****

**โรงพยาบาลราชวิถี เตือนความเชื่อผิด ๆ ของคุณแม่หลังคลอด**

**โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์** เผย ความเชื่อหลังคลอดที่ถูกเล่าต่อ ๆ กันมาบ้าง แน่นอนเมื่อขึ้นชื่อว่าความเชื่อ ย่อมไม่อาจตรงกับความเป็นจริงที่องค์ความรู้ทางการแพทย์ในปัจจุบัน ข้อห้ามหลังคลอดของคนโบราณล้วนเป็นข้อห้ามที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่หลังคลอด ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญที่คุณแม่หลังคลอดจะต้องดูแลตนเอง เพื่อให้ร่างกายและสภาพจิตใจค่อยๆ กลับคืนสู่สภาพปกติ เพราะนอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงฟื้นตัวได้เร็ว แล้วยังส่งผลต่อการให้นมลูกอีกด้วย

**นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์** **รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพคุณแม่หลังคลอด มีความคล้ายคลึงและแตกต่างกันในแต่ละภูมิภาค โดยผสมผสานตามความเชื่อด้านต่าง ๆ ในสังคมไทยใน การดูแลคุณแม่หลังคลอดในทางการแพทย์ มีหลากหลายวิธี มีการนำความรู้มาประยุกต์เพื่อดูแลสุขภาพของคุณแม่หลังคลอด ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์และระยะหลังคลอด เช่น การดูแลด้านอาหาร การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเข้ากระโจม การนวดประคบเต้านมเพื่อกระตุ้นให้มีน้ำนมมากขึ้น การใช้ผ้ารัดหน้าท้องเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระชับ ไม่หย่อนคล้อยและการทำน้ำสมุนไพร เป็นต้น รวมทั้งข้อห้ามต่าง ๆ ซึ่งเป็นความเชื่อทางวัฒนธรรมที่หลากหลาย และความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพคุณแม่หลังคลอดในทัศนะที่แตกต่างกันไป

**นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวต่อว่า ช่วงหลังคลอดจะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับคุณแม่หลังคลอดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงควรเตรียมความพร้อมและรับมือการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ซึ่งหนึ่งในสาเหตุหลัก ๆ คือ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนในร่างกายของคุณแม่หลังคลอดลดต่ำลง ในช่วงระยะเวลาพักฟื้นราว 5-6 สัปดาห์นี้ คุณแม่หลังคลอดควรทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงนี้ คุณแม่หลังคลอดควรให้ความสำคัญกับอาหารที่ช่วยฟื้นฟูร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และยังช่วยเสริมสร้างน้ำนมให้ลูกน้อย เช่น ฟักทอง กุยช่าย หัวปลีและนมเป็นต้น คุณแม่หลังคลอดควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารที่ไม่สุก อาหารทอด อาหารรสจัด และหน่อไม้เพราะอาหารเหล่านี้อาจทำให้แผลผ่าคลอดหายช้าลงได้ หลังจากคลอดคุณแม่อาจต้องเริ่มจากอาหารเหลวก่อน แล้วค่อยทานอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อป้องกันอาการท้องอืด และพยายามอย่าให้แผลโดนน้ำเพราะอาจทำให้แผลติดเชื้อและเกิดการอักเสบขึ้นได้

**แพทย์หญิงกมัยธร เทียนทอง นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ กลุ่มงานสูติ-นรีเวชศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวเพิ่มเติมว่า สังคมไทยได้พัฒนาวิธีการต่าง ๆ เพื่อดูแลคุณแม่หลังคลอดสืบต่อกันมา เป็นระยะเวลานานวัฒนธรรมท้องถิ่นของคนไทย ยังมีประเพณีในการปฎิบัติตัวและความเชื่อต่าง ๆ ตั้งแต่อยู่ในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด ระยะหลังคลอด เช่น

ความเชื่อที่ 1 คุณแม่หลังคลอดต้องอยู่ไฟ ไม่เช่นนั้นจะเกิดอาการหนาวใน การอยู่ไฟเป็นวิธีการดูแลสุขภาพหลังคลอดแบบดั้งเดิมในหลายวัฒนธรรม โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จุดประสงค์หลักคือเพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น และส่งเสริมการไหลเวียนของเลือด อย่างไรก็ตามจากหลักฐานทางการแพทย์ในปัจจุบัน ยังไม่มีงานวิจัยที่แสดงหลักฐานที่ชัดเจนว่าการอยู่ไฟหลังคลอดมีประโยชน์ทางการแพทย์ที่จำเป็นหรือมีผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่ในระยะยาว นอกจากนี้อาการหนาวสั่นเป็นเรื่องที่สามรถพบได้หลังคลอด ซึ่งอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน การสูญเสียเลือด การลดลงของระดับน้ำในร่างกาย หรือการได้รับน้ำเกลือที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิร่างกาย นอกจากนี้ในกรณีที่ผ่าคลอด อาการหนาวสั่นอาจเป็นผลข้างเคียงจากการใช้ยาสลบหรือยาที่ใช้ในการระงับความรู้สึกไขสันหลัง

ความเชื่อที่ 2 ต้องดื่มยาดองเพื่อขับน้ำคาวปลา ความเชื่อที่ว่าการดื่มยาดองจะช่วยขับน้ำคาวปลาให้หมดไปมากขึ้นไม่เป็นความจริงทางการแพทย์ การดื่มแอลกอฮอล์หลังคลอดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่คุณแม่หลังคลอดกำลังให้นมบุตรนั้น ไม่แนะนำอย่างยิ่ง เนื่องจากแอลกอฮอล์สามารถผ่านเข้าสู่น้ำนมได้ และอาจมีผลกระทบต่อทารก เช่น ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกล่าช้า รวมทั้งอาจทำให้ทารกง่วงซึมหรือมีปัญหาด้านการนอนหลับ น้ำคาวปลาหลังคลอดเป็นการขับของเหลวที่ประกอบไปด้วยเลือด เนื้อเยื่อมดลูก และเมือกที่หลงเหลืออยู่ในมดลูกหลังการคลอด ซึ่งจะถูกขับออกมาเองตามธรรมชาติ การบีบรัดตัวของมดลูกหลังคลอดเป็นกลไกธรรมชาติที่ช่วยในการขับน้ำคาวปลาการดื่มแอลกอฮอล์หรือยาดองไม่ได้มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนว่าจะช่วยให้กระบวนการนี้เร็วขึ้นแต่อย่างใด ในทางตรงกันข้ามการดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้มดลูกหดตัวไม่สมบูรณ์จนทำให้เลือดออกมากกว่าปกติ ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการมีภาวะแทรกซ้อนเพิ่มเติม โดยปกติน้ำคาวปลาจะถูกขับออกจากร่างกายของคุณแม่หลังคลอดภายในระยะเวลา 4-6 สัปดาห์หลังคลอด โดยขึ้นอยู่กับการหดตัวของมดลูก ซึ่งการหดรัดตัวของมดลูกจะเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพในคุณแม่ที่ให้นมบุตรหลังคลอด

ความเชื่อที่ 3 ต้องเคลื่อนไหวร่างกายให้น้อยที่สุด หลายคนมักเข้าใจว่าการขยับตัวจะทำให้แผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัดเกิดการอักเสบ การเคลื่อนไหวร่างกายหลังคลอดเป็นสิ่งที่แนะนำและมีประโยชน์ต่อการฟื้นฟูร่างกายของคุณแม่หลังคลอดไม่ว่าจะเป็นการคลอดธรรมชาติหรือการผ่าตัดคลอด นอกจากนี้การลุกขึ้นเคลื่อนไหวเร็วหลังคลอดสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น การเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำลึก (deep vein thrombosis) ลดการเกิดพังผืดจากการผ่าตัดคลอดอีกด้วย แม้ว่าการเคลื่อนไหวจะมีประโยชน์ แต่ควรทำอย่างระมัดระวัง คุณแม่หลังคลอดควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงมากหรือยกของหนักในช่วงเวลาที่ร่างกายยังฟื้นตัวไม่สมบูรณ์ การเคลื่อนไหวควรเป็นไปอย่างช้าๆ และสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายปรับตัวและฟื้นฟูได้เต็มที่

ความเชื่อที่ 4 ห้ามกินผักบางชนิด ผักใบเขียวอย่างผักชี ตำลึง และอื่นๆ ถูกจัดเป็นของแสลง ซึ่งทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย รู้สึกปวดเมื่อย ความเชื่อดังกล่าวไม่สอดคล้องกับหลักฐานทางการแพทย์ ผักใบเขียวและผักชนิดอื่นๆ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย การบริโภคผักไม่ได้มีส่วนทำให้เกิดความอ่อนเพลียหรือปวดเมื่อยแต่อย่างใด ตราบใดที่ร่างกายได้รับอาหารที่หลากหลายและเพียงพอ สำหรับคุณแม่หลังคลอด การบริโภคผักหลากหลายชนิดเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากผักเป็นแหล่งของวิตามิน เช่น วิตามิน A, C, K และแร่ธาตุต่างๆ เช่น แคลเซียมและเหล็ก ซึ่งจำเป็นต่อการฟื้นฟูร่างกายและการสร้างน้ำนม การรับประทานผักให้หลากหลายยังช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและป้องกันการขาดสารอาหารที่จำเป็น

ความเชื่อที่ 5 ต้องกินอาหารเผ็ดๆ เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น กินอาหารเผ็ดเยอะๆ มดลูกจะได้เข้าอู่เร็วขึ้น ความเชื่อที่ว่าอาหารเผ็ดสามารถช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นนั้นไม่มีหลักฐานทางการแพทย์รองรับ การเข้าอู่ของมดลูก (การหดตัวกลับสู่ขนาดปกติหลังคลอด) เป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นเมื่อมดลูกบีบรัดตัวเพื่อขับเลือดและเนื้อเยื่อที่หลงเหลืออยู่ภายในมดลูกหลังการคลอด การกินอาหารเผ็ดไม่ได้มีผลโดยตรงต่อกระบวนการนี้แต่อย่างใด การกินอาหารเผ็ดมากๆ อาจทำให้คุณแม่หลังคลอดมีอาการท้องเสีย แสบท้อง หรือไม่สบายท้องได้ นอกจากนี้ ในกรณีที่คุณแม่หลังคลอดกำลังให้นมบุตร การกินอาหารเผ็ดอาจมีผลกระทบต่อทารกที่ได้รับน้ำนม เช่น ทำให้ทารกรู้สึกไม่สบายท้องหรือเกิดอาการแพ้ได้ วิธีที่มีหลักฐานทางการแพทย์รองรับในการช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นรวมถึงการนวดประคบร้อน ซึ่งสามารถช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและส่งเสริมการหดตัวของมดลูก นอกจากนี้ การให้ทารกดูดนมบ่อยๆ ยังช่วยกระตุ้นการผลิตฮอร์โมนออกซิโตซิน (Oxytocin) ซึ่งช่วยให้มดลูกหดตัวได้ดีขึ้น

ความเชื่อที่ 6 ห้ามดื่มน้ำเย็น ห้ามดื่มน้ำเย็น เพราะว่าไม่ดีต่อสุขภาพ และจะทำให้น้ำนมไหลน้อยลงด้วย ความเชื่อที่ว่าการดื่มน้ำเย็นหลังคลอดไม่ดีต่อสุขภาพหรือจะทำให้น้ำนมไหลน้อยลงนั้นไม่มีหลักฐานทางการแพทย์รองรับ การดื่มน้ำเย็นไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อการผลิตน้ำนมหรือสุขภาพของคุณแม่หลังคลอดแต่อย่างใด ร่างกายของคนเรามีกลไกในการปรับอุณหภูมิน้ำที่ดื่มเข้าไปให้เท่ากับอุณหภูมิของร่างกายอยู่แล้ว การผลิตน้ำนมเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นฮอร์โมนออกซิโทซินและโปรแลคติน ซึ่งไม่ได้รับผลกระทบจากอุณหภูมิของน้ำที่ดื่มเข้าไป การดื่มน้ำเย็นหรือร้อนนั้นไม่มีผลโดยตรงต่อปริมาณน้ำนม การให้นมบุตรบ่อยๆ และการดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งเสริมการผลิตน้ำนม สำหรับคุณแม่หลังคลอด การดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากช่วยรักษาสมดุลของร่างกายและส่งเสริมการผลิตน้ำนม การดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำที่อุณหภูมิห้องสามารถช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตได้ แต่ไม่มีข้อห้ามในการดื่มน้ำเย็นแต่อย่างใด

ความเชื่อที่ 7 คุณแม่หลังคลอด ห้ามสระผมเพราะจะทำให้ป่วยไข้ ไม่สบายได้ ในความจริงนั้น คุณแม่หลังคลอด สามารถสระผมได้ ข้อห้ามนี้เป็นเพียงกุศโลบายที่ถูกส่งต่อกันมา เพื่อลดอาการเจ็บป่วยของคุณแม่หลังคลอด ที่มีฮอร์โมนและภูมิคุ้มกันที่ลดลงอย่างรวดเร็วเท่านั้น ในสมัยก่อนนั้นไม่ได้มีนวัตกรรมที่ช่วยทำให้ผมแห้งไวขึ้นอย่างพัดลมหรือไดร์เป่าผมอย่างในปัจจุบัน อย่างไรก็ตามการรักษาความสะอาดนั้นเป็นเรื่องสำคัญ เมื่อคุณแม่หลังคลอดรู้สึกว่าผมเหนียวหรือรู้สึกไม่สบายหนังศีรษะ แนะนำให้สระผมแต่ควรสระด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำที่ไม่เย็นจนเกินไป และที่สำคัญอย่าลืมเช็ดหรือเป่าผมให้แห้งสนิท

การดูแลตัวเองหลังการคลอดเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง คุณแม่หลังควรรับประทานอาหารที่มีค่าอาหารต่อครั้งสูงพอสมควร เพื่อให้ได้พลังงาน และสารอาหารที่เพียงพอในการฟื้นฟู และควรพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาความสะอาดของทรวงอกและร่างกาย การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อหลังคลอด เช่น การเดินเร็วๆ ใช้บันไดขึ้นลง หรือออกกำลังกายเบาๆ การดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีจะช่วยให้คุณแม่หลังคลอดรู้สึกสุขภาพดีทั้งกายและใจ ตลอดระยะเวลานี้

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลราชวิถี # 7 ความเชื่อผิด ๆ ของคุณแม่หลังคลอด

- ขอขอบคุณ - 25 กันยายน 2567