

คู่มือคุณแม่มีมือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ผ่าคลอดได้ก็ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้ก็ คน ผ่าคลอดบ่อย อันตรายไหม

ก.ย. 4, 2025

10 นาที

การผ่าคลอด (Cesarean Section) คือการคลอดลูกด้วยวิธีผ่าตัดทางหน้าท้อง ซึ่งส่วนใหญ่แพทย์จะแนะนำให้ผ่าคลอดในกรณีที่คุณแม่อาจคลอดเองตามธรรมชาติไม่ได้ เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อย แต่คุณแม่เคยสงสัยไหมคะว่า เราผ่าคลอดได้ก็ครั้ง แม่ผ่าคลอดมีลูกได้ก็คน? บทความนี้มีคำตอบให้คุณแม่หายสงสัยแน่นอนค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

การผ่าคลอดครั้งที่ 2 หรือ 3 จะเจ็บกว่าครั้งแรกไหม?

คลิก

ความรู้สึกเจ็บระหว่างผ่าตัดจะไม่ต่างกันเนื่องจากมีการใช้ยาชาหรือยาสลบ แต่การผ่าคลอดแต่ละครั้งอาจทำให้พังผืดหนาขึ้น ซึ่งทำให้การผ่าคลอดทำได้ยากขึ้น และอาจรู้สึกเจ็บปวดหลังผ่าตัดมากกว่าหรือนานกว่าในครั้งหลังๆ ได้ อย่างไรก็ตาม แพทย์จะมีวิธีการ เพื่อช่วยจัดการความเจ็บปวดให้คุณแม่อยู่แล้ว หากไม่มั่นใจ ควรปรึกษาแพทย์

แผลเป็นจากการผ่าคลอดซ้ำหลายครั้งจะดูเลอะยากขึ้นหรือไม่?

คลิก

แผลเป็นจากการผ่าคลอดซ้ำอาจดูเลอะยากขึ้นเล็กน้อย แพทย์มักจะพยายามกรีดที่รอยแผลเดิมเพื่อไม่ให้เกิดแผลใหม่ รวมถึงตัดแผลเป็นคีลอยด์ (Keloid) ออกอย่างระมัดระวัง ซึ่งจะทำให้โอกาสที่แผลเป็นคีลอยด์ จะกลับมาเป็นซ้ำลดลง การดูแลแผลให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ รวมถึงการใช้ผลิตภัณฑ์ลดรอยแผลเป็นตามคำแนะนำของแพทย์ จะช่วยให้แผลสวยงามและเรียบเนียนขึ้นได้ หากไม่มั่นใจควรปรึกษาแพทย์

การฟื้นตัวหลังผ่าคลอดครั้งที่ 3 แตกต่างจากครั้งแรกอย่างไร?

คลิก

ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นในการผ่าคลอดแต่ละครั้ง รวมถึงการเกิดพังผืด เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้การฟื้นตัวในครั้งหลังๆ อาจใช้เวลานานกว่าเดิม คุณแม่อาจรู้สึกอ่อนเพลียมากขึ้นหรือเจ็บตึงแผลมากขึ้น ควรเคลื่อนไหวร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปและพักผ่อนให้เพียงพอ หากไม่มั่นใจควรปรึกษาแพทย์

สรุป

- ไม่มีจำนวนครั้งที่แน่ชัด แต่แพทย์มักไม่แนะนำให้ผ่าคลอดมากกว่า 3 ครั้ง เพราะทุกครั้งที่ผ่าคลอด จะเกิดพังผืดซึ่งอาจจะไปรบกวนอวัยวะอื่นๆ มาอยู่ใกล้กับมดลูกมากขึ้น เมื่อต้องผ่าคลอดครั้งต่อไป ทำให้มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะผ่าไปโดนอวัยวะข้างเคียงได้
- ถึงแม้ท้องแรกคุณแม่จะผ่าคลอด ท้องที่สองก็ยังมีโอกาสคลอดเองได้ แต่ทั้งนี้ต้องผ่านการประเมินอย่างละเอียดจากแพทย์ก่อน
- เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่ได้ฟื้นฟูอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับลูกน้อยคนต่อไปแบบสมบูรณ์ที่สุด คุณแม่ควรเว้นช่วงการตั้งครรภ์ครั้งใหม่อย่างน้อย 1 ปี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คำตอบจากแพทย์ คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน
- คุณแม่ผ่าคลอดซ้ำหลายครั้ง อันตรายแค่ไหน
- ทำไมไม่การผ่าตัดคลอด ถึงได้รับความนิยม
- การดูแลสุขภาพร่างกายคุณแม่หลังผ่าคลอด
- คลายข้อสงสัยเกี่ยวกับการผ่าคลอด
- วิธีเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กผ่าคลอด

คำตอบจากแพทย์ คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน

สำหรับคุณแม่ที่สงสัยว่าผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน จริงๆ แล้วทางการแพทย์มักจะไม่แนะนำให้เกิน 3 ครั้งค่ะ เพราะทุกครั้งที่คุณแม่ผ่าคลอด จะเกิดพังผืดขึงในช่องท้อง ซึ่งพังผืดนี้อาจจะไปรบกวนอวัยวะอื่นๆ มาอยู่ใกล้กับมดลูกมากขึ้น เมื่อต้องผ่าคลอดครั้งต่อไป ก็จะมีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะผ่าไปโดนอวัยวะข้างเคียงเช่น กระเพาะปัสสาวะ และระบบทางเดินอาหารค่ะ



คุณแม่ผ่าคลอดซ้ำหลายครั้ง อันตรายแค่ไหน

ถึงแม้ว่าการผ่าคลอดลูกในปัจจุบันจะมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง แต่การผ่าคลอดซ้ำหลายครั้งอาจมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ กับร่างกายของคุณแม่ขึ้นได้

1. มดลูกแตก

การผ่าคลอดจะทำให้เกิดแผลเป็นที่มดลูก ซึ่งจะส่งผลกับการคลอดในครั้งต่อไปค่ะ เพราะความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมดลูกตรงที่เป็นแผลเป็นจะลดลง ซึ่งอาจทำให้มดลูกปริหรือมีโอกาสแตกได้ค่ะ

2. รกเกาะผิดปกติ

เมื่อมดลูกมีแผลเป็นจากการผ่าคลอด ก็อาจจะทำให้รกเกาะในตำแหน่งที่ผิดปกติได้ง่ายขึ้น เช่น ภาวะรกเกาะแน่น หรือรกเกาะต่ำ ซึ่งภาวะเหล่านี้อาจทำให้คุณแม่ตกเลือดได้มากจนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ค่ะ

3. พังผืดในช่องท้อง

ทุกครั้งที่ผ่าคลอด ร่างกายจะสร้างพังผืดขึ้นมาในช่องท้อง ซึ่งพังผืดพวกนี้อาจไปดึงรั้งอวัยวะที่อยู่ใกล้เคียง มดลูกให้มาอยู่ชิดกันมากขึ้นค่ะ ผลที่ตามมาคือ อาจทำให้คุณแม่ปวดท้องเรื้อรังได้ และยังเพิ่มความเสี่ยงที่อวัยวะข้างเคียงอย่างกระเพาะปัสสาวะหรือลำไส้จะเกิดการบาดเจ็บในการผ่าตัดครั้งต่อๆ ไปด้วยค่ะ

4. การติดเชื้อ

การผ่าคลอดซ้ำแต่ละครั้ง จะเพิ่มโอกาสในการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น ทั้งที่แผลผ่าตัดด้านนอกและในมดลูกเลยคะ

ผ่าคลอดท้องแรก ท้องสอง ต้องผ่าคลอดจริงไหม?

หากคุณแม่เคยผ่าคลอดในครรภ์แรก แพทย์มักพิจารณาให้ผ่าคลอดในครรภ์ที่สองด้วย เนื่องจากแผลเป็นที่มดลูกจากการผ่าตัดครั้งก่อน ทำให้เมื่อถึงเวลาเจ็บครรภ์ในท้องต่อไป มดลูกที่ขยายและบีบตัวจะมีความยืดหยุ่นน้อยลงและอาจเกิดการปริได้ โดยมีความเสี่ยงที่มดลูกจะแตกอยู่ที่ประมาณ 1% ค่ะ

ผ่าคลอดท้องแรก ท้องสอง คลอดธรรมชาติ (VBAC) ได้หรือไม่?

ถึงแม้ท้องแรกคุณแม่จะผ่าคลอด แต่หากคุณแม่ตั้งใจอยากคลอดเองในท้องที่สองจริงๆ ก็ยังมีโอกาสคลอดเองตามธรรมชาติได้นะคะ โดยต้องผ่านการประเมินอย่างละเอียดจากแพทย์ก่อนคะ

ในการประเมินความเสี่ยงเพื่อคลอดธรรมชาติหลังเคยผ่าคลอด จะต้องพิจารณาจากสาเหตุของการผ่าตัดในครั้งก่อนเป็นสำคัญเลยคะ

- **กรณีที่อาจคลอดธรรมชาติได้:** หากการผ่าคลอดครั้งก่อนมีสาเหตุมาจากปัญหาชั่วคราว เช่น ทารกอยู่ในท่าที่ผิดปกติ หรือรกเกาะในตำแหน่งที่ผิดปกติ ในการตั้งครรภ์ครั้งนี้ คุณแม่ก็อาจจะสามารถคลอดเองตามธรรมชาติได้โดยมีความเสี่ยงต่ำ
- **กรณีที่อาจทำได้ยากและเสี่ยงสูงขึ้น:** หากการผ่าคลอดครั้งก่อนมีสาเหตุมาจากปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ เช่น อุ้งเชิงกรานของคุณแม่แคบหรือทารกตัวใหญ่มาก หรือมีการผ่าตัดมดลูกหลายครั้ง ระยะห่างจากการตั้งครรภ์ครั้งก่อนไม่ถึง 1 ปี การคลอดธรรมชาติในท้องนี้ก็ทำได้ยากขึ้นคะ

สำหรับการคลอดเอง หลังจากเคยผ่าคลอด ให้คุณแม่เตรียมความพร้อมให้มากที่สุด ดังนี้

- ตั้งใจให้แน่วแน่ ว่าต้องการคลอดลูกด้วยวิธีธรรมชาติ

- ปรึกษาการตั้งครรภ์กับสูติแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- ดูแลโภชนาการระหว่างการตั้งครรภ์ให้ดี เพื่อให้ทารกในครรภ์แข็งแรงและมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่ได้มาตรฐาน
- ระวังคลอด ควรอยู่ในการดูแลและปฏิบัติตามคำแนะนำจากแพทย์

ทำไมการผ่าตัดคลอด ถึงได้รับความนิยม

ปัจจุบันคุณแม่หลายท่านเลือกการผ่าตัดคลอด ด้วยเหตุผลหลายข้อ ดังต่อไปนี้

1. ปลอดภัยสูง

การผ่าคลอดเป็นการวางแผนและหารือร่วมกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทำให้มีการเตรียมพร้อมอย่างดี ทั้งยังมีเทคโนโลยีทันสมัยมาช่วยดูแล เพิ่มความปลอดภัย ทั้งกับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

2. กำหนดเวลาได้

คุณแม่สามารถวางแผนวันคลอดล่วงหน้าได้ ใครที่ดูถูกผ่าคลอดเอาไว้ ก็สามารถปรึกษาแพทย์ เพื่อกำหนดวันและเวลาที่สะดวกได้ แต่ที่สำคัญที่สุดก็ต้องดูความพร้อมและความแข็งแรงของลูกน้อยเป็นหลักด้วยนะคะ ซึ่งคุณหมอจะแนะนำช่วงเวลาที่เหมาะสม โดยส่วนใหญ่จะอยู่ที่อายุครรภ์ 38 สัปดาห์ขึ้นไปค่ะ

3. ใช้เวลาผ่าตัดไม่นาน

สำหรับคุณแม่ที่สงสัยว่าผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที ผ่าคลอดกี่ชั่วโมง ผ่าคลอดนานไหม คำตอบคือการผ่าตัดคลอดใช้เวลาเพียงประมาณ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมงเท่านั้น ถือเป็นวิธีการที่สะดวกและรวดเร็วมากๆ

4. ลดความเจ็บปวดขณะคลอด

ข้อดีอีกอย่างคือ ขณะคลอดคุณแม่ไม่ต้องเจ็บท้องหรือออกแรงเบ่งเลย เพราะคุณหมอจะใช้วิธี การบล็อกหลัง หรือการใช้ยาสลบก่อนผ่าตัด ช่วยลดความเจ็บปวดระหว่างการผ่าคลอด ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายตัวขึ้น

5. ลดการยืดหย่อนของเชิงกราน

การผ่าคลอดช่วยลดผลกระทบต่อเส้นเอ็นยืดและเชิงกรานได้ดี เนื่องจากคุณแม่ไม่ต้องออกแรงเบ่งคลอดเองเหมือนการคลอดธรรมชาติ ซึ่งช่วยรักษาสภาพเชิงกรานได้ดีกว่าในระยะยาว

การดูแลสุขภาพร่างกายคุณแม่หลังผ่าคลอด

ในช่วงวันแรกๆ หลังจากผ่าคลอด คุณแม่ควรค่อยๆ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยลุกขึ้นเดินขยับตัวเบาๆ รอบๆ เตียง เพื่อไม่ให้เกิดพังผืดยึดเกาะกับอวัยวะในช่องท้อง ทั้งยังช่วย

ป้องกันอาการท้องอืด และกระตุ้นการทำงานของลำไส้ให้กลับมาทำงานได้ตามปกติ นอกจากนี้ ยังมีวิธีการดูแลร่างกายหลังผ่าคลอดที่จะช่วยให้คุณแม่ฟื้นตัวได้เร็ว ดังนี้

1. นอนพักผ่อน

ในช่วงวันแรกๆ หลังผ่าคลอด ร่างกายของคุณแม่จะอ่อนเพลีย ดังนั้น ต้องพยายามหาเวลานอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มอิมณะคะ โดยเฉพาะในช่วงที่ลูกหลับคะ

2. โภชนาการ

ในช่วงแรกหลังผ่าตัด คุณหมออาจจะให้คุณแม่ดื่มน้ำและอาหารก่อนนะคะ จากนั้นจะให้คุณแม่เริ่มจิบน้ำหรือทานซूपใสๆ ก่อน พอร่างกายเริ่มปรับตัวได้แล้ว ค่อยปรับมาเป็นอาหารเหลว หรือโจ๊กที่โรงพยาบาลจัดให้คะ ต่อมาคุณแม่ก็สามารถเริ่มทานอาหารปกติที่ย่อยง่ายและมีรสจืดได้เลยคะ

3. น้ำคาวปลา

คุณแม่จะมีน้ำคาวปลาออกมาตั้งแต่วันแรกหลังคลอด และจะมีไปจนถึงประมาณ 2-3 สัปดาห์เลยคะ ช่วงแรกๆ จะมีปริมาณมาก สีแดงสด แล้วจะค่อยๆ สีอ่อนลง และปริมาณน้อยลงจนหมดไปเองเพื่อสุขภาพที่ดี คุณแม่ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยๆ นะคะ

4. แผลผ่าคลอด

แผลผ่าคลอดของคุณแม่ ต้องระวังมากๆ อย่าให้แผลโดนน้ำ และคอยสังเกตอาการผิดปกติ เช่น มีเลือดซึมออกมาใหม่ หรือรอบๆ แผลมีอาการบวม แดง ร้อน หรือเป่ล่า หากคุณแม่มีอาการแบบนี้ ควรกลับไปพบแพทย์ทันที

5. การปัสสาวะ

ในช่วง 1-2 วันแรก คุณแม่จะยังมีสายสวนปัสสาวะใส่ไว้อยู่ เมื่อแพทย์เอาสายสวนออกแล้ว คุณแม่จะต้องพยายามปัสสาวะด้วยตัวเองให้ได้ภายใน 6 ชั่วโมงนะคะ และเมื่อปัสสาวะได้เองแล้ว ก็อย่าลืมทำความสะอาดแผลให้ดีและซับให้แห้งทุกครั้งด้วยคะ

6. การขับถ่าย

ในระยะแรกๆ ลำไส้ของคุณแม่อาจจะยังไม่ค่อยขยับตัว เพราะก่อนผ่าตัดได้มีการสวนอุจจาระไปแล้ว แต่ถ้าเข้าวันที่ 3 แล้วคุณแม่ยังไม่ถ่ายเลย ควรแจ้งแพทย์หรือพยาบาล เพื่อพิจารณาให้ยาถ่าย ช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้นคะ

7. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

คุณแม่ไม่ควรยกของหนักเกินกว่าน้ำหนักของทารก จนกว่าจะผ่านการตรวจสุขภาพเมื่อครบ 6 สัปดาห์ เพราะจะทำให้เกิดการเกร็งหน้าท้อง และแผลอาจปริได้

คลายข้อสงสัยเกี่ยวกับการผ่าคลอด

ยังมีอีกหลายคำถามที่แม่ผ่าคลอดอยากรู้ เช่น ผ่าคลอดควรมีลูกห่างกันกี่ปี คลอดเองหรือผ่าคลอดแบบไหนดีกว่ากัน ผ่าคลอดต้องเตรียมตัวอย่างไร เราพาคุณแม่มาคลายข้อสงสัยกันค่ะ

หลังผ่าคลอด มีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน

ในช่วง 6 สัปดาห์แรกหลังคลอด แพทย์จะแนะนำให้คุณแม่เว้นการมีเพศสัมพันธ์ไปก่อน เนื่องจากแผลผ่าตัดทั้งข้างในและข้างนอกยังไม่หายสนิท อาจทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บและรู้สึกไม่ดีกับการมีเพศสัมพันธ์ได้ค่ะ

ผ่าคลอด ควรมีลูกห่างกันกี่ปี จึงจะปลอดภัยที่สุด

เพื่อให้ร่างกายของคุณแม่ได้ฟื้นฟูอย่างเต็มที่ พร้อมสำหรับการมีลูกน้อยคนต่อไปแบบสมบูรณ์ที่สุด คุณแม่ควรเว้นช่วงการตั้งครรภ์ครั้งใหม่อย่างน้อย 1 ปีค่ะ

คลอดเองหรือผ่าคลอด แบบไหนดีกว่ากัน

คุณแม่อาจสงสัยว่าระหว่าง การคลอดเองหรือการผ่าคลอด แบบไหนจะดีกว่ากัน จริงๆ แล้วทั้งสองวิธีมีข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกันไปนะคะ

การคลอดเองตามธรรมชาติจะเหมาะสำหรับคุณแม่ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และการตั้งครรภ์เป็นไปอย่างปกติ ไม่มีภาวะแทรกซ้อนอะไรค่ะ ส่วนการผ่าคลอดก็เป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับคุณแม่ที่มีข้อจำกัดด้านร่างกาย หรือมีภาวะฉุกเฉิน รวมถึงคุณแม่ที่มีการกำหนดฤกษ์คลอดค่ะ

ดังนั้น การจะเลือกวิธีไหนดีที่สุด ก็ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคุณแม่และความสมบูรณ์ของการตั้งครรภ์ในแต่ละครั้ง ซึ่งคุณหมอจะช่วยประเมินและให้คำแนะนำที่ดีที่สุดกับเราค่ะ

กรณีไหนบ้างที่คุณแม่จำเป็นต้องผ่าคลอด

กรณีที่แพทย์จะแนะนำให้คุณแม่ผ่าคลอดนั้น มักจะเกิดจากสาเหตุ และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยในการคลอดต่าง ๆ ค่ะ ไม่ว่าจะเป็น กรณีที่เกิดจากความผิดปกติของทารกในครรภ์ เช่น ทารกไม่กลับหัวลงมา ลูกในครรภ์ไม่แข็งแรง มีภาวะขาดออกซิเจน หัวใจเต้นผิดปกติ หรือกรณีที่เกิดจากความผิดปกติของคุณแม่ ซึ่งอาจเป็นอันตรายระหว่างการคลอด เช่น อ้วนเชิงกรานแคบ รกเกาะต่ำขวางปากมดลูก เนื้องอกขวางทางคลอด หรือการตั้งครรภ์แฝด เป็นต้น

คุณแม่ต้องรอให้เจ็บท้องก่อนไหมจึงผ่าคลอดได้

ต้องรอให้เจ็บท้องก่อนไหมถึงผ่าคลอดได้ เป็นอีกหนึ่งคำถามที่คุณแม่สงสัย คำตอบก็คือ ไม่จำเป็นต้องรอไปค่ะ หากแพทย์ได้พิจารณาแล้วว่าผ่าคลอด คุณแม่สามารถไปโรงพยาบาลตามวันและเวลาที่คุณหมอนัดไว้ได้เลยค่ะ ไม่ต้องรอให้เจ็บท้องก่อน

5-Mom Club

เข้าใจการผ่าคลอด

ให้ลูกสมองไว

และภูมิคุ้มกันแข็งแรง

ซีแล็กทิล

แอลฟา สฟิงโก โมอีลิน

เรียนรู้ทุกเรื่องผ่าคลอด [คลิกเลย](#)

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงไขมันโอเมก้า 3, แอลฟา-แล็คโตยูนิน และจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ดีแล็กทิล **ที่ระยะระหว่างคลอดจนถึงเป็นอสุจิในครรภ์ไม่มี **แอลฟาแล็คโตยูนินในนมมารดาปกติในปริมาณสูง และแอลฟา-แล็คโตยูนิน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

ก่อนผ่าคลอด คุณแม่ควรเตรียมผ่าคลอดอย่างไร

ใกล้วันที่จะได้เจอหน้าลูกน้อยแล้วนะคะ! มาดูกันค่ะว่าก่อนจะถึงวันผ่าคลอด เราต้องเตรียมตัวอะไรกันบ้างเพื่อให้ทุกอย่างราบรื่นและปลอดภัยที่สุดค่ะ

1. ทำความเข้าใจเรื่องการผ่าคลอด

การที่คุณแม่ได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการผ่าคลอดไว้ล่วงหน้า ทั้งเรื่องวิธีการผ่าตัด ขั้นตอนต่างๆ หรือระยะเวลาที่ต้องใช้ จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกกังวลน้อยลงค่ะ แถมยังทำให้เราารู้ด้วยว่าต้องทำอะไรก่อน-หลังในวันจริงค่ะ

2. เรียนรู้สัญญาณเตือนใกล้คลอด

สัญญาณที่ชัดเจนว่าใกล้ถึงเวลาคลอดแล้วก็คือ การมีมูกเลือดออกจากช่องคลอด อาการเจ็บท้องที่มาเป็นจังหวะสม่ำเสมอแล้วค่อยๆ เจ็บถี่ขึ้นเรื่อยๆ หรืออาการน้ำเดิน คุณแม่ควรเรียนรู้และสังเกตอาการเหล่านี้ไว้ค่ะ เพื่อมีเหตุฉุกเฉินหรือเจ็บท้องคลอดก่อนวันนัดผ่าตัด

3. จัดกระเป๋าเตรียมไปโรงพยาบาล

คุณแม่สามารถเริ่มจัดกระเป๋าเตรียมไว้ล่วงหน้าได้เลยตั้งแต่ช่วงเข้าเดือนที่ 8 หรือไตรมาสสุดท้ายนะคะ แนะนำให้เตรียมไว้ให้พร้อมทั้งของคุณแม่ ของใช้สำหรับทารก และเผื่อของคุณพ่อหรือคนที่จะไปเฝ้าใช้ด้วยเลยค่ะ

4. งดน้ำและอาหารก่อนผ่าตัด

โดยปกติคุณแม่จะต้องงดน้ำและอาหารทุกชนิดอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงก่อนถึงเวลาผ่าตัด เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่ระหว่างการผ่าตัดนะคะ

อาการผิดปกติหลังการผ่าคลอด ที่ควรพบแพทย์

นอกจากการเตรียมตัวก่อนคลอดแล้ว หลังจากผ่าคลอด คุณแม่ต้องคอยสังเกตอาการของตัวเองอย่างใกล้ชิดเช่นกัน หากคุณแม่รู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ หรือเกิดความไม่สบายใจ ต้องรีบกลับไปพบ

แพทย์หันทีนะคะ โดยตัวอย่างอาการที่ต้องคอยสังเกต เช่น

- มีไข้สูง 38 องศาเซลเซียสขึ้นไป หรือมีอาการหนาวสั่นร่วมด้วย
- มีเลือดหรือมีก้อนเลือดขนาดใหญ่ออกจากช่องคลอด ในปริมาณที่มากผิดปกติ
- นำคาวปลาที่มีกลิ่นเหม็น หรือยังคงเป็นสีแดงสดตลอดช่วง 15 วันหลังคลอด
- มีอาการปวดท้องรุนแรง หรือปวดบิดจนทนไม่ไหว
- เวลาปัสสาวะแล้วรู้สึกแสบขัด หรือปัสสาวะบ่อยๆ แต่รู้สึกว่าจะออกมาแบบกะปริบกะปรอย
- แผลผ่าตัดมีอาการผิดปกติ เช่น อักเสบ บวม แดง หรือมีหนองไหลออกมา
- เต้านมผิดปกติ เช่น มีก้อนที่เต้านม หรือเต้านมมีอาการบวมแดง

สร้างสมองไว ให้เด็กผ่าคลอด

พร้อมเสริมภูมิคุ้มกัน ด้วยนมแม่

สร้างสมองไวกว่าเค็ม

แอลฟาแล็ค
สฟิงโก
ไมอีลิน*

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

คือ สารอาหารที่พบมากในนมแม่ และช่วยในการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทให้ดีขึ้น^{1,2} สร้างสมองไวให้เด็กผ่าคลอดเจนใหม่

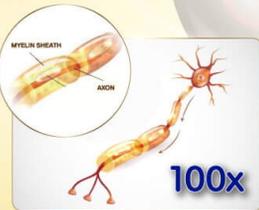
เสริมภูมิคุ้มกัน

บีแล็คทิส

โพรไบโอติก บี แล็คทิส

พบได้มากในนมแม่* เป็นโพรไบโอติกที่มีผลวิจัยรองรับมากที่สุดในกลุ่ม Bifidobacterium* รวมทั้งได้รับคำแนะนำระดับเกรด A ในเรื่องการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน*

เซลล์ประสาทที่มีไมอีลินห่อหุ้ม จะส่งสัญญาณประสาทอย่างก้าวกระโดด ซึ่งเร็วกว่าที่ไม่มีไมอีลินห่อหุ้มถึง 100 เท่า³



นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึง แอลฟาแล็ค (แอลฟาแล็คติคอปูม) และสฟิงโกไมอีลิน

References : 1. Chevaller et al. PLoS ONE 2015. 2. Layman DK, et al. 2018 3. Susuki K. Nature Education. 2010 4. Gueimonde M, et al. Neonatology. 2007 5. Mao K. et. al., Front Nutr, 2022 Jan 10;8:811619 6. Floch MH, et al. J Clin Gastroenterol 2015;49:569-573

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

วิธีเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กผ่าคลอด

เนื่องจากเด็กผ่าคลอดนั้น จะพลาดโอกาสในการได้รับภูมิคุ้มกันตั้งต้นจากช่องคลอด แตกต่างจากเด็กคลอดธรรมชาติที่จะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพที่อาศัยอยู่ในบริเวณช่องคลอดของคุณแม่ ทำให้เด็กผ่าคลอดมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าเด็กคลอดธรรมชาติ แต่คุณแม่ไม่ต้องกังวลไปนะคะ เพราะคุณแม่สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับลูกผ่าคลอดได้ ด้วยการให้โภชนาการที่ดีคือนมแม่ เพราะในน้ำนมแม่มีจุลินทรีย์สุขภาพหลากหลายสายพันธุ์ เช่น บี แล็กทิส (*B. lactis*) ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับลูกน้อย

นอกจากนี้ ในน้ำนมแม่ยังมีสารอาหารสำคัญอื่น ๆ อีกมากมายกว่า 200 ชนิด รวมไปถึงสารอาหารที่จำเป็นต่อพัฒนาการสมอง เช่น ดีเอชเอ (DHA) เออาร์เอ (ARA) รวมถึง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) มีส่วนช่วยในการสร้างไมอีลิน ทำให้สมองสามารถส่งสัญญาณประสาทได้ไวขึ้น และสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เราก็ได้ไขข้อข้องใจกันไปแล้วนะคะว่า ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที รวมถึงอันตรายจากการผ่าคลอดหลายครั้ง และการดูแลสุขภาพคุณแม่หลังผ่าคลอด นอกจากนี้ ก่อนที่จะถึงกำหนดคลอด คุณแม่มือใหม่อย่าลืมจัดกระเป๋าเตรียมของก่อนคลอดไปด้วยนะคะ เพื่อความสะดวกสบาย เมื่อต้องเตรียมตัวเดินทางไปคลอดลูกน้อยค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบอด คืออะไร ปัญหาหัวนมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- เจ็บเต้านมจัง ๆ เหมือนเข็มทิ่ม เจ็บเต้านมจัง ๆ ข้างซ้ายผู้หญิง
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง

อ้างอิง:

1. ตอบข้อสงสัย คลอดแบบไหนดี คลอดปกติ VS ผ่าคลอด, โรงพยาบาลนครชน
2. ผ่าคลอดกี่ครั้งถึงไม่อันตราย?...รวมเรื่องน่ารู้ก่อนเตรียมตัวผ่าคลอด, โรงพยาบาลพญาไท 2
3. การคลอดแบบธรรมชาติหลังจากเคยผ่าคลอดมาแล้ว, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. คลายข้อกังวลคุณแม่ ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง มีลูกได้อีกกี่คน ?, โรงพยาบาลวิมุต
5. 5 ข้อดีของการ “ผ่าคลอด” ที่คุณแม่ควรทราบ, โรงพยาบาลเปาโล
6. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติ
7. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอยากรู้, โรงพยาบาลศิริรินทร์
8. ข้อควรรู้หลังคลอดบุตร, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
9. ผ่าคลอด สิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้
10. คลอดลูกเองธรรมชาติ หรือผ่าคลอดดี เลือกแบบไหนดีกว่ากัน ?, โรงพยาบาล
11. คลอดธรรมชาติหรือผ่าตัดคลอด ต่างกันอย่างไร?, โรงพยาบาลเปาโล รังสิต
12. คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด, โรงพยาบาลวิภาวดี
13. Repeat C-sections: Is there a limit?, Mayo Clinic
14. แม่หลังคลอด ดูแลสุขภาพและแผลผ่าคลอดอย่างไร ช่วยให้หายไว, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
15. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอด แผลสวย คุณแม่หายไว ฟินตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
16. Keloid, Dr Gary Sykes

17. Recovering from a C-Section: What to Expect Each Week, Parents

อ้างอิง ณ วันที่ 2 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้