**สูตินรีแพทย์เตือนกินลูกปลาช่อนดิบเสี่ยงอันตราย ไม่ช่วยสมานแผลผ่าคลอด**

**นายแพทย์สกานต์ บุนนาค รองอธิบดีกรมการแพทย์**  เปิดเผยว่า จากกรณีที่มีการส่งต่อภาพการกินลูกปลาช่อนดิบ เพราะมีความเชื่อว่าสามารถช่วยสมานแผลหลังคลอดให้หายไว ซึ่งบางรายระบุถึงปริมาณว่าต้องกินลูกปลาช่อนดิบ 700-1,500 ตัวแผลจะยิ่งหายไวขึ้นนั้น ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลรับรองในเรื่องดังกล่าว เรื่องที่เกิดขึ้นเป็นลักษณะความเชื่อส่วนบุคคล ไม่แนะนำให้ทำตาม เนื่องจากโดยปกติแม่ที่ตั้งครรภ์และผ่าคลอดหรือคลอดเองตามธรรมชาติจะเป็นกลุ่มผู้หญิงที่แข็งแรงอยู่แล้วหากดูแลตนเองตามปกติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ประกอบกับรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะ พักผ่อนให้เพียงพอ แผลก็จะหายเองได้ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารแปลกๆ เพื่อทำให้แผลหายเร็ว หรือนำของแปลกๆ มาบำรุงร่างกายแต่อย่างใด การดูแลสุขภาพแม่หลังคลอด เป็นช่วงเวลาสำคัญเพื่อให้ร่างกายและสภาพจิตใจค่อยๆ กลับคืนสู่สภาพปกติ เพราะนอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงฟื้นตัวได้เร็ว แล้วยังส่งผลต่อการให้นมลูกอีกด้วย ดังนั้น การดูแลตัวเองหลังการคลอดเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง คุณแม่หลังควรรับประทานอาหารที่มีค่าอาหารต่อครั้งสูงพอสมควร เพื่อให้ได้พลังงาน และสารอาหารที่เพียงพอในการฟื้นฟู และควรพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาความสะอาดของทรวงอกและร่างกาย การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อหลังคลอด เช่น การเดินเร็วๆ ใช้บันไดขึ้นลง หรือออกกำลังกายเบาๆ การดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีจะช่วยให้คุณแม่หลังคลอดรู้สึกสุขภาพดีทั้งกายและใจ ตลอดระยะเวลานี้

**นายแพทย์ปรุฬห์ สนุ่นรัตน์ นายแพทย์ชำนาญการ งานเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ กลุ่มงานสูตินรีเวชศาสตร์ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ เปิดเผยว่า** ข้อมูลข้างต้นไม่มีการกล่าวถึงในวงการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ปัจจัยที่ส่งผลต่อการหายของแผลผ่าตัดมาจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลากหลาย คือ การได้รับพลังงาน โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุเพียงพอ ซึ่งกลุ่มพลังงานได้รับจากคาร์โบไฮเดรต คือแป้งและข้าวเป็นหลัก กลุ่มโปรตีนมาจากเนื้อสัตว์ เนื้อปลาหรือไข่ ส่วนวิตามินซีได้จากผักและผลไม้จะช่วยให้กระบวนการสร้างคอลลาเจนที่ส่งเสริมการสมานตัวของแผล ส่วนแร่ธาตุ โดยเฉพาะแร่สังกะสีเป็นธาตุที่มีมีความจำเป็นต่อการสมานตัวของเซลล์ การซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยให้แผลหายเร็ว นอกจากนั้น การดื่มน้ำที่เพียงพอด้วย จะช่วยให้แผลผ่าตัดหลังคลอดหายได้เอง กรณีของการกินลูกปลาช่อนอาจได้รับโปรตีน แต่ก็ไม่ได้มีสรรพคุณทางยา ซึ่งเราสามารถรับโปรตีนได้จากเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกทั่วไป หรือไข่ ส่วนในแง่ความสะอาดโดยเฉพาะการกินดิบจะทำให้ร่างกายได้รับพยาธิและแบคทีเรียที่ซ่อนอยู่ในตัวปลา รวมถึงน้ำที่มากับปลาก็ไม่สะอาดด้วย จึงไม่สมควรรับประทาน นอกจากไม่มีประโยชน์แล้ว ยังเป็นข้อห้ามของคุณแม่หลังคลอด และสำหรับผู้มีแผลผ่าตัด ซึ่งอาจทำให้ท้องเสีย ร่างกายอ่อนแอ ทำให้การหายของแผลแย่ลงได้ ไม่ควรรับประทาน เป็นอันตรายต่อสุขภาพมาก เพราะการกินปลาน้ำจืดดิบอาจมีพยาธิและแบคทีเรีย อาจทำให้เกิดท้องเสีย หรือในระยะยาวอาจเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพยาธิ เช่นพยาธิใบไม้ตับ พยาธิปากขอ พยาธิตัวจี๊ดอีกด้วย

ช่วงหลังคลอดจะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับคุณแม่หลังคลอดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงควรเตรียมความพร้อมและรับมือการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ซึ่งหนึ่งในสาเหตุหลัก ๆ คือ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนในร่างกายของคุณแม่หลังคลอดลดต่ำลง ในช่วงระยะเวลาพักฟื้นราว 5-6 สัปดาห์นี้ คุณแม่หลังคลอดควรทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจนี้ จึงควรให้ความสำคัญกับอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายและสะอาดจึงจะช่วยฟื้นฟูร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และยังช่วยเสริมสร้างน้ำนมให้ลูกน้อย เช่น ฟักทอง กุยช่าย หัวปลีและนมเป็นต้น คุณแม่หลังคลอดควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารที่ไม่สุก ดื่มน้ำที่ไม่สะอาด เพราะอาหารเหล่านี้อาจทำให้แผลผ่าคลอดหายช้าลงได้ หลังคลอดควรเริ่มทานอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อป้องกันอาการท้องอืด และพยายามอย่าให้แผลโดนน้ำเพราะอาจทำให้แผลติดเชื้อและเกิดการอักเสบขึ้นได้

#**โรงพยาบาลราชวิถี** **#กรมการแพทย์** **#กินลูกปลาช่อนดิบเสี่ยงอันตราย** **#ไม่ช่วยสมานแผลผ่าคลอด**

-ขอขอบคุณ- 4 มกราคม 2568