การดูแลตนเองหลังการคลอด

1. อาหาร

* ปริมาณ ควรมากกว่าระยะตั้งครรภ์
* รับประทานอาหารมีประโยชน์ และธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ตับ ผักใบเขียว
* รับประทานอาหารครบ 5 หมู่
* ไม่ควรรับประทานอาหารรสจัด อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
* ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
* ดื่มน้ำวันละ 8 – 10 แก้ว
* รับประทานผักและผลไม้ทุกวัน เพื่อป้องกันท้องผูก
* อาหารเพื่อพัฒนาสมองลูก เช่น นมถั่วเหลือง อาหารทะเล ปลากะพงขาว ปลากะพงแดง เป็นต้น

2. การพักผ่อนและการออกกำลังกาย

* พักผ่อนโดยการนอน กลางคืน 8 - 10 ชั่วโมง กลางวัน 1 - 2 ชั่วโมง
* ไม่ยกของหนัก หรือกิจกรรมที่ออกแรงเบ่ง เพราะจะทำให้มดลูกหย่อน มดลูกจะเข้าอู่เรียบร้อยใช้เวลา 1 เดือน
* ออกกำลังกายเบา ๆ วันละ 15- 20 นาที ควรเริ่มเมื่อพักผ่อนเพียงพอแล้วอย่าง น้อย 24 ชั่วโมง

* เริ่มด้วยท่าง่าย ๆ ป้องกันการปวดแผล เมื่อแข็งแรงขึ้นให้บริหารมากขึ้น จะทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง และอุ้งเชิงกรานกลับสู่สภาพปกติเร็ว ทรวดทรงสวยงามน้ำนมไหลดี

* หลังคลอด 6 สัปดาห์ จึงจะทำงานได้ตามปกติ

3. การดูแลความสะอาดร่างกาย

* อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ไม่นอนแช่ในอ่าง หรือลงแช่น้ำในคลอง แม่น้ำ ลำธาร เพราะอาจทำให้มดลูกติดเชื้อได้

* ควรสระผมด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

* ควรล้างอวัยวะสืบพันธุ์ด้วยสบู่แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดทุกครั้งที่ปัสสาวะ หรือ อุจจาระ แล้วซับให้แห้งจากด้านหน้าไปด้านหลัง

* เปลี่ยนผ้าอนามัยเมื่อชุ่มหรือทุก 3 – 4 ชั่วโมง

* ควรตัดเล็บให้สั้น สวมเสื้อผ้าที่สะอาด

4. การดูแลเต้านม

* ควรใส่ยกทรงเพื่อพยุงเต้านม

* ไม่ควรใช่สบู่ล้าง ไม่ทาครีมหรือน้ำนม

* ถ้าใส่แผ่นซับน้ำนม ควรเปลี่ยนบ่อย ๆ

* หากเจ็บหัวนม ให้ใช้น้ำนมแม่ทาหลังจากให้นมเสร็จ

* หากหัวนมเป็นแผลหรือมีเลือดซึมให้ปรึกษาแพทย์

5. การมีเพศสัมพันธ์และการวางแผนครอบครัว

* งดมีเพศสัมพันธ์อย่างน้อย 6 สัปดาห์ หลังคลอด

* เพื่อให้แม่มีเวลาเลี้ยงลูกและให้ร่างกายของแม่ได้พักผ่อนเต็มที่ ควรเว้นระยะการมีลูกประมาณ 2 ปี

* การมีประจำเดือน มารดาที่ไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง ประจำเดือนครั้งแรกจะมีหลังคลอดประมาณ 7- 9 สัปดาห์ ถ้าเลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง อาจไม่มีประจำเดือนตลอดระยะที่ให้นม

วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว ที่เหมาะสมในหญิงให้นมลูก

- ยาเม็ดคุมกำเนิด ที่มีโปรเจสเตอโรน อย่างเดียวต้องกินติดต่อกันทุกวัน
- ยาฉีดคุมกำเนิด 1 เข็มป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3 เดือน
- ยาฝังคุมกำเนิด 1 ครั้งป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3 – 5 ปี
- ห่วงอนามัย ใส่ห่วง 1 ครั้ง ป้องกันการตั้งครรภ์ ได้นาน 5 ปี

- ถุงยางอนามัย สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ด้วย

6. อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์

* ตกเลือดหลังคลอด เลือดเป็นก้อน ลิ่มเลือด
* ตัวร้อนเป็นไข้ติดต่อกัน 2 วัน
* น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็น ขุ่นข้น หรือมีสีแดงนานเกิน 2 สัปดาห์
* ปัสสาวะแสบขัด กะปริบกะปรอย หรือปัสสาวะไม่ออก
* ปวด บวม บริเวณฝีเย็บ หรือแผลแยก
* หัวนมแตก หรืออักเสบ

7. การรับประทานยา

* ไม่ซื้อยารับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์เมื่อไม่สบาย

* ไม่รับประทานยาต้ม ยาหม้อ ยาฝน ยาดองเหล้า หรือยาสมุนไพรที่แพทย์ไม่ได้สั่ง

* หากมีโรคประจำตัว และต้องรับประทานยาเป็นประจำ ควรแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนกลับบ้าน

* ควรรับประทานยาที่แพทย์สั่งเท่านั้น

8. การมาตรวจตามนัด

- มาตรวจหลังคลอดตามนัด เพื่อค้นหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น

- หากมีอาการผิดปกติให้มาพบแพทย์ทันที

9. ข้อควรระวัง

- ไม่ควรอยู่ไฟ

- ไม่ควรวางกระเป๋าน้ำร้อน ที่มดลูก (อาจทำให้ตกเลือดหรือมดลูกอักเสบได้)

- ไม่ควรสูบบุหรี่

- ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว อาจทำให้มารดาและทารกถ่ายเหลวได้

10. น้ำคาวปลาที่ปกติ มีลักษณะดังนี้

ควรจะหมดภายใน 3 สัปดาห์

- วันที่ 1 – 3 มีสีแดง

- วันที่ 4 – 9 มีสีแดงจางหรือคล้ำลง มีมูกปนจึงทำให้มีลักษณะเป็นเมือกยืดได้

- วันที่ 10- 21 ลักษณะเป็นมูกสีเหลืองปริมาณเล็กน้อย

การ เลี้ยงลูก....ด้วยนมแม่

1. ข้อควรปฏิบัติระหว่างให้นมลูก

- ควรดื่มน้ำ ก่อนและหลังให้นมลูก 1 แก้ว
- ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 4 แก้ว
- ให้ลูกดูดนมให้หมดทีละเต้า
- ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด น้ำนมจะไหลดี
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ ยาเสพติดอื่น ๆ

2. ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ประหยัด ไม่เสียเวลา เพราะนมแม่มีพร้อมอยู่เสมอ
- สะอาดและปลอดภัย
- มดลูกเข้าอู่เร็ว ป้องกันตกเลือด
- น้ำหนักลดเร็ว เพราะแม่ไดใช้ไขมันมาผลิตน้ำนมให้ลูก
- โอกาสเป็นมะเร็งในเต้านม ปากมดลูก และมะเร็งในเต้านม ปากมดลูก และมะเร็งมดลูกน้อยกว่า
- ทำให้แม่มีความรู้สึกผูกพันกับลูกขึ้น
- ทำให้ห้องว่างจากการตั้งท้อง เป็นการช่วยวางแผนครอบครัวด้วย

3. สมุนไพรที่เชื่อว่าบำรุงน้ำนม

คือ ผักโขมแดง หัวปลี กุยช่าย กล้วยน้ำว้า มะละกอทั้งสุกและดิบ บวบ ฟักทอง กะเพรา ผักกาดหอม ผักชีลาว ใบมะรุมอ่อน ขนุนต้มสุก กานพลู ใบมะลิสดนำมาต้มดื่ม เป็นต้น

4. เมื่อแม่ต้องไปทำงาน

- ควรบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูก น้ำนมแม่แช่แข็งเก็บไว้ได้นาน 1 เดือน
- ให้ลูกดูดนมแม่ช่วงเช้า ก่อนไปทำงาน หรือก่อนส่งลูกไปสถานรับเลี้ยงเด็ก
- ระหว่างทำงานให้บีบน้ำนมออกเป็นระยะ ๆ ตามเวลาที่ลูกเคยดูด แล้วเก็บไว้ช่องแช่แข็ง

เมื่อจะนำน้ำนมจากช่องแช่แข็งมาให้ลูกกิน

* นำน้ำนมแม่ที่แช่แข็ง มาวางไว้ในช่องแช่เย็นธรรมดา ปล่อยให้ละลายเอง
* นำน้ำนมแม่ที่ละลายแล้ว มาแช่ในน้ำอุ่นให้หายเย็นแล้วกินได้เลย

นมแม่แช่แข็งที่นำมาละลายแล้ว ถ้ายังไม่ให้ลูกกินทันทีเก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา ไม่ควรเกิน 12 ชั่วโมง และอย่านำกลับไปแช่แข็งใหม่

ผลิต และ เผยแพร่โดย...
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลบุรีรัมย์
โทร.0-4461-5002 ต่อ 2117