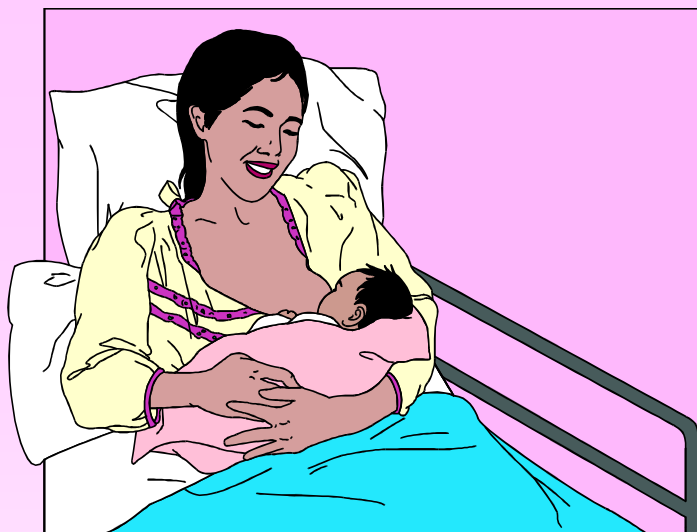


# การปฏิบัติตัวในระยะ 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอด



หน่วยคลอด

โรงพยาบาลมหาราชนคร  
เชียงใหม่



หลังคลอด 2 ชั่วโมงแรกเป็นระยะที่อาจเกิด  
ภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ คือ **การตกเลือดหลังคลอดได้**  
ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก **มดลูกหดตัวไม่ดี**  
คุณแม่สามารถดูแลตนเองเพื่อป้องกันการเกิดภาวะ  
ตกเลือดหลังคลอดได้ดังนี้

## การปฏิบัติตัวในระยะ 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอด

### 1. สังเกตการหดตัวของมดลูก

ปกติ มดลูกจะแข็งกลม ตั่วมดลูกนุ่มและใหญ่  
ควรคลึงกระตุ้นโดยวางมือข้างที่ถนัด บริเวณยอด  
มดลูกและคลึงเบาๆด้วยปลายนิ้ว จนกว่ามดลูก  
จะหดตัวดี



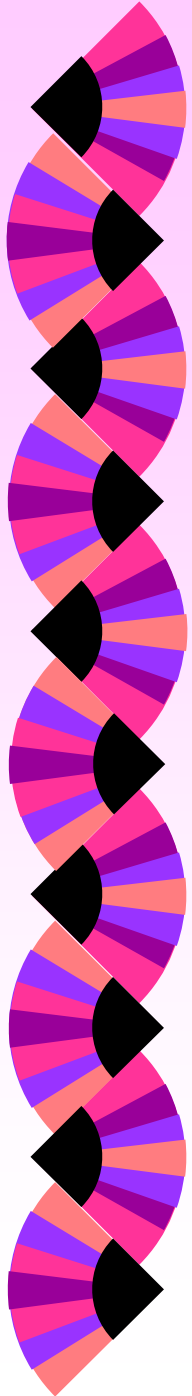
## 2. สังเกตจำนวนเลือดที่ออกจากช่องคลอด

ถ้ารู้สึกว่ามีเลือดออกจากช่องคลอดมากเกินไป  
แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบ

## 3. สังเกตอาการปวดบริเวณแผลฝีเย็บและอาการ ปวดมดลูกซึ่งเกิดจาก การหดตัวของมดลูก

คุณแม่สามารถขอยาแก้ปวดรับประทานได้  
ทุก 4-6 ชั่วโมง

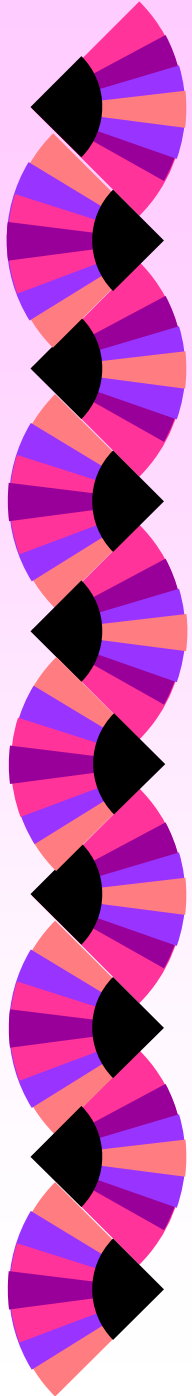




ถ้าบริเวณแผลฝีเย็บมีอาการ ปวดมาก,  
บวม ตึง และขยายขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ซึ่ง  
อาจเกิดอาการบวมเลือดคุณแม่ต้องรีบแจ้งให้  
เจ้าหน้าที่ทราบทันที

**4. คุณแม่ควรพยายามถ่ายปัสสาวะทุก 3-4  
ชั่วโมง**  
เพราะถ้ากระเพาะปัสสาวะเต็ม จะดันให้มดลูก  
ลอยตัวสูงขึ้นและหดตัวไม่ดี





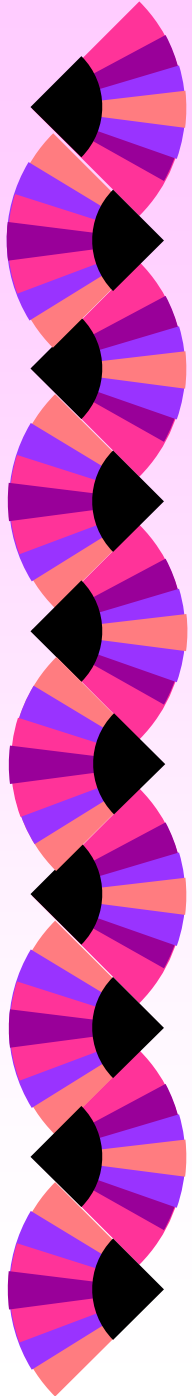
## 5. ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและแผล ฝีเย็บ

โดยใช้น้ำสะอาด และทำความสะอาดทุก

ครั้ง

ที่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือเปลี่ยนผ้าอนามัย  
โดยล้างจากข้างหน้าไปข้างหลังเพื่อป้องกันการ  
ปนเปื้อน จากทวารหนักและซับแผลให้แห้ง



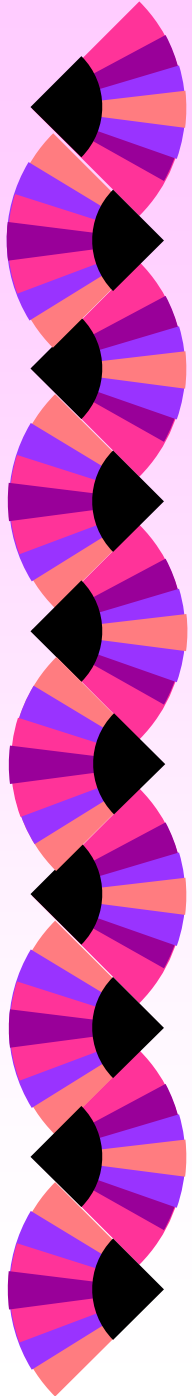


## 6. การใช้ผ้าอนามัย

ผ้าอนามัย ที่ใช้ในโรงพยาบาลมหาราชนคร  
เชียงใหม่ จะเป็นผ้าอนามัยแบบห่วง

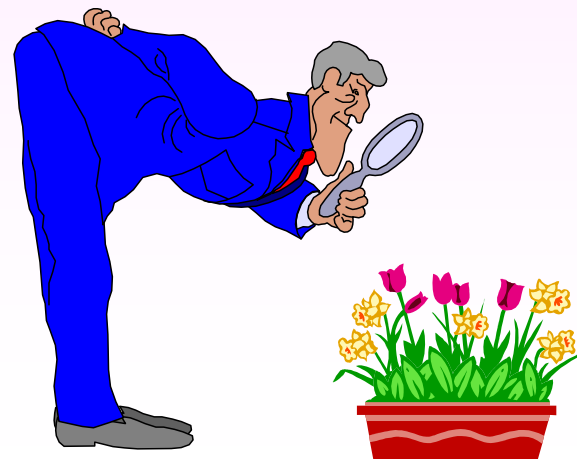
6.1 ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกครั้งเมื่อเลือดชุ่ม หรือ  
อย่างน้อย 4 ผืน ต่อวัน เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ที่แผล  
ฝีเย็บ



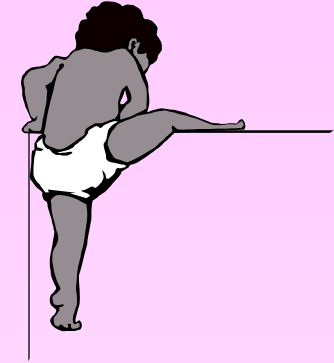
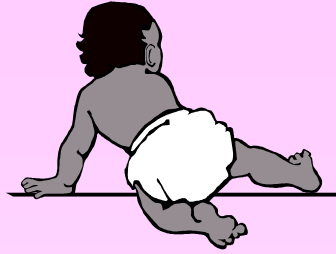
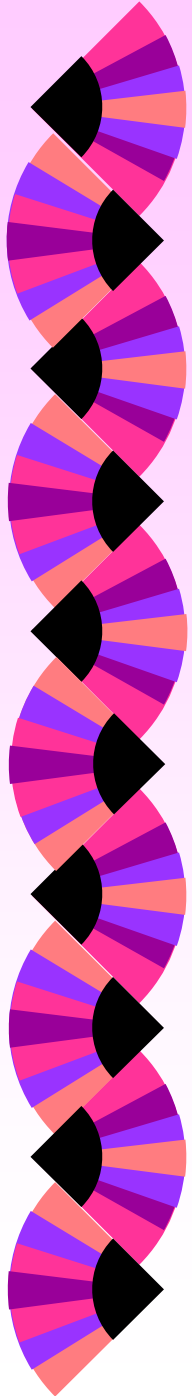


6.2 การจับฟัออนามัยและการใส่ฟัออนามัย ไม่ควร  
จับต้องฟัออนามัยบริเวณที่จะสัมผัสกับอวัยวะ  
สืบพันธุ์ภายนอก

6.3 สายฟัออนามัย ให้นำห่วงที่เลื่อนไม่ได้ไว้  
ด้านหน้า ห่วงที่เลื่อนได้ไว้ด้านหลัง








6.4 การใส่ผ้าอนามัย ให้คล้องสายผ้าอนามัยที่  
ห่วงหน้าก่อนจึงใส่ห่วงหลัง

6.5 การถอดผ้าอนามัย ให้ปลดสายผ้าอนามัยห่วง  
หน้าก่อน แล้วเลื่อนห่วงหลังมาด้านหน้า หลังจาก  
นั้นจึงปลดผ้าอนามัยทิ้ง



## 7. การนอนพักผ่อนบนเตียง

ควรนอนพักผ่อนบนเตียง 6- 8 ชั่วโมง เพราะ  
มารดาจะเหนื่อยอ่อนและเสียพลังงาน หลังจาก  
นั้นควรลุกจากเตียง เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นฟู  
ภาวะปกติได้เร็ว โดยก่อนลุกจากเตียงให้สังเกต  
อาการเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย ถ้ามีอาการ  
ดังกล่าวให้นอนพักผ่อนบนเตียงต่อก่อน



ด้วยความปรารถนาดีจาก

หน่วยคลอด

โรงพยาบาลมหाराชนครเชียงใหม่

สวัสดีค่ะ

