าอุ้งเชิงกรานจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย

## น้ำคาวปลา

คือสิ่งที่ขับออกมาจากมดลูกในระยะ 1-3 วันแรก จะเป็นสีแดงสดหลังจากนั้นสีจะจางลงเรื่อยๆ ประมาณวันที่ 10-12 วันหลังคลอด จะมีสีชมพูจางๆ หรือสีเหลืองอ่อนๆ ผิดปกติและถ้าน้ำคาวปลาไม่จางลงเป็นเลือดสดๆ ตลอดควรกลับมาพบแพทย์ก่อนกำหนดนัด

**อาหารที่ควรงดสำหรับคุณแม่หลังคลอดได้แก่** เหล้า ยาโดงเหล้า อาหารรสจัด อาหารหมักดอง เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสม การระวังรักษาสุขภาพของร่างกายหลังคลอด



## เมื่อไหร่ที่ควรพบแพทย์

ภายหลังคลอด 6 สัปดาห์ ท่านควรกลับมาพบแพทย์ตามนัดเพื่อสุขภาพของร่างกายหลังคลอด ในช่วงนี้แพทย์จะแนะนำวิธีการคุมกำเนิดที่ปลอดภัยให้กับท่านหรือเมื่อรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ การบริหารร่างกายเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายและทรวงอกกลับสู่สภาพเดิมได้เร็วขึ้น เริ่มด้วยท่าที่ง่าย ๆ ก่อน ข้อควรระวัง คืออย่าหักโหมจนเกินไป ค่อยๆ ทำ และเพิ่มวันละน้อยจนรู้สึกว่าร่ากายแข็งแรงดีแล้ว จึงปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้ไปแล้วอย่างเต็มที่



## ท่าบริหารร่างกาย

1. นอนหงายราบไม่หนุนหมอนแขนเหยียดตรงตามลำตัว สูดลมหายใจเข้าเต็มที่พร้อมทั้งเบ่งท้องให้ป่องตึงแล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมทั้งแขม่วท้องให้ทำซ้ำ 10 ครั้ง เริ่มทำตั้งแต่วันแรกหลังคลอดทำนี้จะช่วยลดหน้าท้อง

# การปฏิบัติตัวหลังคลอด

2. นอนหงายราบไม่หนุนหมอน แขนเหยียดตรงตามลำตัว ยกศีรษะขึ้นให้คางจรดหน้าอกแล้ววางศีรษะลง ทำเช่นนี้โดยไม่ขยับส่วนอื่นของร่างกาย 10 ครั้ง ควรเริ่มทำตั้งแต่วันแรกหลังคลอดทำนี้ช่วยลดหน้าท้อง

3. นอนหงายราบไม่หนุนหมอน กางแขนออกให้ตั้งฉากกับลำตัว ยกแขนขึ้นจนฝ่ามือแตะกัน แขนเหยียดตรง พักไว้สักครู่ จึงลดแขนลงวางไว้ข้างลำตัว ทำ 10 ครั้ง เริ่มทำตั้งแต่วันแรกหลังคลอดทำนี้จะช่วยบริหารทรวงอก

4. นอนหงายราบไม่หนุนหมอน แขนเหยียดตรงตามลำตัว งอขาขวาขึ้นให้ส้นเท้าสัมผัสกัน ในขณะที่ขาซ้ายเหยียดตรง แล้วเหยียดขาขวาลงงอขาซ้ายขึ้นทำสลับกันข้างละ 5-10 ครั้ง ทำตั้งแต่วันที่ 2 หลังคลอดทำนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตะโพกและช่วยลดหน้าท้อง

5. นอนหงายราบไม่หนุนหมอน ซันขาทั้งสองข้างขึ้นให้เข้าชิดกัน ทำห่างกันพอสมควร ยกตะโพกขึ้นและเกร็งกล้ามเนื้อตะโพกกล้ามเนื้อบริเวณรอบ ๆ ช่องคลอด พักไว้สักครู่แล้วค่อย ๆ วางตะโพกลงพร้อมกับค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งไว้ทำ 10 ครั้ง เริ่มทำตั้งแต่วันที่ 2 หลังคลอด

6. นอนคว่ำใช้หมอนรองบริเวณหน้าท้อง 2 ใบ วางแขนข้างลำตัวหันหน้าไปด้านใดด้านหนึ่ง นอนนานประมาณ 30 นาที เริ่มทำตั้งแต่วันแรกหลังคลอด ทำนี้จะช่วยให้น้ำคาวปลาไหลสะดวกกลับสู่สภาพเดิมเร็วขึ้นและลดอาการปวดมดลูก



จัดทำโดย



งานสาธารณสุข สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์หมากแข้ง

อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ

ด้วยความปรารถนาดีจาก  
งานสาธารณสุข สำนักปลัด  
องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์หมากแข้ง  
โทร 0 42 416 157