

## 32 วิธีการดูแลตัวเองหลังคลอด ! (คลอดธรรมชาติ & ผ่าคลอด)



### การดูแลตัวเองหลังคลอด

ในอดีตถือกันว่าคุณแม่หลังคลอดนั้นเป็นคนป่วย ต้องได้รับการรักษาเหมือนคนไข้ของโรงพยาบาลทั่วไป แต่ในปัจจุบันความคิดเช่นนี้ได้เปลี่ยนไปแล้ว เพราะคุณแม่หลังคลอดก็คือคนปกติที่เพิ่งผ่านการคลอดบุตร เพียงแต่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ ที่ต้องการการเอาใจใส่บ้างตามสมควร ด้วยการประคับประคองให้สามารถช่วยเหลือตนเองด้านการปฏิบัติตัวหลังคลอด ระยะพักฟื้นหลังคลอด โดยทั่วไปถือว่า 5-6 สัปดาห์เป็นระยะเวลาที่นานเพียงพอสำหรับร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะสืบพันธุ์ที่จะค่อย ๆ กลับคืนสู่สภาพปกติเหมือนตอนที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ แต่ในเรื่องของสภาพจิตใจ การปรับตัวให้เข้ากับบทบาทของความเป็นแม่ และการเลี้ยงดูลูกน้อย คงต้องใช้เวลานานกว่านี้

### การเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังคลอด

- **มดลูก** เป็นอวัยวะที่รับภาระหนักมาตลอด 9 เดือน จากที่มีขนาดเล็กเท่าผลชมพู่ กลับต้องมาขยายใหญ่กว่าผลแตงโมเพื่อรองรับทารกในครรภ์ และหลังการคลอดแล้วยังต้องบีบรัดตัวให้กลับคืนสู่สภาพเดิม ซึ่งทำให้เกิดการเจ็บปวดบ้างประมาณ 2-3 วัน และอาจเจ็บเล็กน้อยต่อไปอีกประมาณ 1 สัปดาห์ จนมดลูกกลับเข้าสู่เชิงกราน หลังคลอดใหม่ ๆ มดลูกจะมีน้ำหนักเกือบ 1 กิโลกรัม ซึ่งประกอบไปด้วยกล้ามเนื้อ มดลูก เศษเยื่อโพรงมดลูกที่หนาตัวในระหว่างการตั้งครรภ์ และเลือด ถ้าคุณแม่คลำดูหน้าท้องก็จะพบว่ามดลูกมีขนาดโตเท่ากับตอนตั้งท้องได้ 4-5 เดือน หรือเท่ากับผลส้มโอ เมื่อมดลูกหดตัวขนาดก็จะค่อย ๆ ลดลงด้วย ในวันแรกหลังคลอดระดับของมดลูกจะอยู่ราว ๆ ระดับสะดือของคุณแม่ และจะค่อย ๆ ลดลงวันละประมาณ 1 นิ้วมือ ประมาณ 10-12 วันหลังคลอดคุณแม่ก็จะไม่สามารถคลำมดลูกตนเองได้จากทางหน้าท้องแล้ว และขนาดของมดลูกจะลดลงต่อไปอีกจนเมื่อคุณแม่กลับไปตรวจหลังคลอด 5-6 สัปดาห์ขนาดของมดลูกก็จะเล็กลงเท่ากับขนาดปกติ คือ หนักประมาณ 50 กรัม
- **ช่องคลอดและแผลฝีเย็บ** เป็นผิวหนังที่อยู่ระหว่างอวัยวะเพศกับทวารหนัก ในการคลอดอาจจะถูกกรีดเพื่อให้สะดวกต่อการคลอดและเย็บติดไว้ ไม่ว่าจะเย็บด้วยไหมละลายหรือใช้ไหมชนิดตัด แผลในช่องคลอดอาจจะบวมเล็กน้อย ทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บปวดแผลบ้าง นั่งได้ลำบากในช่วง 2-3 วันแรก หลังจากนั้นจะค่อย ๆ หายไป และแผลในช่องคลอดจะหายสนิทใน 3-4 สัปดาห์หลังคลอด

- **เต้านม** หลังการคลอดกลไกในร่างกายของคุณแม่จะกระตุ้นให้มีน้ำนม จึงอาจเกิดอาการคัดตึงบ้าง คุณแม่ควรให้ลูกดูดนมแม่ เพราะนอกจากจะช่วยลดอาการคัดตึงแล้ว ทารกยังได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งภูมิคุ้มกันที่เหมาะสมและดีที่สุดจากแม่อีกด้วย
- **ผนังหน้าท้อง** หลังคลอดแล้วบริเวณหน้าท้องที่เคยกลมมนก็จะแบนราบลง แต่ไม่ใช่ว่าจะราบเรียบเสียทีเดียว เพราะคงต้องใช้เวลาอีกสักระยะจากการบริหารร่างกายกว่าหน้าท้องจะกลับมาเป็นปกติ ในสมัยก่อนอาจมีคำแนะนำให้คุณแม่หลังคลอดลดหน้าท้องด้วยการอยู่ไฟหรือนาบหน้าท้อง โดยหวังว่าจะทำให้ผนังหน้าท้องหดเข้าที่ ปัจจุบันก็ทราบกันแล้วว่าไม่จริง เพราะการบริหารร่างกายหลังคลอดเท่านั้นที่จะช่วยให้ผนังหน้าท้องของคุณแม่ที่ยืดออกมากหดเข้าที่ ถ้าคุณแม่สามารถทำกายบริหารจนใส่กระโปรงหรือกางเกงตัวเดิมที่ใส่ได้ก่อนตั้งครรภ์ก็จะดีมากครับ
- **ปวดท้องน้อยหลังคลอด** ในขณะที่ตั้งครรภ์อวัยวะต่าง ๆ ที่อยู่ในอุ้งเชิงกรานจะยืดขยายออกตามขนาดของทารก หลังจากคลอดแล้วก็จะมีการหดตัวเพื่อกลับเข้าสู่ขนาดปกติ ด้วยเหตุนี้คุณแม่จึงปวดท้องน้อยเมื่อมดลูกหดตัว ซึ่งอาการปวดนี้จะคล้าย ๆ กับการปวดประจำเดือนหรือตอนเจ็บครรภ์เดือนในช่วงใกล้คลอด และคุณแม่จะรู้สึกปวดมากขึ้นเมื่อให้ลูกดูดนม เพราะฮอร์โมนออกซิโตซินที่หลั่งออกมาจะช่วยให้มดลูกหดตัวดีขึ้น
- **ถ่ายปัสสาวะลำบาก** และกระเพาะปัสสาวะอักเสบ คุณแม่อาจรู้สึกถ่ายปัสสาวะลำบากขึ้นเนื่องจากช่องคลอดและบริเวณทางเดินปัสสาวะยังมีอาการบวมอยู่ การขมิบกล้ามเนื้อบริเวณช่องคลอดเหมือนตอนกลั้นปัสสาวะจะช่วยให้คุณแม่ถ่ายปัสสาวะได้ดีขึ้น ซึ่งอาการปวดขัดปัสสาวะนี้จะค่อย ๆ ดีขึ้นและหายไปภายใน 2-3 วันหลังคลอด อย่างไรก็ตามถ้าคุณแม่มีอาการปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อย และปัสสาวะแสบขัด ปวดหลังบริเวณใต้ชายโครงและเป็นไขหนาวสั่นอยู่เป็นเวลานาน เนื่องจากระหว่างการคลอดศีรษะของทารกกดทับที่บริเวณคอกระเพาะปัสสาวะอยู่นาน อาจทำให้น้ำปัสสาวะค้างซึ่งอยู่นานหรือย้อนกลับขึ้นไปที่บริเวณไตจนทำให้ระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์ในทันที
- **อาการท้องผูก** การเกิดท้องผูกในช่วงหลังคลอดนั้นมีสาเหตุมาจากการเคลื่อนไหวเพื่อบีบขับอุจจาระออกมามีการชะลอตัว ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากกล้ามเนื้อหน้าท้องยังคงหย่อน ทำให้ความดันในช่องท้องลดลง ประกอบกับระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มสูงขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ก็ทำให้กล้ามเนื้อลำไส้คลายตัว คุณแม่หลังคลอดจึงเกิดอาการท้องผูกได้ง่าย และยังมีแผลฝีเย็บด้วยแล้วคุณแม่ก็อาจกลัวเจ็บแผลจนไม่ยอมถ่ายเลยก็ได้ ทำให้คุณแม่หลายคนยังมีอาการท้องผูกไปอีกหลายวัน ขอให้คุณแม่รับประทานอาหารที่มีกากใยมาก ๆ ดื่มน้ำให้มาก และพยายามเบ่งอุจจาระ ไม่ต้องกลัวว่าแผลจะแยกแล้วอาการท้องผูกจะค่อย ๆ หายไป และช่วยลดอาการของริดสีดวงทวาร จึงทำให้คุณแม่สบายตัวขึ้น
- **ริดสีดวงทวาร** คุณแม่หลังคลอดมักมีอาการของริดสีดวงทวารหรือเส้นเลือดขอดบริเวณทวารหนัก ซึ่งเกิดจากเส้นเลือดที่บริเวณอุ้งเชิงกรานถูกกดทับเนื่องจากการตั้งครรภ์และการคลอด เมื่อคลำดูจะมีลักษณะเป็นก้อนเนื้อนิ่ม ๆ ที่โป่งขึ้นมาบริเวณทวารหนัก ซึ่งอาจทำให้คุณแม่มีอาการเจ็บหรือมีเลือดออกร่วมด้วยขณะถ่ายอุจจาระ คุณแม่จึงควรปรึกษาหมอเพื่อช่วยดูแล
- **น้ำคาวปลา** คือ เนื้อเยื่อและเลือดที่ไหลออกมาจากโพรงมดลูกหลังการคลอด ซึ่งเกิดจากการหลุดลอกตัวของรก น้ำคาวปลาจะถูกขับออกมาจากมดลูก 3 ระยะจนกว่าแผลจะหาย ใน 3-4 วันแรก น้ำคาวปลาจะมีสีออกแดง ๆ และมีปริมาณค่อนข้างมาก ต่อจากนั้นจะค่อย ๆ ลดปริมาณและมีสีจางลง

เป็นสีชมพูหรือน้ำตาล และประมาณวันที่ 10 น้ำคาวปลาจะมีสีเหลืองขุ่น ๆ หรือใสและจะหมดไปในที่สุด แต่คุณแม่บางรายอาจใช้เวลาานกว่านี้เป็นเดือนก็ได้ เพราะระยะเวลาในการมีน้ำคาวปลาของคุณแม่จะแตกต่างกันไปตั้งแต่ 2-6 สัปดาห์ แต่โดยทั่วไปจะมีประมาณ 3 สัปดาห์ ถ้าคุณแม่ให้ลูกดูนมก็จะช่วยยับยั้งระยะเวลาการมีน้ำคาวปลาให้สั้นลงได้ เพราะขณะที่ฮอร์โมนออกซิโทซินกระตุ้นให้เกิดการหลั่งของน้ำนม ก็จะช่วยให้มดลูกหดตัวกลับคืนสู่ภาวะปกติเร็วขึ้นและยังช่วยให้เสียเลือดน้อยลงได้อีกด้วย (ถ้า น้ำคาวปลาออกน้อยก็ไม่ต้องตกใจครับ เพราะในปัจจุบันแพทย์มักจะฉีดยาให้มดลูกหดตัว จึงทำให้เสียเลือดหรือน้ำคาวปลาน้อยลง ส่วนคำโบราณที่ว่า “คลอดแล้วน้ำคาวปลาต้องออกมา” นั้น ไม่เป็นความจริงครับ เพราะถ้าออกมากเกินไปก็แปลว่าต้องเสียเลือดมาก ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้)

- **น้ำหนักตัว** หลังคลอดวันแรกน้ำหนักตัวของคุณแม่จะลดลงไปประมาณ 6 กิโลกรัม เนื่องจากลูกน้อยที่คลอดออกมา รก น้ำคร่ำ และน้ำที่คั่งอยู่ในร่างกายได้ถูกขับออกมาทางปัสสาวะและเหงื่อ ต่อจากนั้น น้ำหนักของคุณแม่จะลดลงเรื่อย ๆ เมื่อถึงวันไปตรวจหลังคลอดน้ำหนักควรจะลดลงเท่ากับน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์หรือไม่เกิน 2-3 กิโลกรัม ถ้าคุณแม่มีน้ำหนักมากกว่าเดิมก็ควรออกกำลังกายและควบคุมอาหารให้เหมาะสม
- **ผมร่วง** คุณแม่หลายคนมักมีอาการผมร่วงและผมบางหลังคลอด บางรายเกิดเร็วทันทีที่หลังคลอดจนถึงช่วง 2-3 เดือนต่อมา ก็ไม่ต้องตกใจหรือเป็นกังวลมากไปนะครับ ถ้าคุณแม่บำรุงร่างกายตามปกติ อีกไม่นานเส้นผมก็จะขึ้นใหม่เองครับ

## การดูแลตัวเองหลังคลอด (กรณีคลอดเอง)

1. **การเคลื่อนไหวร่างกายหลังคลอด** หลังการคลอดไม่มีการห้ามไม่ให้คุณแม่เคลื่อนไหวนะครับ แต่ในทางกลับกันแพทย์และพยาบาลจะส่งเสริมให้คุณแม่เคลื่อนไหวด้วยซ้ำ ด้วยการเดินไปห้องน้ำเองบ้าง ไปล้างหน้าและแปรงฟันบ้าง ฝึกดูแลลูกบ้าง ทั้งนี้หมายถึงกรณีทั่วไปที่คุณแม่คลอดได้ตามปกติ และไม่มีปัญหาใด ๆ นะครับ เพราะการเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยให้ร่างกายมีการขับตัวของกล้ามเนื้อและทำให้แผลฝีเย็บสมานเร็วขึ้น แต่มีสิ่งที่คุณควรระวังอยู่ 2 อย่าง คือ 1. เนื่องจากคุณแม่เสียเลือดไปในขณะคลอดมากกว่าปกติ ฉะนั้นควรระวังอาการหน้ามืดเป็นลมในระยะหลังคลอดใหม่ ๆ และ 2. อย่าลืมนำมดลูกเพิ่งผ่านการทำงานมาอย่างหนัก ดังนั้น การเคลื่อนไหวใด ๆ ก็ขอให้ไม่ให้กระทบกระเทือนกับมดลูก เช่น การยกของหนัก หิ้วน้ำเป็นถัง ๆ ฯลฯ แบบนี้ไม่ควรทำครับ นอกเหนือจากนี้แล้วไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายตามที่หมอแนะนำ การเดินไปไหนมาไหน หรือขึ้นลงบันไดก็ย่อมทำได้ครับ และถ้าครบเดือนไปแล้วก็ขับรถไปทำงานได้ตามปกติ
2. **การดูแลแผลฝีเย็บ** หลังการคลอดปกติทางช่องคลอด คุณแม่จะมีความรู้สึกปวดแผลฝีเย็บซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ ถ้าปวดมากหมอจะให้ยาแก้ปวดเพื่อระงับการปวดแผลที่ฝีเย็บหรือแผลผ่าตัดทั่ว ๆ ไปก็ใช้ยาพาราเซตามอล (Tylenol) หรือพาราเซตามอล (Paracetamol) 2 เม็ดทุก 4-6 ชั่วโมง อาการก็จะทุเลาลง ส่วนการอบแผลด้วยความร้อนและการอาบน้ำอุ่นก็จะช่วยให้อาการบวมที่แผลลดน้อยลงและช่วยบรรเทาอาการเจ็บแผลได้เช่นกัน สำหรับยาแก้แักเสบนั้นหมอมักจะจ่ายให้เฉพาะผู้ที่ไม่ได้เตรียมการคลอดให้สะอาดหรือแผลฝีเย็บกว้างเท่านั้น เพื่อป้องกันการอักเสบของแผล (บางคนขอให้หมอสั่งยาดี ๆ ให้ แผล

จะได้หายเร็ว แต่ความจริงแล้วยาที่จะทำให้แผลหายเร็วไม่มีนะครับ ถ้าคุณแม่ดูแลร่างกายอย่างดี บำรุงอย่างดี ร่วมกับการคลอดที่ถูกวิธีก็จะช่วยให้แผลหายเร็วยิ่งขึ้น)

- การล้างแผลฝีเย็บนั้นควรล้างด้วยน้ำต้มสุกอุ่น ๆ ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาล้างแผลเป็นพิเศษแต่อย่างใด เมื่อล้างเสร็จแล้วให้ใช้ผ้าสะอาดหรือสำลีซับให้แห้งก็เพียงพอแล้ว (หากแผลโดนน้ำตอนอาบน้ำก็ไม่มีปัญหาครับ แค่ล้างด้วยน้ำเปล่าโดยปล่อยให้ไหลรินผ่านก็พอ **ห้ามใช้หัวฉีดล้างชำระ หรือใช้ฝักบัวล้างโดยตรง เพราะแรงดันของน้ำอาจทำให้แผลเปิดแยกออกจากกันได้ และยังอาจทำให้เชื้อโรคเข้าไปสู่ส่วนลึก ๆ ของแผลได้อีกด้วย**) หลังจากนั้น 5-6 วันแผลก็มักจะติดกันและแห้งดี ไม่ต้องทำอะไรเป็นพิเศษ
- หลังปัสสาวะคุณแม่ควรใช้น้ำสะอาดหรือน้ำอุ่นชำระล้างบริเวณแผลก็เพียงพอแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการแสบคันและป้องกันการอักเสบได้ ส่วนภายหลังจากถ่ายอุจจาระเสร็จ คุณแม่ควรใช้กระดาษชำระเช็ดไปทางด้านหลัง ไม่ควรเช็ดออกมาทางด้านหน้า เพราะอาจจะทำให้เชื้อโรคเข้ามาปนเปื้อนบริเวณแผลจนเกิดการอักเสบได้
- ในช่วงหลังคลอดจะมีน้ำคาวปลาไหลซึมออกมาทางช่องคลอด คุณแม่ก็ต้องใส่ผ้าอนามัยเอาไว้ตลอดและเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ เพราะหากแผลแฉะอับชื้นก็จะทำให้เกิดการอักเสบได้
- สถานพยาบาลบางแห่งนิยมอบแผลด้วยไฟฟ้า ซึ่งโดยปกติแล้วก็ไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องทำและไม่ค่อยได้ช่วยอะไร แต่ถ้าแผลบวมมาก การอบไฟฟ้าหรือนั่งแช่น้ำอุ่นเช้าและเย็นครั้งละ 15 นาที เพื่อให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณปากช่องคลอดมากขึ้น ก็อาจจะช่วยให้หายเร็วขึ้นได้บ้างครับ

3. **การอยู่ไฟ** การอยู่ไฟของคนไทยได้ทำสืบต่อกันมาอย่างยาวนานจนบางคนเรียกระยะหลังคลอด “*ระยะอยู่ไฟ*” เพราะเชื่อกันว่าการอยู่ไฟจะช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งช่วยบรรเทาอาการอาการปวดและบำบัดโรคหลังคลอดได้ ซึ่งก็มีทั้งการอยู่ไฟแบบโบราณและแบบสมัยใหม่ แต่ควรอยู่ไฟอ่อน ๆ ห้ามนำลูกเข้าไปอยู่ไฟด้วย และในระหว่างการอยู่ไฟจะทำให้ร่างกายสูญเสียเหงื่อมาก จึงอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำ คุณแม่จึงควรดื่มน้ำให้มากขึ้นกว่าเดิม (อ่านเพิ่มเติมได้ที่บทความ **การอยู่ไฟหลังคลอด**)

4. **การนั่งและยืนให้ถูกท่า** ผู้หญิงเวลานั่งบริเวณฝีเย็บจะโดนน้ำหนักตัวทับลงกับพื้น จึงทำให้คุณแม่หลังคลอดใหม่ ๆ นั่งตรงไม่ค่อยได้ หรือคนที่ชอบนั่งขัดสมาธิ ซึ่งการนั่งทำนี้ขาจะฉีกแยกจากกัน จึงทำให้แผลที่ติ่งอยู่แล้วก็แทบจะปริแยกออกจากกัน แต่ท่านั่งที่ดีที่สุดก็คือ “*ท่านั่งพับเพียบ*” เพราะการนั่งทำนี้จะไม่ทำให้เจ็บแผลมาก แต่ถ้ายังนั่งไม่ถนัดก็ให้คุณแม่หาเบาะนุ่ม ๆ หรือหมอนรองนั่งมารองก็ได้ เพราะจะช่วยให้คุณแม่นั่งได้ง่ายขึ้นและมีอาการเจ็บปวดไม่มาก แต่เวลาจะลุกจะนั่งก็ต้องระวังด้วยนะครับ อย่าก้าวขาмаกเกินไปหรือลุกนั่งเร็วเกินไป เพราะจะทำให้แผลฝีเย็บที่ยังไม่หายดีปริออกจนต้องเย็บใหม่ได้ ส่วนทำยีนนั้นจะตรงข้ามกับท่าเดิน คุณแม่ไม่ควรเดินหนีบ ๆ เพราะจะทำให้แผลเกิดเสียดสีกันแต่ให้เดินแบบแยกขาออกจากกันเล็กน้อย เดินแยกนิดหน่อยแต่พองาม โดยให้เดินอย่างนี้ประมาณ 7 วันแล้วแผลก็จะค่อย ๆ หายเอง หลังจากนั้นก็สามารถกลับมาเดินในท่าปกติได้ครับ

5. **การให้นมลูก** คุณแม่ควรกระตุ้นให้น้ำนมไหลด้วยการให้ทารกดูดนมทันทีหลังคลอดและดูดบ่อย ๆ ทุก 2 ชั่วโมง สลับข้างกัน ไม่ควรให้น้ำร่วมด้วยเพราะจะทำให้ลูกอึมเร็ว ไม่ค่อยดูดนม คุณแม่ไม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สลับกับขวดนม เพราะจะทำให้เด็กติดหัวนมยางได้ เวลาให้นมลูกคุณแม่ควรให้ลูกคาบหัวนมไปจนถึงบริเวณลานหัวนม (มิดลานนม) เพื่อกระตุ้นให้เกิดการหลั่งของน้ำนม (หากลูกกินไม่หมดก็สามารถ

บิบเก็บไว้ในตู้เย็นได้) เพื่อป้องกันหวันมแตก และยังมีผลทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วและไม่ทำให้ลูกดูดนมเข้าทางมูมปากเพื่อป้องกันทารกท้องอืดได้อีกด้วย

- คุณแม่มือใหม่ที่เพิ่งให้ลูกดูดนม อาจรู้สึกเจ็บหวันมเป็นเรื่องธรรมดา เพราะการจับดูดนมของลูกยังไม่ถูกต้อง ถ้าคุณแม่ให้ลูกงับไปถึงลานหวันมก็จะช่วยป้องกันไม่ให้หวันมเจ็บได้ ถ้ารู้สึกเจ็บหวันมอาจใช้โลชั่นทาที่แผ่นผ้าซับน้ำนมเพื่อลดการเสียดสีที่หวันม หรือให้ใช้น้ำนมของคุณแม่ทาบริเวณหวันมซึ่งจะช่วยลดอาการเจ็บปวดได้บ้าง และช่วยให้แผลบริเวณหวันมหายเร็วขึ้นอีกด้วย
- ในช่วงสัปดาห์แรก ๆ ของการให้นมอาจเกิดปัญหาที่หน้ามอดตันได้ ซึ่งมีสาเหตุมาจากอาการคัดเต้านม มีสิ่งติดค้างอยู่ที่หวันมทำให้หน้ามอดไม่ไหลไม่สะดวก หรือคุณแม่ใส่ยกทรงรัดแน่นเกินไป ถ้าคลำดูก็จะพบว่ามีก้อนในเต้านมและผิวบริเวณนั้นจะบวมแดง คุณแม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการให้ลูกดูดนม แล้วคลึงบริเวณที่เป็นก้อนเบา ๆ ช่วยให้น้ำนมไหลพุ่งเพื่อจะได้มีแรงดันที่มอดตันให้เปิดออก หรืออาจใช้น้ำอุ่นประคบ แต่ถ้าลองแล้วยังไม่ได้ผลก็ควรปรึกษาแพทย์ เพราะถ้าปล่อยไว้อาจทำให้เป็นฝีที่เต้านมได้
- คุณแม่ล้างมือให้สะอาดก่อนจับเต้านมทุกครั้งเพื่อป้องกันการติดเชื้อ แต่ไม่จำเป็นต้องเช็ดหวันมทุกครั้งที่ให้นมลูก
- ควรดูแลรักษาความสะอาดเต้านมและหวันมด้วยทุกครั้งทั้งก่อนและหลังลูกดูดนมเสร็จ โดยใช้น้ำอุ่นเช็ดทำความสะอาดและซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด (ไม่ควรฟอกสบู่บริเวณเต้านม)

6. **การดูแลเต้านม** ในช่วงหลังคลอดและให้นมลูก เต้านมของคุณแม่จะมีขนาดและน้ำหนักมากเป็น 3 เท่าของเต้านมปกติ ทำให้เอ็นที่พยุงเต้านมเกิดการยืด **คุณแม่จึงควรสวมยกทรงพยุงไว้เพื่อช่วยป้องกันการหย่อนยานและลดความเจ็บปวด** และควรให้เต้านมแห้งสะอาดก่อนสวมชั้นในทุกครั้ง คุณแม่ไม่ควรสวมยกทรงแบบที่เป็นโครงเหล็ก เพราะอาจจะไปกดทับที่หน้ามอด

- ถ้ารู้สึกเจ็บปวดเต้านมใน 2-3 วันหลังคลอด จะเป็นการคั่งของเลือดและน้ำเหลืองให้คุณแม่ประคบด้วยความเย็นและความร้อนสลับกันเพื่อลดความเจ็บปวด
- อาการตึงคัดเต้านมหลังคลอดนั้น ถ้าคุณแม่ให้ลูกดูดนมก็จะช่วยลดอาการตึงคัดได้
- คุณแม่ควรใช้สำลีชุบน้ำหรือโลชั่นทำความสะอาดเต้านม ไม่ควรใช้สบู่เพราะจะทำให้หวันมแตกและเจ็บได้
- สำหรับการดูแลเต้านมก็แค่ทำพร้อมกับการอาบน้ำในแต่ละวันก็เพียงพอแล้ว และหากมีปัญหาหวันมแตกหรือเจ็บ ควรใช้ครีมทาตามที่แพทย์สั่งและงดให้นมข้างนั้นจนกว่าจะหาย ในระหว่างงดให้นมคุณแม่ควรบิบน้ำนมทิ้งเพื่อกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนของน้ำนมไปด้วย

7. **การรักษาความสะอาดของร่างกาย** ถ้าเป็นการคลอดทางช่องคลอดปกติ **คุณแม่สามารถอาบน้ำสระผมได้ตามปกติ อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และสระผมได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง** เพราะในระหว่างรอคลอดและการคลอด นอกจากคุณแม่จะได้ใช้พลังงานในการเบ่งคลอดไปมากแล้วยังทำให้ร่างกายมีเชื้อโคลซึ่งอาจหมักหมมได้ แต่สิ่งที่ควรระวังสำหรับการอาบน้ำก็คือ อย่าแช่น้ำนานเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากร่างกายในช่วงหลังคลอดยังอ่อนเพลียอยู่ ส่วนการเข้าห้องน้ำก็ต้องระวังเรื่องการลื่นล้ม เพราะร่างกายอ่อนเพลียที่อาจทำให้คุณแม่หน้ามืดเป็นลมได้ง่าย และควรล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอวัยวะเพศ เพราะอวัยวะเพศจะมีแผลทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย

8. **การเปลี่ยนผ้าอนามัย** ในช่วงหลังคลอดน้ำคาวปลาจะออกมาก 2-3 วันแรก ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ คุณแม่ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ โดยให้เปลี่ยนทันทีที่รู้สึกว่ามีเลือดซึมหรือเปลี่ยนบ่อย ๆ

ทุก ๆ 3 ชั่วโมง เพื่อความสะดวกสบายอยู่เสมอ อย่าให้เกิดการหมักหมมหรือมีกลิ่นเหม็น เพราะจะทำให้ผิวยุบ เกิดการอักเสบได้ง่าย และควรดึงจากทางด้านหน้าไปด้านหลังทั้งหมดเพื่อป้องกันการติดเชื้อภายในช่องคลอด ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายได้ (ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอด)

9. **อาหารการกินของคุณแม่หลังคลอด** โดยทั่วไปอาหารสำหรับคุณแม่หลังคลอดควรจะเป็นอาหารที่ย่อยง่าย รสไม่จัด และมีกากใยมาก เพื่อป้องกันอาการท้องผูก เนื่องจากในช่วงหลังคลอดระยะแรก ๆ ฮอร์โมนที่ทำให้ท้องผูกยังออกฤทธิ์อยู่ (ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน) ประกอบกับระยะนี้คุณแม่ไม่ยอมเบ่งอุจจาระเพราะกลัวเจ็บแผล ก็ยังมีโอกาสท้องผูกมากขึ้น ส่วนอาหารรสจัดก็ควรงดไปก่อน เพราะอาจทำให้คุณแม่ท้องเสียได้ง่าย

- สำหรับคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาหารถือเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเอาใจใส่ **คุณแม่ต้องคิดถึงปริมาณและคุณค่าที่จะได้รับอย่างเพียงพอในแต่ละวัน โดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่** ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อสัตว์ ตับ นม ไข่ ผักและผลไม้สด ซึ่งจะมีประโยชน์อย่างมาก เพราะจะช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอจากการคลอด ทำให้สุขภาพของคุณแม่กลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม และช่วยให้มีสารอาหารเพียงพอที่จะสร้างน้ำนมที่มีคุณภาพให้แก่ลูก (โปรตีน วิตามินเกลือแร่ คุณแม่ควรรับประทานให้มาก เพื่อเอาไปสร้างน้ำนมให้ลูก และเพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวเร็ว ส่วนไขมันและคาร์โบไฮเดรต ซึ่งได้แก่ แป้ง ข้าว และน้ำตาลนั้น ควรกินให้น้อย คุณแม่ที่อ้วนอยู่แล้วจะได้ไม่อ้วนหนักมากไปกว่าเดิม)
- คุณแม่รับประทานอาหารทะเลบ้างเพื่อน้ำนมแม่จะได้มีแร่ธาตุไอโอดีนสำหรับเพิ่มไอคิวให้แก่ลูก นอกจากนั้นก็ต้องรับประทานผักและผลไม้ให้มากเพื่อป้องกันภาวะท้องผูก ควรดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ ให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำจนรู้สึกกระหาย และควรดื่มน้ำทุกครั้งก่อนให้นมลูก หากต้องการดื่มน้ำหวานควรดื่มน้ำผลไม้คั้นสดแทน (คุณแม่บางรายที่อาจยังไม่อยากรับประทานอาหาร ควรได้รับวิตามินเสริมไปจนกว่าจะได้ตรวจหลังคลอด)
- คุณแม่หลังคลอดสามารถกินอาหารได้เกือบทุกชนิด ไม่มีของแสลงอย่างที่หลายคนเข้าใจกัน เช่น การให้กินข้าวกับเกลือหรือปลาเค็มเป็นเวลานานและงดเนื้อสัตว์อื่น ๆ ซึ่งจะทำให้กลายเป็นโรคขาดสารอาหารได้ หรือให้กินแต่เนื้อสัตว์อย่างเดียว ไม่ให้กินผักผลไม้เลย ก็จะทำให้ร่างกายขาดวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งกากใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายที่ควรได้รับไป
- **เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เครื่องดื่มชูกำลังต่าง ๆ รวมถึงอาหารปรุงไม่สุก อาหารรสจัดมากเกินไป และอาหารหมักดองทุกชนิดคุณแม่ควรหลีกเลี่ยง** ส่วนการรับประทานยาหรือเครื่องดื่มสมุนไพรต่าง ๆ ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เพราะสมุนไพรบางชนิด เช่น ไพล มีฤทธิ์ทำให้มดลูกคลายตัว ซึ่งอาจทำให้คุณแม่ตกเลือดได้ จึงควรเลี่ยงการใช้ยาและอาหารบางชนิด
- หากคุณแม่มีความกังวลในเรื่องของน้ำหนักตัว ควรงดอาหารประเภทที่มีแป้งและอาหารที่มีไขมันมาก โดยเฉพาะไขมันที่มาจากเนื้อสัตว์และอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ควรกินแต่พอสมควรนะครั้บ และควรงดขนมหวาน เพราะอาหารพวกนี้ล้วนแต่ทำให้อ้วนและให้ประโยชน์แก่ร่างกายน้อย แต่ไม่ควรใช้วิธีอดอาหาร
- คนโบราณมักให้หญิงหลังคลอดกินยาดอกเหล้าซึ่งทำจากสมุนไพรต่าง ๆ ดอกกับเหล้าขาวสมุนไพรที่มีอยู่ในเหล้านั้นก็ไม่ว่าว่าจะมีประโยชน์มากน้อยแค่ไหน เพราะมักจะไม่บอกส่วนผสมว่าใส่อะไรลงไปบ้าง ส่วนชาวจีนนิยมให้กินไก่หรือหมูผัดซิงผสมเหล้า ถ้าไม่ใส่เหล้าก็คง



จะดีหรือครับ เพราะไก่เป็นอาหารที่ให้โปรตีน สำหรับขิงนั้นก็เป็นสมุนไพรชนิดที่ช่วยเรื่องระบบการย่อยอาหาร ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ดี ผมจึงไม่ห้ามถ้าจะกินไก่ผัดกับขิง แต่การใส่เหล้าลงไปในการหรือการให้กินยาต้องเหล้า เพื่อหวังที่จะให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวก หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ดี ซึ่งความจริงแล้วไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลยครับ เพราะแค่เป็นการกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนได้ดีเพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ไม่ได้ทำให้แข็งแรงเหมือนที่เข้าใจกัน แต่กลับตรงกันข้าม คุณแม่ที่เป็นโรคขาดสารอาหารและโลหิตจางด้วยแล้ว เหล้ายังเข้าไปทำลายเซลล์ตับ ทำให้หน้าที่ของตับเสื่อมลงได้ง่าย และยังออกมาทางน้ำนมอีก จึงก่อให้เกิดอันตรายต่อลูกน้อยอีกด้วย

- มีความเชื่อที่ว่าคุณแม่หลังคลอดที่รับประทานแกงเลียงหัวปลีจะช่วยทำให้มีน้ำนมมากขึ้น แต่เรื่องนี้ยังไม่มีการศึกษายืนยันอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม แกงเลียงก็มีสารอาหารเกือบครบทุกหมู่ที่ร่างกายต้องการ จึงเหมาะสำหรับคุณแม่หลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ดีครับ
- คุณแม่ที่ให้นมลูกควรระมัดระวังในเรื่องของการรับประทานยา เมื่อเจ็บป่วยควรปรึกษาแพทย์ เพราะยาหลายชนิดสามารถผ่านทางน้ำนมไปสู่ลูกได้ เช่น ยานอนหลับ ยาปฏิชีวนะ ยาจีน ยาต้องเหล้า ฯลฯ
- นอกจากนี้อาหารบางอย่าง อาหารรสจัดหรือมีกลิ่นฉุนรุนแรง เช่น เครื่องเทศต่าง ๆ อาจทำให้น้ำนมมีรสชาติหรือกลิ่นผิดไปจากเดิมได้ จึงทำให้ลูกไม่ยอมดื่มนมทั้งที่หิวอยู่

10. **ยาบำรุงหลังคลอด** หลังคลอดแพทย์จะให้เฉพาะยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล และให้ยาบำรุงเลือดกลับไปปรับปรุประทานที่บ้านเท่านั้น ส่วนยาอื่น ๆ นอกเหนือจากที่แพทย์สั่งไม่รับประทานโดยเด็ดขาด หลังการคลอดร่างกายจะเสียเลือดไปมาก ซึ่งเลือดเหล่านี้มีธาตุเหล็กและแร่ธาตุต่าง ๆ ดังนั้น ยาที่ให้คุณแม่หลังคลอดจึงเป็นวิตามินรวมหรือวิตามินบีกับธาตุเหล็ก เพื่อทดแทนเลือดที่เสียไปและเพื่อช่วยสร้างน้ำนมให้แก่ลูกน้อย หมอจะสั่งยาบำรุงให้ไปกินที่บ้านอีกอย่างน้อยหนึ่งเดือนครึ่งถึงสองเดือน ถ้าระหว่างคลอดตกเลือดมากก็อาจต้องให้ธาตุเหล็กมากขึ้นหรือนานกว่าในรายปกติ

11. **การพักผ่อนร่างกายหลังคลอด** คุณแม่ควรพักผ่อนตามปกติเพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นตัวเร็วขึ้น แต่คุณแม่หลายคนที่เลี้ยงลูกเองอาจจะเหนื่อยและรู้สึกว่ามันไม่พออยู่บ้าง เพราะลูกร้องกวนต้องคอยดูแลทำโน่นทำนี่ ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ควรพยายามหาโอกาสพักผ่อนในช่วงที่ลูกนอนหลับบ้าง โดยควรนอนหลับให้ได้รวมแล้วอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ในเวลากลางวันควรหลับบ้างขณะลูกหลับให้ได้ประมาณ 1 ชั่วโมง แต่ในขณะที่ให้นมลูกไม่ควรหลับ เพราะเต้านมอาจปิดจุมจนลูกหายใจไม่ออกได้ (ในอดีตการคลอดเป็นเรื่องสถานการณ์ที่ลำบากเพราะการแพทย์ยังไม่ทันสมัย มีอาการตกเลือดหลังคลอดกันมาก มีการอักเสบในอุ้งเชิงกราน หรือบางคนเป็นฝีตามเส้นเลือดที่ขา ฯลฯ จึงทำให้คนโบราณมองการคลอดและระยะหลังคลอดเป็นเรื่องใหญ่ จึงมีการห้ามอะไรหลายอย่าง เช่น ห้ามอาบน้ำตอนกลางคืน ห้ามถูกแดด ห้ามถูกลม ห้ามรับประทานอาหารบางอย่าง เพราะถือเป็นเรื่องของแสลง ฯลฯ แต่ในปัจจุบันการคลอดนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา อาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นก็มีน้อย หมอจึงเห็นว่าควรให้ร่างกายของคุณแม่กลับเข้าสู่กิจวัตรประจำวันตามปกติที่เคยเป็นมาก่อน ตั้งครรภ์ให้เร็วที่สุดภายใน 1 เดือน)



12. **ดูแลสุขภาพจิตของคุณแม่หลังคลอด** นอกจากการปรับตัวทางร่างกายแล้ว คุณแม่มายังต้องปรับจิตใจให้เข้ากับสภาพของการเป็นแม่ที่สมบูรณ์ด้วย ซึ่งผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในเรื่องนี้ก็คือ “สามี” ซึ่งจะต้องช่วยดูแลระคับประคองเอาใจใส่ ให้กำลังใจ แสดงความห่วงใยต่อความไม่สบายใจและความกังวลใจของคุณแม่หลังคลอด รวมถึงคอยช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น กิจวัตรประจำวัน การช่วยเลี้ยงดูลูก เพื่อให้คุณแม่ได้มีโอกาสพักผ่อนบ้าง เป็นต้น
13. **การมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด** เพื่อเป็นการรักษาแผลที่ฝีเย็บ และเพื่อป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูก หมอจะให้งดมีเพศสัมพันธ์จนกระทั่งมาตรวจสุขภาพในช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด (แต่ก็ไม่จำเป็นต้องไปนะครับ ถ้าน้ำคาวปลาหมด แผลที่ช่องคลอดหายดี และไม่รู้สึกรเจ็บปวดแล้ว การร่วมเพศก็ไม่ทำให้เจ็บปวดเพิ่มขึ้น และสามารถทำได้หลังจากคลอดลูกไปแล้วอย่างน้อย 1 เดือน ซึ่งจะไม่มีอันตรายใด ๆ) เพราะในช่วงหลังคลอดคุณแม่จะยังคงมีน้ำคาวปลาไหลอยู่ การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้จึงมีความเสี่ยงในการติดเชื้อในช่องคลอดและในโพรงมดลูกมากกว่าปกติ ถ้าหากร่างกายของคุณแม่มายังไม่พร้อม หรือไม่มีความสนใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ เพราะคุณแม่กำลังปรับตัวเข้าหาลูกน้อย มีอารมณ์แปรปรวน หรือจิตใจยังพะวงอยู่กับลูกน้อย คุณแม่ก็ควรพูดคุยกับคุณพ่อเพื่อจะได้มีความเข้าใจร่วมกันทั้งสองฝ่ายเพื่อให้ผ่านช่วงนี้ไปได้ แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรให้คุณพ่อสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการติดเชื้อและป้องกันการตั้งครรภ์
14. **การมาของประจำเดือนและการคุมกำเนิดหลังคลอด** ในช่วงหลังคลอด ระดับฮอร์โมนจะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะทำให้คุณแม่มีการตกไข่และเริ่มมีประจำเดือน คุณแม่จะเริ่มมีไข่ตกได้เร็วสุดในช่วง 3 สัปดาห์หลังคลอด และหลังจากนั้นอีกประมาณ 2 สัปดาห์ก็จะเริ่มมีประจำเดือน สำหรับคุณแม่ให้ลูกกินนมอาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาช้ากว่าปกติ เนื่องจากระดับฮอร์โมนโปรแล็กตินที่กระตุ้นการสร้างน้ำนมจะมีผลลดการทำงานของรังไข่ทำให้ไข่ไม่สามารถตกได้ คุณแม่ที่ให้ลูกกินนมทุกวันอย่างสม่ำเสมอจึงมักไม่มีประจำเดือนในช่วง 6 เดือนแรก แต่สำหรับคุณแม่ที่ไม่ได้ให้ลูกกินนมแม่ ประจำเดือนอาจจะเริ่มมาตามปกติภายใน 4-8 สัปดาห์ อย่างไรก็ตาม แม้ประจำเดือนจะมาแล้วคุณแม่ก็ยังให้นมลูกได้ตามปกติ เพราะการมีประจำเดือนไม่ได้เปลี่ยนแปลงคุณค่าของน้ำนมแม่แต่อย่างใด และแม้ว่าประจำเดือนจะยังไม่มาก็ตาม คุณแม่ก็ควรคุมกำเนิดก่อนจะมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด หรือเริ่มคุมกำเนิดหลังจากไปตรวจร่างกายเมื่อครบ 6 สัปดาห์หลังคลอด เพราะถ้าร่างกายมีไข่ตก คุณแม่ก็สามารถตั้งครรภ์ได้อีกในทันที ในช่วงนี้หากคุณแม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ก็ควรได้รับการคุมกำเนิดอย่างถูกวิธีด้วย และถ้าจะให้ดีภายหลังการคลอด คุณแม่ควรเว้นการมีบุตรออกไปอย่างน้อย 2 ปี เพื่อคุณแม่จะได้มี



เวลาในการดูแลบุตรอย่างเต็มที่และเพื่อให้ร่างกายและอวัยวะภายในมีช่วงเวลาฟื้นตัวได้อย่างสมบูรณ์เหมือนเดิม ซึ่งการคุมกำเนิดก็มีทั้งแบบชั่วคราวและถาวร เช่น การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว การฉีดยาคุมกำเนิด การใส่ห่วงอนามัย การฝังยาคุมกำเนิด การสวมถุงยางอนามัย เป็นต้น (คุณแม่ที่มีข้อห้ามในการใช้ฮอร์โมนคุมกำเนิด เช่น เป็นโรคครรภ์เป็นพิษ โรคความดันโลหิตสูง โรคตับอักเสบ ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาเม็ด ยาฉีด และยาฝังคุมกำเนิด แล้วใช้ห่วงคุมกำเนิดแทน)

15. **การบริหารร่างกายหลังคลอด** คุณแม่ที่คลอดตามปกติทางช่องคลอด หลังจาก 24 ชั่วโมงไปแล้วควรจะเริ่มต้นทำกายบริหารเพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติโดยเร็วที่สุด จะทำให้ร่างกายแข็งแรงผนังท้องที่หย่อนยานหลังคลอด และผนังช่องคลอดที่หอบได้เย็บไว้ให้ดีแล้วจะไม่หย่อนยาน จึงขอให้เริ่มบริหารร่างกายได้ตั้งแต่วันที่สองหลังการคลอดเป็นต้นไป ส่วนคุณแม่ที่คลอดโดยการผ่าคลอดก็ควรรอให้ครบ 20 วันก่อนแล้วจึงเริ่มบริหารร่างกายได้ ไม่ต้องรอให้นานกว่านี้ เพื่อให้ร่างกายกลับมากระชับเหมือนเดิมได้อย่างรวดเร็ว (อ่านเพิ่มเติมได้ที่บทความ [การบริหารร่างกายหลังคลอด](#))
16. **การฝึกขมิบช่องคลอด** หลังการคลอดปากมดลูกจะกลับคืนสู่สภาพปกติภายใน 1 สัปดาห์ ส่วนช่องคลอดอาจจะกลับสู่สภาพปกติได้ไม่คืนถ้าหากขาดการออกกำลังกายในบริเวณนี้ คุณแม่จึงควรฝึกขมิบบ่อย ๆ เพื่อเพิ่มความกระชับของบริเวณช่องคลอดให้กลับมาเหมือนเดิม ซึ่งการฝึกขมิบนี้คุณแม่สามารถทำได้ทันทีในช่วง 24 ชั่วโมงแรกหลังคลอด และควรเพิ่มจำนวนรอบให้มากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อช่องเชิงกราน ช่วยลดโอกาสการเกิดการหย่อนของอวัยวะในอุ้งเชิงกราน และลดโอกาสเกิดปัสสาวะเล็ด ปัสสาวะราดในอนาคต ([การขมิบจะคล้ายกับการกลั้นปัสสาวะ แล้วค่อย ๆ คลายออก ในแต่ละวันให้ทำอย่างสม่ำเสมอ บ่อย ๆ](#))
17. **การดูแลผิวพรรณหลังคลอด** อาการท้องแตกกลายนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและป้องกันได้ยาก ส่วนรอยดำคล้ำตามบริเวณข้อพับต่าง ๆ นั้นจะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระหว่างการตั้งครรภ์ ซึ่งรอยดำเหล่านี้จะค่อย ๆ จางลงในช่วงหลังคลอด คุณแม่ไม่ต้องพยายามขัดหรือถูออก เพราะอาจจะทำให้เกิดการอักเสบของผิวหนังได้ สำหรับรอยดำบางส่วนที่เห็นได้ชัด เช่น ลำคอ คุณแม่อาจใช้แป้งทาปกปิดได้บ้างครับ
18. **การดูแลผมหลังคลอด** ในระยะหลังคลอดอาจเกิดอาการผมร่วงมากกว่าปกติ แต่ถือเป็นภาวะปกติและเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ดังนั้นคุณแม่จึงไม่ต้องตกใจหรือเป็นกังวลไป เพราะโดยทั่วไปแล้วอาการผมร่วงนี้จะหายไปเองภายใน 6-12 เดือน ซึ่งต่างกันในแต่ละกรณี โดยจะมีผมเส้นใหม่ขึ้นมาแทนที่ คุณแม่จึงอาจถือโอกาสนี้ในการเปลี่ยนทรงผมใหม่ โดยอาจตัดผมสั้นซึ่งเป็นทรงที่ดูง่าย ทำให้คุณแม่ไม่ต้องหวีผมบ่อย จึงช่วยลดอาการผมร่วงได้ดีขึ้น แต่ถ้ามีอาการผมร่วงรุนแรงคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์
19. **การทำกิจกรรมของคุณแม่หลังคลอด** ในช่วงสัปดาห์แรกคุณแม่ไม่ควรทำงานหนักหรือยกของหนัก ๆ ในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังคลอด เพราะจะทำให้มดลูกหย่อน ไม่ควรขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ หรือขับรถโดยไม่จำเป็น แต่คุณแม่สามารถทำงานเบา ๆ เช่น กวาดบ้าน ซักผ้า ล้างจานได้บ้าง เพื่อเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถและเป็นการออกกำลังกายไปด้วยในตัว ส่วนการทำงานตามปกติควรทำภายหลัง 4-6 สัปดาห์ และได้รับการตรวจร่างกายหลังคลอดแล้ว

20. **คุณแม่ที่เป็นริดสีดวง** ควรป้องกันไม่ให้ท้องผูกโดยการดื่มน้ำและรับประทานผักและผลไม้ให้ได้มาก ๆ (คุณแม่ที่มีอาการท้องผูกก็เช่นกัน) หากมีอาการปวดอาจประคบด้วยถุน้ำแข็งเพื่อลดความเจ็บปวด แต่ถ้าปวดมากอาจใช้ครีมหรือยาเหน็บตามที่แพทย์สั่ง
21. **การตรวจร่างกายหลังคลอด** คุณแม่ควรได้รับการตรวจร่างกายในช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด เพื่อตรวจดูการคืนสภาพของปากมดลูกและอวัยวะในอุ้งเชิงกราน (หรือแผลผ่าตัดหน้าท้อง หากคุณแม่ผ่าท้องคลอด) และตรวจหาความผิดปกติต่าง ๆ ด้วยการตรวจภายในและตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกเพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขตั้งแต่ต้น พร้อมทั้งให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนในด้านต่าง ๆ เช่น การคุมกำเนิด แม้ว่าคุณแม่หลังคลอดจะยังไม่มีประจำเดือนมาก็ตาม
22. **หากมีอาการผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์** เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด (ใน 1 ชั่วโมง ชุ่มผ้าอนามัย 1 แผ่น และเลือดที่ออกมาเป็นก้อน มักเกิดจากแผลในโพรงมดลูกบริเวณที่รกเกาะเนื่องจากมดลูกหดตัวไม่ดีหรือมีเศษรกตกค้างอยู่ในโพรงมดลูก), **น้ำคาวปลาผิดปกติ** (สีไม่จางลง ปริมาณไม่ลดลง มีก้อนเลือดออกมา หรือมีกลิ่นเหม็น), **ปวดท้องอย่างรุนแรง** โดยไม่สัมพันธ์กับอาหาร (เมื่อมีอาการปวดท้องหากคุณแม่กินยาแล้วหายปวดก็คงไม่มีอะไร แต่ถ้ากินยาแล้วยังไม่หายปวดก็ควรรีบไปพบแพทย์), **แผลฝีเย็บผิดปกติ** (ปกติแล้วแผลฝีเย็บจะหายเจ็บค่อนข้างเร็ว จากวันแรกเจ็บ 100% วันที่สองเจ็บ 70% วันที่สามเจ็บ 40% วันที่สี่เจ็บ 10% และพอถึงวันถัดไปก็จะหายเจ็บไปเลย แต่ถ้าเจ็บมากขึ้น และมีแผลบวม แผลแดงมากขึ้น ก็แสดงว่าเกิดการอักเสบ), **ปวดศีรษะบ่อยและปวดเป็นเวลานาน** (อาจเกิดจากความดันโลหิตสูง เนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอหรือเครียดจากการคลอด), **มีไข้สูงหรือหนาวสั่น** (อุณหภูมิสูงเกินกว่า 38 องศาเซลเซียส) และมีอาการอักเสบของอวัยวะอื่นร่วมด้วย, **ปัสสาวะแสบขัด** (อาจเกิดการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ เนื่องจากดูแลความสะอาดไม่ดีพอ), **มดลูกเข้าอู่ช้า** (หลังคลอดไปแล้ว 2 สัปดาห์ยังสามารถคลำพบมดลูกทางหน้าท้อง), **มีก้อนที่เต้านมหรือเต้านมบวมแดง, มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดหรือโรคซึมเศร้าหลังคลอด**

## การดูแลตัวเองหลังคลอด (กรณีผ่าคลอด)

1. คุณแม่ที่ต้องผ่าคลอดจะต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากกว่าคุณแม่ที่คลอดตามปกติ เมื่อคุณแม่รู้สึกตัวหรือยาสชาหมดฤทธิ์ก็ต้องเผชิญกับความเจ็บปวดจากแผลผ่าตัดเป็นสิ่งแรก ถึงแม้คุณแม่จะเจ็บอย่างไรก็ควรพยายามเคลื่อนไหวหรือพลิกตัวบ่อย ๆ เพราะจะช่วยทำให้ลำไส้เคลื่อนไหวตัวได้ดีขึ้นรวมทั้งป้องกันการเกิดพังผืดระหว่างอวัยวะในช่องท้องกับเยื่อช่องบริเวณผ่าตัด ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการปวดท้องเรื้อรังที่รักษาไม่หายขาดได้
2. เมื่อคุณแม่แข็งแรงพอที่จะลุกหรือยืนได้แล้ว อาการเจ็บแผลผ่าตัดจะสามารถบรรเทาลงได้ด้วยการใช้ผ้าที่ยืดแผลผ่าตัดไม่ให้ถูกดึงรั้งจากผนังหน้าท้องที่ยังหยาบเนียน เวลาที่คุณแม่จะเปลี่ยนอิริยาบถก็ค่อย ๆ ทำโดยการงอเข่าเข้าหาตัวก่อนที่จะลุกหรือยืนเพื่อลดความตึงของหน้าท้อง แต่ส่วนใหญ่แล้วอาการปวดตึงแผลจะค่อย ๆ ทุเลาลงหลัง 48 ชั่วโมง อาการปวดแผลสามารถทุเลาลงได้ เพียงทานยาแก้ปวดพาราเซตามอลเท่านั้น
3. คุณแม่ที่คลอดโดยการผ่าคลอดนั้น ในระยะแรกจะยังอาบน้ำไม่ได้เพราะจะทำให้แผลผ่าตัดเปื่อย อาจติดเชื้อและเกิดการอักเสบได้ จึงต้องใช้วิธีเช็ดตัวประมาณ 7 วัน หลังจากหมอตัดไหมแล้ววันรุ่งขึ้นก็อาบน้ำได้ถ้าเย็บไหมละลายก็รอจนครบ 6-7 วัน เปิดแผลแล้วก็อาบน้ำได้เลยตามปกติ แต่หลังอาบน้ำให้ใช้เพียงผ้า

สะอาดธรรมดาเช็ดแผล ไม่จำเป็นต้องใช้แอลกอฮอล์ และไม่จำเป็นต้องไปทำแผลใด ๆ ทั้งสิ้น ส่วนสะเก็ดที่ติดอยู่ที่แผลก็ไม่ควรแกะออก ควรปล่อยให้ลอกไปเองจะดีกว่า (ในปัจจุบันโรงพยาบาลบางแห่งจะใช้ผ้าและพลาสติกปิดแผลชนิดกันน้ำได้ 2 วัน หลังผ่าตัดคุณแม่ก็อาบน้ำได้ตามปกติ พอครบ 6-7 วันหลังผ่าตัดก็เปิดผ้าเปิดแผลออก ถ้าแผลแห้งสนิทก็ไม่ต้องปิดแล้วครับ)

4. ในกรณีที่คุณแม่มีความจำเป็นต้องขึ้นลงบันได เช่น ห้องนอนที่อยู่ชั้นบน คุณแม่สามารถค่อย ๆ เดินขึ้นลงบันไดได้โดยใช้ความระมัดระวังในระยะแรก โดยให้คุณพ่อช่วยประคองไว้ ภายใน 1 สัปดาห์หลังผ่าตัด ก็สามารถขึ้นลงบันไดได้ค่อนข้างปกติแล้ว คุณแม่จึงไม่ต้องกลัวว่าแผลผ่าตัดจะอักเสบหรือเกิดแผลแยก เพราะคุณแม่เหยียบแผลไว้หลายชั้น และบางชั้นก็ใช้ไหมที่ละลายช้า อาจอยู่นานเป็นเดือน ซึ่งพอถึงเวลานั้นแผลก็หายเป็นปกติแล้วครับ (ความจริงแล้วการขึ้นลงบันไดจะใช้กำลังของขาทั้งสองข้างเป็นส่วนใหญ่ โดยมีมือช่วยเกาะราวบันไดเพื่อทรงตัวและผ่อนแรงบ้าง กล้ามเนื้อของผนังหน้าท้องจึงถูกใช้งานน้อยมาก แต่ถ้าเจ็บแผลและสามารถย้ายมานอนชั้นล่างชั่วคราวก่อนจนกว่าจะแข็งแรงก็จะช่วยได้มากครับ)
5. ในช่วงพักฟื้นหลังคลอด คุณแม่ควรได้รับโภชนาการที่เพียงพอเพื่อให้แผลหายเร็วและเตรียมสารอาหารสำหรับสร้างน้ำนมให้ลูกต่อไป ซึ่งอาหารแสดงหลังคลอดนั้นคงมีแต่เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และอาหารรสจัดเกินไปเท่านั้น (มีความเชื่อผิด ๆ ที่ว่าอาหารบางชนิดเป็นอาหารแสดงต่อแผลผ่าตัด เช่น ไข่แดงทำให้แผลไม่เรียบ หรือข้าวเหนียวทำให้แผลเป็นหนอง ซึ่งความจริงแล้วอาหารเหล่านี้ล้วนแต่มีคุณค่าทางโภชนาการ คุณแม่ควรได้รับโภชนาการให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อที่ร่างกายจะได้กลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม)
6. ควรอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เพราะอากาศที่ร้อนจะทำให้เหงื่อออกมากและเกิดการอักเสบบริเวณแผล
7. **คุณแม่ไม่ควรยกของหนักหรือทำกิจกรรมที่เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เพราะอาจจะทำให้เจ็บแผลได้** รวมถึงการหลีกเลี่ยงทำบริหารที่อาจเป็นอันตรายกับแผลและไม่ฝึกทำยืดกล้ามเนื้อจนกว่าแผลจะหายสนิท ถ้าคุณแม่มีแผลฉีกขาดควรรีบไปพบแพทย์
8. สำหรับคุณแม่ที่คลอดลูกคนที่ 2 หลังการผ่าคลอดใหม่ ๆ ควรให้คุณพ่อทำหน้าที่อุ้มลูกไปก่อนเพื่อไม่ให้เกิดการเสียดสีที่แผลมากเกินไป
9. เวลานอนคุณแม่ควรปรับหัวเตียงให้สูงขึ้นเล็กน้อย เพื่อให้แผลตรงหน้าท้องหย่อนไม่ตึง จะได้ไม่เจ็บแผลมากครับ ส่วนเวลาจะลุกจะนั่งจากเตียงก็ให้ใช้วิธีตะแคงตัวครับ แล้วค่อย ๆ ใช้มือยันตัวลุกขึ้นในท่าตะแคง
10. **คุณแม่ที่คลอดโดยการผ่าคลอดก็ควรรอให้ครบ 20 วันก่อนแล้วจึงเริ่มบริหารร่างกายได้ ไม่ต้องรอให้นานกว่านี้ เพื่อให้ร่างกายกลับมากระชับเหมือนเดิมได้อย่างรวดเร็ว**
11. **หากแผลที่เย็บมีอาการอักเสบ บวม แดง และมีอาการปวดมากขึ้น หรือมีหนอง มีกลิ่นเหม็น คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์ก่อนนัดเสมอ**

สำหรับการดูแลตัวเองของคุณแม่ผ่าคลอดในเรื่องอื่น ๆ นั้นจะเหมือนกับคุณแม่ที่คลอดตามปกติทางช่องคลอดครับ เช่น การทำความสะอาด อาหารการกิน การดูแลเต้านม การคุมกำเนิด การมีเพศสัมพันธ์ การตรวจร่างกายหลังคลอด การทำงาน ฯลฯ (อ่านได้จากหัวข้อด้านบน)