

คำแนะนำ

ในการปฏิบัติตัว มารดาหลังคลอด

การพักผ่อน

❁ ในช่วง 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอดไม่ควรลุกจากเตียง เนื่องจากอาจทำให้หน้ามืดเป็นลมได้ ถ้าต้องการปัสสาวะ ควรใช้หมอนอน

❁ ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมงในเวลากลางคืน ส่วนกลางวันควรได้รับการพักผ่อนบ้างขณะทารกหลับ



กิจกรรม

❁ มารดาหลังคลอดไม่ควรยกของที่มีน้ำหนักเกินกว่า น้ำหนักของทารกและไม่ควรออกกำลังกายหนักหรือนานๆ เพราะจะมีผลกระทบต่ออวัยวะภายในอุ้งเชิงกราน เช่น มดลูก ในระยะ 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด ไม่ควรขึ้นลงบันไดบ่อยๆ

❁ ส่วนการออกกำลังกายจะทำได้บ้างในบางท่าที่ไม่หนักมากนัก จนกว่าจะได้รับการตรวจจากแพทย์เมื่อครบ 6 สัปดาห์หลังคลอดแล้ว



การทำความสะอาดร่างกาย

❁ คุณแม่ควรอาบน้ำจากฝักบัวหรือชักอาน ไม่ควรอาบน้ำแบบแช่ในอ่างน้ำหรือแม่น้ำลำคลอง เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่มดลูกได้

❁ ในมารดาที่ผ่าตัดหน้าท้องคลอด ควรทำความสะอาดร่างกายด้วยวิธีเช็ดตัว จนกว่าจะตัดไหมและสังเกตเห็นแผลแห้งดีแล้ว



การดูแลแผลฝีเย็บ

❁ มารดาจะรู้สึกเจ็บแผลฝีเย็บประมาณ 2-3 สัปดาห์หลังคลอด (ปกติแผลจะหายภายใน 7 วันหลังคลอด และไหมที่เย็บจะละลายประมาณ 3 สัปดาห์)

❁ ควรทำความสะอาดแผลด้วยสบู่กับน้ำสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลัง ไม่ย้อนจากกันมาด้านหน้าเพราะจะทำให้เชื้อโรคจากทวารหนักมาสู่แผลและช่องคลอดได้ จากนั้นซับแผลให้แห้ง

อาการปวดมดลูก

การปวดมดลูกเป็นเรื่องปกติธรรมดา สำหรับมารดาใน 1-2 วันแรกหลังคลอด แต่ถ้ามีอาการปวดมากให้รับประทานยาแก้ปวดได้



การมีเพศสัมพันธ์

❁ สามารถเริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้ต่อเมื่อ 6 สัปดาห์หลังคลอดไปแล้ว เพราะ 6 สัปดาห์แรกปากมดลูกยังปิดไม่สนิทจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย และควรพบแพทย์เพื่อปรึกษาการวางแผนครอบครัว



อาหาร

❁ มารดาบางรายอาจยังไม่รู้สึกอยากรับประทานอาหาร ซึ่งควรได้รับวิตามินเสริมต่อไปจนกว่าจะตรวจหลังคลอด

❁ มารดาหลังคลอดควรได้รับอาหารครบห้าหมู่ เพื่อฟื้นฟูสุขภาพร่างกายตนเอง

❁ ควรงดอาหารรสจัด ของหมักดอง ยาตองเห็ด ยาขับน้ำคาวปลา บุหรี่ และสิ่งเสพติดทุกชนิด เพราะมีผลทำให้มดลูกคลายตัว อาจทำให้ตกเลือดหลังคลอดได้ และสารเหล่านี้ยังสามารถขับออกทางน้ำนม ทำให้เด็กง่วงซึมได้



น้ำคาวปลา

- ❁ ตามปกติจะมีประมาณ 2 สัปดาห์
- ❁ น้ำคาวปลาจะเปลี่ยนสีจากแดงเป็นชมพู และน้ำตาลดำ ภายใน 10 วันหลังคลอด ต่อจากนั้นจะเป็นสีขาวออกเหลืองในสัปดาห์ที่ 3-4 หลังคลอด
- ❁ ประมาณ 4-8 สัปดาห์หลังคลอด จะมีประจำเดือนมา เป็นครั้งแรก บางรายจะมีน้อยกว่าปกติ เพราะรังไข่ปรับตัวไม่ดี

การตรวจหลังคลอด

6 สัปดาห์หลังคลอด คุณแม่ควรไปพบแพทย์ตามนัด เพื่อตรวจการกลับคืนสู่สภาพปกติของอวัยวะในอุ้งเชิงกราน ตรวจหาความผิดปกติต่างๆที่อาจเกิดขึ้น และเพื่อปรึกษาการวางแผนครอบครัว

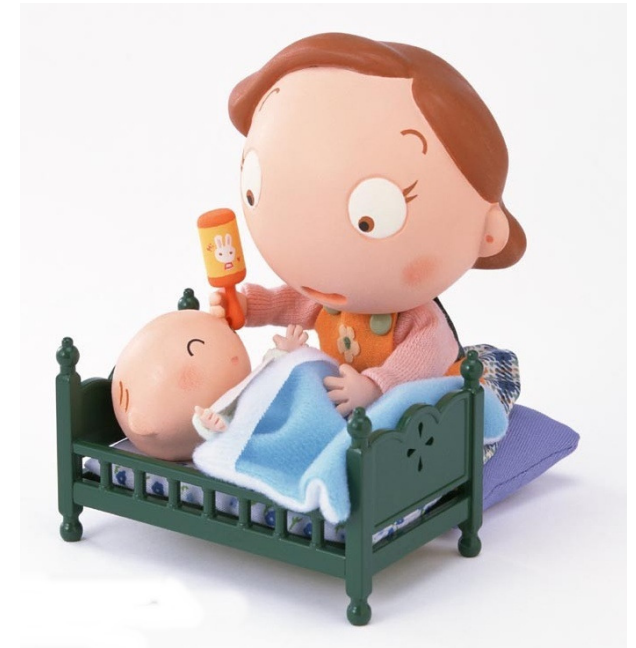


อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์

- ❁ มีไข้สูง
- ❁ มีอาการเจ็บปวดหรือแสบขัดเวลาถ่ายปัสสาวะ
- ❁ มีน้ำหนองหรือเลือดไหลจากแผลฝีเย็บ แผลฝีเย็บ บวมแดง
- ❁ น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็นหรือมีสีแดงตลอด ภายใน 15 วัน หลังคลอด เลือดออกมากผิดปกติจากช่องคลอด
- ❁ หลังคลอด 2 สัปดาห์ไปแล้ว ยังคลำมดลูกได้ ทางหน้าท้อง



มารดาหลังคลอด ควรจะทำอย่างไร?



เนื้อหาโดย กองสูติกรรม
จัดทำโดย หน่วยสุขศึกษา กองการพยาบาล
โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พอ.
ติดต่อสอบถาม โทร 02-5347433