



ดูสุขภาพน่าน้ำใจผู้ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือลั่น”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและปรึกษาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ออกกำลังกายหลังคลอด อย่างปลอดภัยได้สุขภาพ



ออกกำลังกายหลังคลอดอย่างปลอดภัยได้สุขภาพ

การออกกำลังกายหลังคลอดเป็นหนึ่งในวิธีที่จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพและความฟิตของร่างกายคุณแม่หลังจากคลอดลูก เพราะในช่วงที่ตั้งครรภ์ ร่างกายนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักที่ขยายใหญ่ขึ้น น้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้น รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ยังคงอยู่หลังคลอดอาจทำให้คุณแมารู้สึกรำคาญใจได้ โดยบทความนี้ได้รวบรวมขั้นตอนการออกกำลังกายหลังคลอดที่ทั้งง่ายและปลอดภัย

สามารถทำได้เองที่บ้านโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ทั้งยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต รวมถึงสิ่งควรรู้ก่อนการออกกำลังกายมาให้ได้ศึกษากัน

เมื่อไหร่จึงเริ่มออกกำลังกายหลังคลอดได้ ?

คุณแม่หลายคนอาจกังวลเรื่องความปลอดภัยในการเริ่มต้นออกกำลังกายหลังจากคลอดลูก ซึ่งวิทยาลัยสูตินรีแพทย์ของประเทศสหรัฐอเมริกาบอกว่า หากคุณแม่ได้รับอนุญาตจากแพทย์แล้วก็สามารถเริ่มออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไปได้ โดยส่วนใหญ่คุณแม่ควรเริ่มต้นออกกำลังกายเมื่อผ่านการคลอดทารกไปแล้วประมาณ 6 สัปดาห์

อย่างไรก็ตาม อาจทดลองออกกำลังกายง่าย ๆ ด้วยการเดินก่อน ในช่วงแรกอาจเริ่มเดินวันละ 5 นาที โดยหลังจากเดินเสร็จให้สังเกตว่ามีความผิดปกติเกิดหรือไม่ อย่างมีเลือดออก ปวดท้อง หรือมีอาการอื่น ๆ หากไม่พบอาการผิดปกติ คุณแม่ก็อาจค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาการเดินในวันต่อ ๆ ไป และหากต้องการเพิ่มความหนักในการออกกำลังกายหรือเปลี่ยนวิธีในการออกกำลังกาย ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจความพร้อมของร่างกาย รวมทั้งสอบถามถึงรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนี้ เพื่อความสบายใจ ควรถามในสิ่งที่ตนเองกังวลกับแพทย์ เพื่อรับคำปรึกษาที่ถูกต้อง และอย่างสุดท้ายก่อนการเริ่มออกกำลังกาย คือ ควรเก็บเบอร์ติดต่อฉุกเฉินไว้ใกล้ตัวหรือในที่ที่หยิบง่ายสำหรับใช้ในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน

สิ่งที่ควรรู้ก่อนเริ่มต้นออกกำลังกายหลังคลอด

ในการออกกำลังกายหลังคลอดนั้นก็มีหลายสิ่งที่คุณแม่เมื่อใหม่ควรรู้ เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นและหลีกเลี่ยงภาวะแทรกซ้อน ทั้งช่วงก่อนเริ่ม ในระหว่าง และหลังออกกำลังกาย ดังนี้

- **ตรวจสอบความพร้อม** การคลอดทารกนั้นอาจต้องการเวลาฟื้นฟูร่างกาย โดยเฉพาะผ่าคลอดที่อาจต้องพักฟื้นนานกว่าปกติ คุณแม่จึงควรตรวจสอบความพร้อมของร่างกายและไม่ควรรีบออกกำลังกายจนเกินไปเพื่อความปลอดภัยของตนเอง
- **ระมัดระวังอยู่เสมอ** ในช่วงแรกของการออกกำลังกายนั้นไม่ควรหักโหมจนเกินไป เนื่องจากร่างกายอาจยังไม่แข็งแรงพอสำหรับการออกกำลังกายบางรูปแบบ โดยเฉพาะผู้ที่มี [ปัญหาสุขภาพหลังคลอด](#) เช่น กระดูกข้อต่อหลวม อาการกล้ามเนื้อหน้าท้องแยก กล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อหน้าท้องที่ยังไม่แข็งแรงดี เป็นต้น
- **ดื่มน้ำให้มากขึ้น** เพื่อป้องกันการขาดน้ำ เนื่องจากปกติแล้วร่างกายของแม่ต้องการน้ำในปริมาณที่มากขึ้นแล้ว การออกกำลังกายก็มีส่วนทำให้ร่างกายสูญเสียเหงื่อ ดังนั้น จึงควรเพิ่มปริมาณของน้ำที่ดื่มในแต่ละวันอย่างเหมาะสม รวมทั้งจิบหรือดื่มน้ำให้บ่อยขึ้นด้วยในระหว่างออกกำลังกาย
- **พักผ่อนให้เพียงพอ** นอกจากการเป็นแม่ของลูกแล้ว ก็อาจยังมีหน้าที่อื่น ๆ ที่ต้องรับผิดชอบ ดังนั้น การพักผ่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สุขภาพกาย สุขภาพจิต และอารมณ์นั้นดีขึ้น ซึ่งจะทำให้คุณแม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่
- **สังเกตตนเองอยู่เสมอ** ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงออกกำลังกายหรือไม่ หากมีอาการผิดปกติ อย่างมีตกขาวมากผิดปกติ มีเลือดปน น้ำคาวปลาผิดปกติหรือมีสีสีแดงสด ควรหยุดการออกกำลังกายและรีบไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจเกิดการ [ตกเลือด](#)

ออกกำลังกายแบบไหนและอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพหลังคลอด ?

การออกกำลังกายหลังคลอดนั้นมีขั้นตอนง่าย ๆ ที่สามารถออกเองได้ที่บ้าน ดังนี้

- **การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน**
การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณแม่ที่เพิ่งคลอดลูกเป็นอย่างมาก เนื่องจากมี



- แรงกระแทกน้อย และช่วยในเรื่องการกระชับกล้ามเนื้อรอบ ๆ กระเพาะปัสสาวะ ช่องคลอด และทวารหนัก ลดการหย่อนคล้อย ช่วยรักษาอาการ **ปัสสาวะเล็ด** และยังอาจช่วยให้พึงพอใจในเพศสัมพันธ์มากขึ้นอีกด้วย ซึ่งทำบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานนั้นสามารถทำตอนไหนก็ได้ ไม่ว่าจะขณะนั่ง นอน ยืน หรือทำกิจกรรมที่ไม่ได้เคลื่อนไหวมาก อย่างการดูทีวี ในท่านอนจะเริ่มต้นด้วยการนอนหงายราบลงกับพื้น พร้อมกับตั้งเข่าขึ้น โดยให้ฝ่าเท้าชนกับพื้น ส่วนท่อนั่งหรือยืนอาจปรับท่าทางร่างกายให้สามารถทำท่านี้ได้สะดวก จากนั้นให้เริ่มขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหรือกล้ามเนื้อรอบ ๆ ช่องคลอดและทวารให้เข้าหากันและค้างไว้ประมาณ 5-10 วินาที จากนั้นคลายออกอย่างช้า ๆ ทำซ้ำทั้งหมด 10 ครั้ง จากนั้นให้ทำท่าเดียวกันนี้ แต่ใช้ระยะเวลาสั้นลงและขมิบกันให้มากขึ้น อีก 10 ครั้ง ต่อไปให้ทำสลับช้า-เร็ว นับเป็น 1 รอบ และทำวันละ 3 ครั้ง และอาจเพิ่มเป็น 5-6 ครั้งต่อวันเมื่อผ่านไปสักระยะหรือรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อเริ่มแข็งแรงขึ้น
- **การออกกำลังกายหน้าท้องหลังคลอด**
การออกกำลังกายหน้าท้องเป็นการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อหน้าท้องแบบง่าย ๆ แต่ผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้อหน้าท้องแยกควรพักฟื้นให้อาการดีขึ้นก่อน โดยท่าออกกำลังกายหน้าท้องหลังคลอดมีดังนี้
- **ท่าแขม่วหน้าท้อง** ทำนี้เป็นท่าที่สามารถทำในขณะใดก็ได้ ไม่ว่าจะยืน นั่ง หรือนอน เริ่มต้นด้วยการทำหลังให้ตรง สูดลมหายใจเข้า จากนั้นให้หายใจออกพร้อมแขม่วหน้าท้องโดยไม่เคลื่อนไหวหลังส่วนล่าง และค้างไว้ 10 วินาที หายใจเข้าและออกอย่างช้า ๆ ในระหว่างการนับ จากนั้นให้คลายหน้าท้องที่แขม่ว และทำซ้ำอีก 10 ครั้งนับเป็น 1 เซต ทำซ้ำ 10 เซต หรือปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม
- **ท่ายกไหล่และศีรษะ** เริ่มต้นด้วยการนอนราบลงกับพื้นพร้อมตั้งเข่าขึ้น หายใจเข้าจากนั้นหายใจออกพร้อมเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและยกศีรษะและไหล่ขึ้นโดยไม่เคลื่อนไหวหลังส่วนล่างโดยยังคงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องเอาไว้ และค่อย ๆ ผ่อนศีรษะลงอย่างช้า ๆ และทำซ้ำจนครบ 8-10 ครั้ง
- **ท่าดันพื้น** เป็นท่าที่สามารถช่วยให้คุณแม่สามารถอุ้มลูกน้อยได้ดีขึ้น ด้วยการบริหารกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนไม่ว่าจะเป็น ไหล่ แขน หรือหน้าอก โดยเริ่มต้นด้วยการคุกเข่าและใช้มือวางบนพื้นกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย เหยียดหลังให้ตรงและเกร็งหน้าท้องเล็กน้อยเพื่อให้ลำตัวขนานกับพื้น จากนั้น ค่อย ๆ งอข้อศอกลง และดันขึ้นกลับมาเป็นท่าเริ่มต้น โดยไม่ต้องเกร็งแขนและข้อศอก ทำจนครบ 12 ครั้ง นับเป็น 1 รอบและทำทั้งหมด 3 รอบ

นอกจากนี้ อาจออกกำลังกายแบบ**คาร์ดิโอ**ด้วย โดยการเดินเร็วที่มีแรงกระแทกน้อย โดยอาจเริ่มต้นที่เดินเร็ว 5 นาทีต่อวันและเพิ่มขึ้นตามลำดับ

อย่างไรก็ตาม วิธีการ ปริมาณ และระยะเวลาในการออกกำลังกายเหล่านี้เป็นเพียงแนวทางสำหรับการมีสุขภาพที่แข็งแรงของคุณแม่เมื่อใหม่หลังคลอดเท่านั้น ดังนั้น คุณแม่ควรประเมินสภาพร่างกาย ความพร้อม และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองภายใต้คำแนะนำของแพทย์ด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดความผิดพลาดหรือปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นตามมา

นอกจากนี้ สุขภาพจิตก็สำคัญไม่แพ้สุขภาพร่างกาย การออกกำลังกายหลังคลอดก็เป็นอีกหนึ่งเคล็ดลับที่ช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพจิตและอารมณ์ที่ดีขึ้นด้วยเช่นกัน ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงการเกิด**ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด**อีกด้วย ส่วนเคล็ดลับอื่น ๆ ที่จะช่วยพัฒนาสุขภาพจิตของคุณแม่ให้ดียิ่งขึ้น อาจเป็นการพูดคุยกับคนรอบตัวถึงความรู้สึกของตนเอง ยอมรับการดูแลจากคนรอบข้างทั้งตัวของคุณแม่และทารก ออกไปพบปะพูดคุยกับเพื่อนคุณแม่คนอื่น ๆ หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการบริหารสภาพอารมณ์และจิตใจ อันส่งผลให้คุณแม่มีสุขภาพที่ดีและช่วยให้คุณดูแลลูกน้อยได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

ที่มา www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอรับเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นัดหมาย...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์