

# คู่มือการตลาดหลังคลอด และการดูแลทารก

สำหรับคุณแม่





## คำนำ

กรมอนามัยโดยกองอนามัยการเจริญพันธุ์ และกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ ร่วมกันดำเนินการโครงการเพิ่มประสิทธิภาพการเข้าถึง และการใช้บริการทางข้อมูลข่าวสาร การให้คำปรึกษา และบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ (Strengthen Access to and Utilisation of Reproductive Health Information, Counselling and Services: The RH Plus Project) ระหว่างเดือนมิถุนายน 2550 จนถึงเดือนธันวาคม 2554 ทำการทดลองรูปแบบการให้บริการด้านอนามัยแม่และเด็กโดยส่งเสริมให้ผู้ชายเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพมารดา และได้จัดทำชุดคู่มือให้ความรู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์ สามี และญาติ เป็นจำนวน 5 เล่ม ได้แก่

1. คู่มือ ความรู้การตรวจเลือดพ่อแม่เพื่อดูแลลูกในครรภ์
2. สุขใจ ได้เป็นแม่
3. สุขใจ ได้เป็นพ่อ
4. คู่มือมารดาหลังคลอดหรือการดูแลทารก
5. คู่มือการมีส่วนร่วมของสามีหรือญาติในการเฝ้าคลอด

เพื่อเป็นข้อมูลที่ให้ความรู้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ การปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ ระยะเวลาคลอดบุตร หลังคลอด และดูแลสุขภาพเด็ก อันได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การแต่งกาย อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน การวางแผนครอบครัว การเลี้ยงดูบุตร และพัฒนาการเด็ก เป็นต้น เพื่อให้ลูกที่เกิดมามีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งส่งเสริมให้สามีได้มีบทบาทในการช่วยเหลือดูแลภรรยาและลูก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมบทบาทผู้ชายในฐานะสามีและพ่อได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

กรมอนามัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดคู่มือให้ความรู้นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์และสามี หากมีคำแนะนำเพื่อการปรับปรุงคู่มือนี้ให้ดียิ่งขึ้น สามารถส่งมาได้ที่กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2590-4244-5

(นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา)

อธิบดีกรมอนามัย



## สารบัญ

สุขภาพหลังคลอด และการดูแลทารก	3
คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด	5
การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย	6
อาการผิดปกติที่ต้องกลับมาพบแพทย์	8
การบริหารร่างกายหลังคลอด	9
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีที่สุด	14
เทคนิคพิเศษการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	20
บันได 10 ขั้น	24
การดูแลทารกแรกเกิด	25
การอาบน้ำลูก	28
การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับเด็กเล็ก	31
อาการตัวเหลืองในทารกแรกเกิด	33





## สุขภาพหลังคลอด และการดูแลทารก

การตั้งครรภ์ และคลอดบุตร ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง และบางส่วนได้รับผลกระทบอย่างมาก การฟื้นฟูให้ร่างกายกลับมาสู่สภาพปกติ จำเป็นต้องได้รับการดูแลและปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง แต่ก่อนอื่นลองมาดูสักนิดว่าส่วนไหนของร่างกายที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

### การเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังคลอด

**มดลูก** เป็นอวัยวะที่รับภาระหนักมาตลอดเก้าเดือน จากขนาดที่เล็กประมาณผลชมพู่ ต้องขยายใหญ่กว่าแตงโม เพื่อรองรับทารกในครรภ์ ระหว่างคลอดต้องบีบตัวให้ทารกเคลื่อนออกมา รวมทั้งขับรกและของเสียต่างๆ ในมดลูกให้ออกมา หลังคลอดแล้วยังต้องบีบรัดตัวให้กลับคืนสู่สภาพเดิม ทำให้เกิดการเจ็บปวดบ้าง ประมาณ 2-3 วัน และอาจเจ็บเล็กน้อย ต่อไปอีก ราว 7 วัน จนมดลูกกลับเข้าสู่เชิงกราน

การดูแลอาจจะมีการประคบด้วยความร้อนบ้าง ก็จะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดลงได้ หรือจะใช้วิธีการอยู่ไฟแบบแพทย์แผนไทยก็จะช่วยได้มาก



ในช่วงนี้จะมีน้ำคาวปลาถูกขับออกมาจากโพรงมดลูก 2-3 วันแรกจะมีสีเข้มเหมือนเลือดเก่า และมีกลิ่นคล้ายประจำเดือน ในวันถัดมาสีจะจางลง เป็นสีชมพู หลังจากนั้นจะจางลง และปริมาณจะน้อยลงเรื่อยๆ จนหมดไปภายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด

**ฝีเย็บ** เป็นผิวหนังที่อยู่ระหว่างอวัยวะเพศกับทวารหนัก ในการคลอดอาจจะถูกกรีดเพื่อให้สะดวกต่อการคลอด และเย็บติดไว้ หลังคลอดจะรู้สึกเจ็บปวดแผลบ้าง แต่จะรู้สึกบรรเทาลงและเป็นปกติใน 5-7 วัน

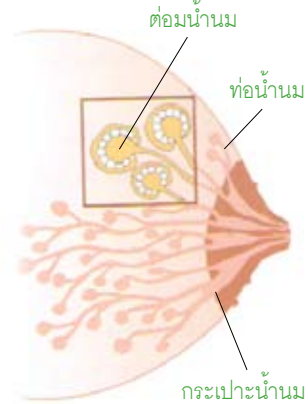
**ระบบขับถ่าย** ไม่มีผลกระทบเท่าใดนัก แต่วันแรกอาจจะไม่ถ่ายเพราะงดอาหารและน้ำก่อนคลอด บางคนอาจจะกลัวเจ็บเวลาถ่ายปัสสาวะ หรืออุจจาระจนไม่ยอมเบ่งถ่าย แต่ส่วนมากจะเป็นปกติภายใน 6-8 ชั่วโมง

**เต้านม** ภายหลังจากการคลอดดกลไกในร่างกายจะกระตุ้นให้มีน้ำนม จึงอาจเกิดอาการตึงคัดควรให้ลูกดูดนมแม่ เพราะนอกจากจะช่วยลดอาการตึงคัดแล้ว ทารกยังได้รับสารอาหารที่มีคุณค่า รวมทั้งภูมิคุ้มกันที่เหมาะสมและดีที่สุดจากแม่

การให้นมลูกจะต้องให้ทารกงับถึงลานนม จึงจะมีน้ำนมพุ่งออกมา อย่าเพียงแค่เอาหัวนม

ใส่ปากให้ดูด เพราะน้ำนมจะไม่ออก การดูแลเต้านมช่วงนี้ไม่จำเป็นต้องทำอะไรมากนอกจากการทำมาสะอาด แต่ไม่ถึงกับต้องทำบ่อยจนเกินไป เพราะต่อมไขมันภายในจะผลิตไขมันออกมาช่วยถนอมเต้านมและหัวนมอยู่แล้ว

กล้ามเนื้อหน้าท้อง หลังคลอดอาจจะมีอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยปกติจะกลับคืนสู่สภาพปกติภายใน 6 สัปดาห์ แต่ถ้าบริหารสม่ำเสมอจะช่วยให้กลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วขึ้น



## คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด

**อาหาร** เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเอาใจใส่ โดยเฉพาะคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ต้องคิดถึงปริมาณและคุณค่าที่ต้องได้รับอย่างพอเพียงในแต่ละวัน ดังนี้

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อ ดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆ ให้ได้ 6-8 แก้วในแต่ละวัน

อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำจนรู้สึกกระหาย ควร

ดื่มน้ำก่อนการให้นมลูกทุกครั้ง หากต้องการดื่มน้ำหวานควรเลือกดื่มน้ำผลไม้แทน

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ยาตองเหล้า เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลังต่างๆ

หากเป็นกังวลเรื่องน้ำหนักตัว ควรงดอาหารหวาน และอาหารที่มีไขมัน ไม่ควรใช้วิธีอดอาหาร

การรับประทานยา หรือเครื่องดื่มสมุนไพร ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะสมุนไพรบางชนิด เช่น ไพล มีฤทธิ์ทำให้มดลูกคลายตัว อาจมีผลทำให้ตกเลือดได้



**การพักผ่อน** ควรนอนหลับให้ได้รวมแล้วอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ในเวลากลางวันควรหลับประมาณ 1 ชั่วโมง แต่ในขณะที่ให้นมลูกควรระวังอย่าหลับ เพราะเต้านมอาจปิดจมูกของลูกจนหายใจไม่ออก

**การทำงาน** ในช่วงสัปดาห์แรกไม่ควรทำงานหนัก หรือยกของหนักๆ เพราะจะทำให้มดลูกหย่อน แต่สามารถทำงานเบาๆ เช่น กวาดบ้าน ซักผ้าได้บ้าง เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ และออกกำลังกายไปในตัว การทำงานตามปกติ ควรทำภายหลัง 4-6 สัปดาห์ และรับการตรวจร่างกายหลังคลอดแล้ว





## การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย

สระผมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และงดเว้นการอาบน้ำแช่น้ำ

ช่วงหลังคลอด อวัยวะเพศจะมีแผล จึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นควรล้างมือให้สะอาดก่อนสัมผัสอวัยวะเพศ



ในช่วงที่มีประจำเดือน งดใช้ผ้าอนามัยแบบสอด ควรเปลี่ยนทันทีที่รู้สึกว่ามีกลิ่นเหม็นหรือเปลี่ยนทุก 3 ชั่วโมง และควรดึงจากทางด้านหน้าไปด้านหลังทั้งหมดเพื่อป้องกันการติดเชื้อภายในช่องคลอดซึ่งอาจเป็นอันตรายได้

**เต้านม** ในช่วงหลังคลอดและให้นมลูก เต้านมจะมีขนาดและน้ำหนักเป็น 3 เท่าของเต้านมปกติ ทำให้เอ็นที่พยุงเต้านมเกิดการยืด ดังนั้นควรสวมยกทรงเพื่อช่วยพยุงไว้ป้องกันการหย่อนยาน แต่ไม่ควรสวมยกทรงแบบมีโครงเหล็ก เพราะอาจจะไปกดทับต่อมน้ำนม

การดูแลเต้านมแค่ทำความสะอาดพร้อมการอาบน้ำในแต่ละวันก็เพียงพอ และอย่าลืมล้างมือทุกครั้งก่อนที่ จะจับเต้านมและหัวนม ในการให้นมลูก

**การมีประจำเดือน** ในช่วงของการให้ลูกกินนมแม่ อาจมีผลทำให้ไม่มีประจำเดือนในช่วง 6 เดือนแรก แต่สำหรับคนที่ไม่ได้ให้ลูกกินนมแม่ ประจำเดือนอาจจะมาตามปกติภายใน 6 สัปดาห์ แต่อย่างไรก็ตามแม้จะไม่มีประจำเดือน แต่ร่างกายก็พร้อมที่จะตั้งครรภ์ได้ ในช่วงนี้การมีเพศสัมพันธ์ควรได้รับการคุมกำเนิดอย่างถูกวิธี

**การมีเพศสัมพันธ์** เพื่อความปลอดภัยและป้องกันการติดเชื้อในโพรงมดลูก ควรงดมีเพศสัมพันธ์ในช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ถ้าหากเสี่ยงไม่ได้ ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง ทั้งยังเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ได้อีกด้วย

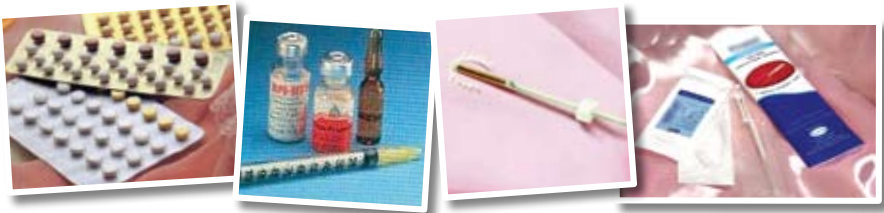
ควรรับการตรวจร่างกาย ช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด เพื่อตรวจดูการคืนสภาพของปากมดลูกและ



อวัยวะในอุ้งเชิงกราน และหาความผิดปกติต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นเพื่อป้องกัน และแก้ไขแต่ต้น เช่น มะเร็งปากมดลูก พร้อมให้คำแนะนำการปฏิบัติตนด้านต่างๆ เช่น การคุมกำเนิด เป็นต้น

**การคุมกำเนิด** ภายหลังคลอด ควรเว้นการมีบุตรอย่างน้อย 2 ปี เพื่อมีเวลา ดูแลบุตรอย่างมีคุณภาพ รวมทั้งให้ร่างกายและอวัยวะภายในมีช่วงเวลาในการฟื้นฟู อย่างสมบูรณ์เต็มที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วง 4-6 สัปดาห์หลังคลอด ควรมีการ คุมกำเนิดอย่างเหมาะสม ซึ่งมีหลายวิธีทั้งแบบชั่วคราวและถาวรให้เลือกสำหรับ ผู้ชายและผู้หญิง

**แบบชั่วคราวสำหรับผู้หญิง** ได้แก่ การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด วิธีนี้ผู้ที่ให้ลูกกินนมแม่ ควรปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพราะยาคุมบางชนิดอาจทำให้มีน้ำนม น้อยลง การกินยาคุมกำเนิดให้ได้ผลต้องกินเป็นประจำและตรงเวลา แต่สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกในการใช้ยาคุมแบบกิน การฉีดยาคุมกำเนิดก็นับว่ามีความสะดวกเพราะ ฉีดเพียงครั้งเดียวสามารถคุมได้ถึง 3 เดือน และไม่ต้องเป็นห่วงว่าจะลืมกินยา



๑. ยาคุมกำเนิดแบบรับประทาน ๒. ยาคุมกำเนิดแบบฉีด ๓. ยาคุมกำเนิดแบบใส่ในโพรงมดลูก ๔. ถุงยางอนามัย

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

[https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=5\\_20002](https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=5_20002)

