

การปฏิบัติตน ของมารดาหลังคลอด การดูแลสุขภาพร่างกาย

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าครบถ้วน ควรเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง เนื้อ นม ไข่ ผักสดและผลไม้ ต่างๆ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอทุกวัน
2. **หลีกเลี่ยงอาหาร** ที่มีรสจัดของหมักดอง น้ำซาวกาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
3. **ห้ามรับประทานยาต่อมเหล้า** ยาขับเลือดและยาสตรีต่างๆ เพราะจะทำให้มีเลือดออกทางช่องคลอดที่ผิดปกติได้
4. ควรนอนพักให้เพียงพอ อย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง ทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เคร่งเครียดเกินไป
5. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ถ้ามีแผลผ่าตัดบริเวณหน้าท้อง อย่าให้แผลเปื่อยน้ำจนกว่าจะตัดไหม 7 วันหลังผ่าตัด
6. ทำความสะอาดบริเวณแผลฝีเย็บ โดยการล้างจากด้านหน้าไปด้านหลัง วันละ 2 ครั้ง ด้วยสบู่และน้ำสะอาด

การออกกำลังกายและการทำงาน

1. **ไม่ควรยกของหนัก** เดินขึ้นลงบันไดบ่อยๆ ในระยะหลังคลอด 6 อาทิตย์แรก
2. คุณแม่สามารถทำงานบ้านที่เบาๆ เช่น ปรง-อาหารล้างจาน เก็บเสื้อผ้า ฯลฯ รวมทั้งการดูแลบุตร
3. การบริหารร่างกายหลังคลอด จะช่วยให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ และมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น คุณแม่ที่คลอดปกติ ควรเริ่มทำ หลังคลอดประมาณ 2-4 สัปดาห์ ถ้าคลอดโดยการผ่าตัด ควรเริ่มหลังคลอดไปแล้ว 4-6 สัปดาห์
4. **งดการมีเพศสัมพันธ์** กับสามี ในระยะ หลังคลอด 4 สัปดาห์แรก

อาการผิดปกติที่ควร มาพบแพทย์ทันที

1. ปวดท้องมีเลือดออกทางช่องคลอดผิดปกติ หรือน้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น หรือมีสีแดงตลอด 15 วัน หลังคลอด
2. แผลผ่าตัดคลอด หรือแผลฝีเย็บแยก/มีหนอง เต้านมเป็น ฟี บวม ปวด
3. มีไข้ หนาวสั่น
4. มีอาการปวด แสบขัด เวลาถ่ายปัสสาวะ
5. ปวดศีรษะรุนแรง

การตรวจหลังคลอด

คุณหมอจะนัดคุณแม่มาตรวจอีกครั้ง 6 สัปดาห์ หลังคลอด เพื่อตรวจดูว่าอวัยวะ ภายในต่างๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติแล้วหรือยัง ในวันนั้นจะมีการชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต และตรวจภายใน ซึ่งจะตรวจเช็คมะเร็งปากมดลูกให้ด้วย ในวันที่มาตรวจควรสวมกระโปรง หรือผ้าถุง เพื่อความสะดวก

การคุมกำเนิด

ตามปกติหลังคลอดควรคุมกำเนิดไว้ก่อนประมาณ 2 ปี เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ในคุณแม่ที่มีบุตรคนแรก ควรคุมกำเนิดแบบชั่วคราว ได้แก่ การกินยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด การใช้ถุงยางอนามัย และการใส่ห่วงอนามัย คุณหมอจะแนะนำถึงข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี และพิจารณาถึงความเหมาะสมของคุณแม่ แต่ละคนเป็นรายๆ ไป ในคุณแม่ที่มีบุตรเพียงพอแล้ว ควรคุมกำเนิดชนิดถาวรโดยการทำหมัน

การดูแลบุตร

1. ควรเลี้ยงดูบุตรด้วยน้ำนมมารดาอย่างเดียว จนบุตรอายุ 6 เดือน จึงเริ่มให้อาหารเสริม เพราะระบบการย่อย และการดูดซึมสารอาหารของลูกจะเริ่มพัฒนาจนสามารถรับอาหารอื่นๆ นอกจากน้ำนมได้
2. ให้บุตรได้รับน้ำนมมารดาติดต่อกัน อย่างน้อย 6 เดือน ในกรณีที่คุณแม่ทำงานนอกบ้าน อาจปับน้ำนมใส่ถุงเก็บน้ำนม เก็บในตู้เย็นไว้ให้บุตร
3. นำบุตรมาตรวจสุขภาพ และรับการฉีดวัคซีนตามนัดทุกครั้ง โดยดูวันนัดในสมุดสุขภาพมารดา และทารก (เล่มสีชมพู) คุณแม่อาจนำบุตรไปรับบริการที่สถานบริการใกล้บ้านได้ เมื่อบุตรอายุ 2 เดือน
4. ในกรณีที่มีปัญหาในการเลี้ยงดูบุตรคุณแม่สามารถขอรับคำปรึกษา จากสถานบริการสาธารณสุขได้ทุกแห่งหรือโทรศัพท์ มาที่ตึกสุติ-นริเวช โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า



อาการผิดปกติของเด็ก ที่ควรมาพบแพทย์ทันที

1. อาการตัวเหลือง ถ้าเห็นตัวเหลืองมากขึ้นทุกวัน คล้ายขมิ้น อาจทดสอบโดยใช้นิ้วกดบริเวณผิวหนัง แล้วปล่อยดู จะเห็นความเหลืองชัดเจน
2. เขียว ขณะกินนมหรือขณะร้อง หายใจหอบ รอบปากเขียวคล้ำ
3. มีไข้สูง ร้องกวน ไม่ดูคนม เช็ดตัวแล้วไข้ยังไม่ลดลง
4. ทารกซึมไม่ดูคนม
5. อาเจียนหรืออาเจียนพุ่ง ทุกครั้งที่กินนม
6. สะดือมีหนองกลิ่นเหม็น
7. อุจจาระเหลวปนน้ำ มีเลือดหรือมีมูกปน
8. ท้องอืด ควรจับนั่งเรอ หรืออุ้มพาดบ่า ถ้าท้องอืดมาก ร่วมกับไม่ถ่ายอุจจาระ ควรนำมาพบแพทย์
9. ตาแฉะ บวมแดง เช็ดด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุก ถ้าไม่ดีขึ้น
10. หูมีน้ำไหลออกมา มีบวมแดง มีไข้
11. ปากเป็นฝ้า หลังใช้ผ้าชุบน้ำต้มสุกเช็ด หากเป็นมากเช็ดไม่ออกหรือหลังเช็ด มีเลือดออก อาจเกิดจากเชื้อรา **ควรนำมาพบแพทย์อย่าใช้ยาป้ายเอง**
12. มีตุ่มหนองบริเวณผิวหนัง หรือมีจุดเลือดออก



ได้รับการสนับสนุนข้อมูลเผยแพร่จาก
หอผู้ป่วยสูติ-นรีเวช (ชั้น 4)
โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี
โทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 4401-2
หอผู้ป่วยพิเศษสูติ-นรีเวช ต่อ 6201

คลินิกตรวจหลังคลอด

ทุกวันราชการ เวลา 08.00 น. – 16.00 น.
ห้องตรวจเบอร์ 203 (ชั้น 2 ตึกเกษฎาบดีนทร์)

คลินิกตรวจสุขภาพเด็กดี

ทุกวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 08.00 น. – 10.00 น.
ห้องตรวจเบอร์ 207 (ชั้น 2 ตึกเกษฎาบดีนทร์)

พิมพ์ครั้งที่ 4 จำนวน 5,000 ฉบับ
วัน/เดือน/ปี ที่พิมพ์ พฤษภาคม 2559



คำแนะนำ มารดาหลังคลอด



ผลิตและเผยแพร่โดย

กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี

โทรศัพท์ 02-528-4567 ต่อ 1652-3