



## อาการต่างๆหลังคลอดบุตร

หลังจากที่คุณแม่ให้กำเนิดลูกน้อยแล้ว อาจเกิดความผิดปกติขึ้นกับร่างกาย เช่น น้ำคาวปลาไหลไม่หยุด น้ำนมน้อย ท่อน้ำนมอุดตัน หรือปวดตามตัว ตามข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย เป็นต้น ล้วนแล้วแต่สร้างความรำคาญกายและใจให้คุณแม่เป็นอย่างมาก แพทย์แผนจีนมีมุมมองต่ออาการต่างๆ เหล่านี้อย่างไรมาด้วยกันครับ

### 1. น้ำคาวปลาไหลไม่หยุดหลังคลอด

น้ำคาวปลา หมายถึงของเหลวที่ออกมาทางช่องคลอดหลังคลอด โดยในช่วงแรกจะมีสีแดง และเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ก่อนจะเป็นลักษณะใสในที่สุด ส่วนมากน้ำคาวปลาจะหมดภายใน 4 -6 สัปดาห์หลังคลอด ถ้าหากเวลาเกินกว่านี้จะถือว่าเป็นความผิดปกติ น้ำคาวปลาจะมีกลิ่นเหมือนประจำเดือนในยามปกติ หากมีกลิ่นแรงก็หมายความว่าอาจมีการติดเชื้อขึ้น

### ข้อควรระวัง

**การที่น้ำคาวปลายังไม่หมดนั้นต้องระวังสาเหตุต่างๆ เหล่านี้**

1. มีชิ้นส่วนรกค้างอยู่ข้างใน ต้องไปพบสูตินรีแพทย์ทันที
2. มีการติดเชื้อในเยื่อโพรงมดลูก
3. มดลูกเข้าอูไม่สนิท
4. มีความผิดปกติในการแข็งตัวของเลือด

โดยปกติแล้ว ร่างกายสามารถที่จะขับน้ำคาวปลาได้เอง แต่ในคนไข้บางรายอาจจะใช้เวลาค่อนข้างนานเป็นเดือนๆ แพทย์แผนจีนสามารถจ่ายยาที่จะช่วยขับน้ำคาวปลาให้ออกได้อย่างสะดวก ย่นระยะเวลาที่จะขับน้ำคาวปลา และช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้นได้

### **แพทย์จีนมองว่าสาเหตุของน้ำคาวปลาไหลไม่หยุดมีอยู่ด้วยกัน 3 ประการ คือ**

**1. ชี(พลังลมปราณ) ไม่เพียงพอ** คุณแม่บางท่านหลังคลอดบุตรจะสูญเสียชีไปมากทั้งจากการเบ่งคลอด หรือว่าการเสียเลือดจากการผ่าคลอด ซึ่งเป็นตัวที่คอยคุมให้เลือดไหลเวียนในร่างกายอย่างเป็นระเบียบไม่แตกแถว หากว่าชีไม่เพียงพอ เลือดก็จะออกนอกเส้นเลือด ทำให้เลือดไหลไม่หยุดได้ คุณแม่จะมีอาการอ่อนเพลีย หายใจไม่อิ่ม น้ำคาวปลาที่ออกมาจะเป็นสีซีดๆ ไม่ค่อยมีกลิ่น วิธีการรักษาต้องบำรุงชี เมื่อร่างกายมีชีเพียงพอแล้ว ชีจะคอยควบคุมเลือดให้เดินได้อย่างเป็นระเบียบ น้ำคาวปลาจึงจะหมดลง

**2. ในเลือดมีความร้อน** คุณแม่บางท่านพื้นฐานอาจจะเป็นคนที่ร้อนในร่างกายอยู่เป็นทุนเดิม หลังคลอดบุตร หากเสียเลือดไปมาก ร่างกายขาดเลือดซึ่งเป็นธาตุเย็น จึงทำให้อาการร้อนในยิ่งเป็นมากขึ้น เลือดจะถูกความร้อนเร่งตัวทำให้เลือดไหลออกมาก ออกไม่หยุด มักมีอาการหงุดหงิด คอแห้ง หิวน้ำ ท้องผูกร่วมด้วย น้ำคาวปลาจะมีกลิ่นค่อนข้างแรง หมอจะให้สมุนไพรที่ค่อนข้างมีฤทธิ์เย็นเพื่อแก้ร้อนในและห้ามเลือด

**3. เลือดคั่ง** ด้วยหลายๆ สาเหตุ เช่น การทานของเย็น น้ำแข็ง ไอศกรีม หรืออาบน้ำสระผมแล้วไม่รีบเช็ดตัว เป่าผมให้แห้ง จะส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เกิดเลือดหนืด เลือดคั่งขึ้น เลือดคั่งเมื่อมาอุดตันทางเดินเลือดปกติ จึงทำให้เลือดที่พยายามจะไปข้างหน้าทะลักออกด้านนอกเส้นเลือดแทน ส่งผลให้น้ำคาวปลาไหลไม่หยุด คุณแม่มักมีอาการปวดท้อง น้ำคาวปลามากและน้อยสลับกัน ของที่ถูกขับออกมามักจะมีลิ่มเลือด สีคล้ำเข้ม วิธีการรักษาจำเป็นต้องให้ยาสลายเลือดคั่ง เมื่อเลือดคั่งสลายแล้ว ทางเดินเลือดโล่งโปร่ง เลือดเดินไปตามทางได้ปกติ น้ำคาวปลาจึงหมดลง

จะเห็นว่าสาเหตุของการเกิดโรคนี้ไม่ใช่มีเพียงแค่อ่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น คุณแม่จึงไม่ควรที่จะไปซื้อยาขับน้ำคาวปลาตามท้องตลาดมารับประทานเอง แต่ควรมาพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างถูกต้อง และได้ยาที่เหมาะสมกับตนเองที่สุด

## 2. น้ำนมน้อย

คุณแม่บางท่านหลังคลอดบุตรแล้วน้ำนมค่อนข้างน้อย ทางแพทย์แผนจีนเราแบ่งสาเหตุของอาการออกเป็นสองประเภท คือ

**1. เลือดไม่เพียงพอ** คุณแม่จะเป็นคนค่อนข้างอ่อนแอเป็นทุนเดิม หรืออาจจะเสียเลือดมากในช่วงคลอด ทำให้เลือดในร่างกายไม่เพียงพอที่จะแปลสภาพเป็นน้ำนม มักจะมีอาการอ่อนเพลีย ไม่อยากอาหาร เต้านมไม่คัดตึง น้ำนมที่ออกมาค่อนข้างจาง

**2. ลมปราณดับติดขัด** หลังจากคลอดบุตรแล้วคุณแม่อาจจะมีอารมณ์แปรปรวน หรือหงุดหงิดใจ ทำให้ลมปราณที่อวัยวะดับติดขัด เส้นลมปราณของดับนั้นจะพาดผ่านหน้าอกทั้งสองข้าง เมื่อเกิดการติดขัดขึ้น น้ำนมจึงไหลออกมาไม่สะดวกนั่นเอง คุณแม่จะมีอารมณ์ที่หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า เจ็บคัดตึงเต้านม อาจจะคลำพบก้อนที่เต้านม คอแห้ง หากทิ้งไว้นานแล้วลมปราณที่ติดขัดจะก่อให้เกิดไฟขึ้น เต้านมจะบวมแดง ซึ่งก็คือเกิดการอักเสบนั่นเอง กรณีนี้ควรรักษา เพราะหากเกิดอักเสบจนเป็นหนองขึ้นมา จำเป็นต้องยุติการให้นมบุตรเพื่อทำการรักษาก่อน

แม้ทางทฤษฎีจะแบ่งสาเหตุออกเป็นสองประเภท แต่ในการรักษานั้นมักพบว่าคุณแม่อาจมีทั้งสองอาการร่วมกันได้ แพทย์จีนจึงมักให้ยาบำรุงเลือด และเดินลมปราณดับไปพร้อมๆ กัน วิธีนี้นอกจากจะทำให้คุณแม่มีร่างกายที่แข็งแรง สามารถผลิตน้ำนมออกมาได้มากขึ้นแล้ว ยังทำให้น้ำนมไหลออกได้ดี ป้องกันการอักเสบที่เต้านมอีกด้วย อย่างไรก็ตามคุณแม่ทุกท่านควรหมั่นปั้มน้ำนมไม่ให้คั่งค้างอยู่ในเต้านมเสมอหลังจากคุณได้แล้ว เพื่อป้องกันการอักเสบของเต้านม

### 3. ปวดเมื่อยตามร่างกาย

นับว่าเป็นอีกหนึ่งโรคฮิตหลังคลอดเลยก็ว่าได้ คุณแม่มักจะมีอาการปวดตามข้อต่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นข้อมือ นิ้วมือ ข้อศอก เข่า หรืออาจจะปวดกล้ามเนื้อตามร่างกาย ครั้นเนื้อครั้นตัว สาเหตุสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทได้ดังนี้

**1. เลือดน้อย** คุณแม่อาจจะอ่อนแออยู่แล้ว รวมถึงเกิดการเสียเลือดระหว่างคลอดบุตร เมื่อเลือดน้อยไม่เพียงพอต่อการไปเลี้ยงร่างกายต่างๆ จึงเกิดการปวดขาได้ คุณแม่จะรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่อยากอาหาร หายใจไม่เต็มอิ่ม

**2. เลือดคั่ง** หลังคลอดแล้วยังมีของเสียคั่งค้างอยู่ในร่างกาย อุดตันตามลมปราณ ส่งผลให้เลือดไหลเวียนช้า เลือดมาเลี้ยงข้อต่อ กล้ามเนื้อต่างๆ ได้น้อย จึงเกิดการปวดขึ้น มักมีอาการปวดท้อง หรือน้ำคาวปลาไหลไม่หยุด เป็นลิ่มเลือดร่วมด้วย

**3. ได้รับความเย็น** ประเภทนี้มักพบได้บ่อยที่สุด ระหว่างที่คลอดบุตรหรือหลังคลอดบุตรแล้ว คุณแม่ไม่ทันระวังตัว ไปตากแอร์ สระผมแล้วไม่รีบเป่าแห้ง ทานน้ำเย็น น้ำแข็ง ทำให้เลือดเดินไม่สะดวกติดขัดตามร่างกาย ส่งผลให้ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ มีอาการครั้นเนื้อครั้นตัวคล้ายเป็นหวัด บางคนอาจหนาวสั่น รู้สึกเหมือนมีไข้อยู่ตลอดเวลา

**4. ใต้พร่อง** ระบบการสืบพันธุ์ของมนุษย์เรานั้นถูกควบคุมด้วยอวัยวะไต ถ้ายามปกติคุณแม่เป็นคนร่างกายไม่แข็งแรง หรือว่าคลอดบุตรหลายคน จะทำให้พลังที่ไตพร่องลงได้ มักจะพบอาการปวดเมื่อยเอวหลัง เมื่อยเข่า ปวดสันเท้า เอ็นร้อยหวายเป็นหลัก อาจพบอาการปัสสาวะบ่อยๆ หูอื้อมีเสียง เวียนศีรษะร่วมด้วยได้

หลังคลอดบุตรร่างกายของคุณแม่กำลังอยู่ในช่วงที่อ่อนแอ ปัจจัยก่อโรคจากภายนอกมักเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ในทางแพทย์จีนนั้น “พิษลม” จะเป็นตัวพาพิษอื่นๆเข้าสู่ร่างกาย คุณแม่จึงควรหลีกเลี่ยงการตากลม ตากแอร์ และควรทำร่างกายให้อบอุ่นไว้

**ผู้เขียนบทความ** : พจ.เชน ปรีชาวิชวงศ์ แผนกอายุรกรรมบุรุษเวช นรีเวช

คลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

**หมายเหตุ**: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意**: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.