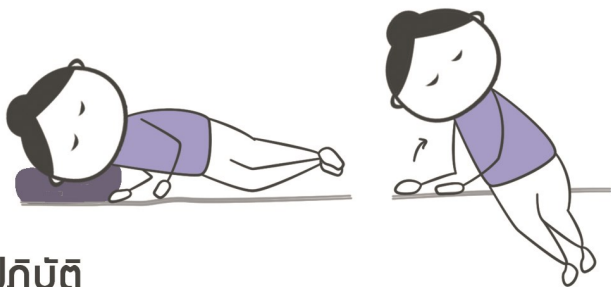


5. ลูก-นึ่งอย่างถูกวิธี

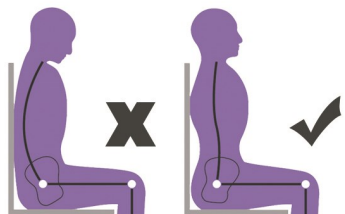


วิธีปฏิบัติ

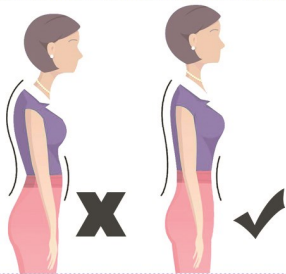
พลิกตะแคงตัว จากนั้นห้อยขาลงข้างเตียง ใช้มือและข้อศอกช่วยรับน้ำหนักตัว แล้วย่นตัวลุกขึ้น

6. ปรับท่าทางให้ถูกต้อง

● ท่านั่ง



● ท่ายืน



ประโยชน์ขอ การเคลื่อนไหวร่างกาย



กระตุ้นให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น
ป้องกันท้องอืด แน่นท้อง



ป้องกันการเกิดพังพืด
บริเวณแผล



กล้ามเนื้อแข็งแรงเนื่องจาก
มีการเคลื่อนไหวร่างกาย



ลดการปวดเมื่อยตามร่างกาย
จากการอยู่ท่าเดิมนานๆ

กายภาพบำบัด
คุณแม่
ก่อนและหลัง
คลอด



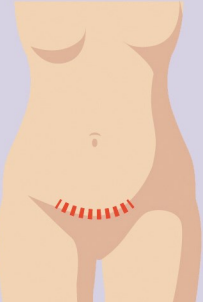
โดย
แผนกกายภาพบำบัด
โรงพยาบาลค่ายสรรพสิทธิประสงค์
จังหวัดอุบลราชธานี

คุณแม่พ่่าตัดคลอด กายภาพบำบัดเพื่ออะไร?

หลังพ่่าตัดคลอดคุณแม่มักเจอกับปัญหาเหล่านี้

- ▶ หายใจไม่อิ่ม
- ▶ เกำบวม
- ▶ เจ็บแผลขณะไอ
- ▶ เจ็บแผลขณะลุกนั่ง
- ▶ ก้องอึด ก้องผูก แน่นก้อง
- ▶ หลังค่อม

ซึ่งปัญหาเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ หากปฏิบัติ
อย่างถูกต้องตามคำแนะนำของนักกายภาพบำบัด
ดังต่อไปนี้

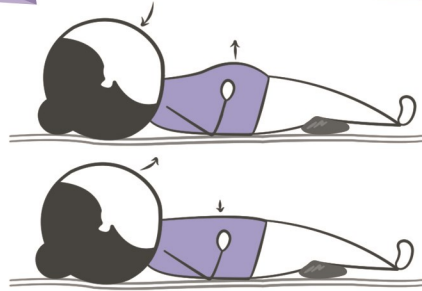


ส่วนใหญ่การพ่่าคลอด
จะเป็นการพ่่าตามแนวนอน
หรือบิกินีไลน์



ส่วนน้อยจะเป็นการพ่่า
ตามแนวตั้ง

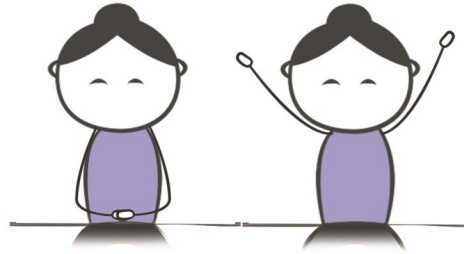
1. พีกหายใจอย่างมีประสิทธิภาพ



วิธีปฏิบัติ

นอน นิ่งหรือยืน มือวางบนหน้าก้อง หายใจ
เข้าลึกๆ ช้าๆ ให้ก้องป่อง จากนั้นพ่อนลม
หายใจออกช้าๆ ทำสลับกัน 5 ครั้งต่อรอบ
ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง

2. พีกหายใจร่วมกับขยับทรวงอก



วิธีปฏิบัติ

นอน นิ่งหรือยืน มือวางบริเวณหน้าก้อง
พร้อมกับหายใจออก จากนั้นยกแขนขึ้นแยกกัน
เหนือศีรษะพร้อมกับหายใจเข้า ทำสลับกัน
5 ครั้งต่อรอบ ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง

3. การไอหลังพ่่าตัด



วิธีปฏิบัติ

หายใจเข้าลึกๆ แล้วกลืนหายใจประมาณ 3
วินาที จากนั้นออกแรงไอออกมาพร้อมกับ
ออกแรงกระชับพ่่า หรือหมอนตรงบริเวณ
แผลพ่่าตัดเพื่อลดการระแกกต่อแผล

4. ออกกำลังกายลดกำบวม



วิธีปฏิบัติ

กระดกข้อเท้าขึ้น-ลง 15-20 ครั้ง จากนั้น
หมุนข้อเท้าเป็นวงกลม 15-20 ครั้ง ทำ 2 ข้าง
พร้อมกัน ทุกๆ 1-2 ชั่วโมง