

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนถึงก่อนคลอด
บทความ

เจ็บแผลผ่าคลอด แบบไหนอันตราย? พร้อม 15 วิธีดูแลตัวเองให้แผลหาย ไว

ก.ย. 5, 2025

14 นาที

การฟื้นตัวหลังคลอดเป็นช่วงเวลาสำคัญ โดยเฉพาะคุณแม่ที่ผ่านการผ่าคลอด ซึ่งอาจเผชิญกับอาการหลังผ่าตัดคลอด เช่น เจ็บแผลผ่าคลอด หรือรู้สึกตึงบริเวณแผล แม้อาจเป็นเรื่องปกติในระยะแรก แต่บางอาการก็อาจเป็นสัญญาณของภาวะแทรกซ้อนที่ไม่ควรมองข้าม คุณแม่จึงควรดูแลตัวเองอย่างระมัดระวัง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด บทความนี้จะช่วยคลายความกังวล พร้อมให้ความรู้เรื่องการดูแลแผลผ่าคลอดเบื้องต้น และวิธีสังเกตอาการผิดปกติเพื่อความปลอดภัยในทุกวันของการฟื้นตัวค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

สามารถอาบน้ำได้ตามปกติหลังผ่าคลอดหรือไม่ และต้องดูแลแผลอย่างไรเป็นพิเศษขณะอาบน้ำ?

คลิก

ในช่วง 7 วันแรกหลังผ่าคลอด แนะนำให้คุณแม่เช็ดตัวแทนการอาบน้ำ เพื่อลดความเสี่ยงที่แผลจะเปียกและติดเชื้อ แต่ถ้าใช้พลาสติกชนิดกันน้ำปิดแผลไว้ คุณแม่สามารถอาบน้ำ สระผมได้ตามปกติ ให้สายน้ำไหลผ่านพลาสติกได้เลยโดยที่แผลไม่เปียก สิ่งสำคัญคืออย่าให้แผลอับชื้น และควรหลีกเลี่ยงการแช่อ่างอาบน้ำ หลังอาบน้ำซับบริเวณพลาสติกให้แห้งเบา ๆ และคอยสังเกตเสมอว่ามีน้ำซึมหรือไม่ ถ้าเห็นว่าแผลเปียกหรือน้ำเข้าไปใต้พลาสติก แนะนำให้เปลี่ยนพลาสติกใหม่ทันทีเพื่อป้องกันการอับชื้นค่ะ เมื่อถึงช่วงที่ตัดไหมแล้ว ให้แผลได้แห้งเองตามธรรมชาติ อย่าแผลอึกหรือแกะสะเก็ด เพราะอาจทำให้แผลทิ้งรอยเข็มและหายช้าลงได้ โดยทั่วไปแผลผ่าคลอดจะใช้เวลาประมาณหนึ่งสัปดาห์จึงเริ่มสมาน คุณแม่ค่อย ๆ ดูแลไปที่ละชั้น แผลก็จะหายดีและปลอดภัยค่ะ

การใช้ผ้ารัดหน้าท้องหลังคลอด ช่วยลดอาการเจ็บแผลผ่าตัดได้จริงหรือไม่ และควรใช้อย่างไรให้ปลอดภัย?

คลิก

การใช้ผ้ารัดหน้าท้องสามารถช่วยพยุงกล้ามเนื้อหน้าท้อง ลดการกดทับจากผิวที่หย่อนคล้อย และช่วยให้แผลผ่าตัดไม่ถูกดึงรั้งมากเกินไป อีกทั้งยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บแผลผ่าตัดขณะขยับตัว ไอ จาม หรือทำกิจวัตรประจำวัน รวมถึงช่วงที่ต้องอุ้มและดูแลทารกแรกเกิด ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายและเคลื่อนไหวได้มั่นใจขึ้น ควรสวมผ้ารัดหน้าท้องให้กระชับพอดี ไม่แน่นจนเกินไป เพราะการรัดที่แน่นมากอาจกดทับแผลและทำให้เจ็บยิ่งขึ้น หากรู้สึกเจ็บหรืออึดอัดผิดปกติ ควรถอดออกทันที และหากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์ นอกจากนี้การใช้ผ้ารัดหน้าท้องยังช่วยลดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำให้มดลูกหดตัวได้เร็วขึ้นอีกด้วย

จะรู้ได้อย่างไรว่าอาการเจ็บแผลผ่าตัดที่เป็นอยู่ คืออาการเจ็บปกติหลังผ่าตัด หรือเป็นสัญญาณของแผลอักเสบติดเชื้อข้างใน?

คลิก

โดยทั่วไปแผลผ่าตัดชั้นนอกจะเริ่มสมานตัวภายในประมาณ 1 สัปดาห์ ส่วนเนื้อเยื่อด้านในจะใช้เวลาประมาณ 2 - 4 สัปดาห์จึงค่อย ๆ เข้ารูปร่าง อาการเจ็บแผลผ่าตัดมักค่อย ๆ ทุเลาลงเมื่อแผลฟื้นตัว แต่ถ้าความเจ็บปวดกลับรุนแรงขึ้น หรือมีอาการร่วมอื่น ๆ เช่น ไข้สูง หนาวสั่น เวียนศีรษะ ความดันต่ำ หน้าขาวปلاميกลืนผิดปกติ มีเลือดออกทางช่องคลอด รู้สึกเจ็บเวลาปัสสาวะหรือขยับถ่าย หรือแผลมีลักษณะบวมโป่งนูนออกมา อาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของการอักเสบติดเชื้อภายใน ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีเพื่อความปลอดภัย

สรุป

- การผ่าตัดเป็นการผ่าตัดใหญ่ที่ต้องกรีดผ่านหลายชั้นเนื้อเยื่อ จึงทำให้แผลใช้เวลาฟื้นตัวนานกว่าแผลลดธรรมดา ผ่าตัดจะเริ่มสมานตัวที่ผิวชั้นนอกภายใน 1 สัปดาห์แรก ส่วนผิวชั้นในจะใช้เวลาฟื้นตัวนานกว่า ประมาณ 2 - 4 สัปดาห์ ก่อนที่สีของแผลจะเปลี่ยนเป็นแดงคล้ำ และค่อย ๆ จางลงเป็นสีขาวเรียบเนียนอย่างเป็นธรรมชาติ ภายใน 6 เดือน
- อาการเจ็บแผลผ่าตัดในช่วงพักฟื้นถือเป็นเรื่องปกติ โดยมักเกิดเวลาขยับตัว ไอ จาม หรือหัวเราะ แต่หากปวดเรื้อรังหรือมีอาการผิดปกติ เช่น แผลบวมแดง มีหนองไหลซึม ไข้สูงหรือปวดท้องเฉียบพลัน ควรรีบพบแพทย์ทันที เพราะหากปล่อยไว้อาจลุกลามกลายเป็นแผลผ่าตัดอักเสบ และมีปัญหาแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมาได้
- แผลผ่าตัดอักเสบข้างในมักเกิดจากการติดเชื้อ การที่แผลกระทบกระเทือน หรือสุขภาพร่างกายที่ฟื้นตัวยาก เช่น มีโรคประจำตัว และอาจส่งผลให้เกิดแผลภายในที่บริเวณมดลูก อาการหลังผ่าตัดคลอดที่ควรระวัง ได้แก่ ปวดท้องรุนแรง มีไข้ หน้าขาวปلاميกลืนแรง หรือมีก้อนนูนผิดปกติบริเวณท้อง
- หลังผ่าตัดควรหลีกเลี่ยงการยกของหนัก พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ งดอาหารหมักดองหรือแอลกอฮอล์ เพื่อเร่งการฟื้นตัว ดูแลแผลให้สะอาดและแห้ง หลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนแผล ใส่ผ้ารัดหน้าท้องช่วยพยุงกล้ามเนื้อ และขยับตัวช้า ๆ ตามคำแนะนำของแพทย์ รวมถึงงดมีเพศสัมพันธ์จนกว่าแผลจะหายดี หากเจ็บแผลผ่าตัดไม่ทุเลา หรือมีอาการผิดปกติ เช่น บวมแดง มีหนอง หรือมีไข้ร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีเพื่อประเมินอาการและป้องกันภาวะแทรกซ้อน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เจ็บแผลผ่าตัด เกิดจากอะไร
- เจ็บแผลผ่าตัด ใช้เวลากี่วันถึงหายดี
- อาการเจ็บแผลผ่าตัด อันตรายไหม
- แผลผ่าตัดอักเสบ มีกี่แบบ
- แผลผ่าตัดอักเสบข้างใน เกิดจากอะไร
- อาการหลังผ่าตัดคลอด เมื่อแผลผ่าตัดอักเสบข้างใน
- 12 วิธีดูแลตัวเองหลังผ่าตัด บรรเทาปวด ป้องกันแผลผ่าตัดอักเสบ และฟื้นตัวไว



เจ็บแผลผ่าตัด เกิดจากอะไร

การผ่าตัด เป็นวิธีที่แพทย์ช่วยให้ลูกน้อยคลอดออกมาอย่างปลอดภัย โดยต้องกรีดผ่านผนังหน้าท้องและมดลูกค่ะ หลังผ่าตัด คุณแม่หลายคนอาจรู้สึกเจ็บแผลผ่าตัด โดยเฉพาะเวลาขยับตัว เปลี่ยนอิริยาบถ หรือแม้แต่ตอนแผลไอและจาม อาการเจ็บแผลผ่าตัดจืด ๆ หรือเจ็บแปลบแบบ

นี่ถือว่าเป็นเรื่องที่น่าพอใจ สาเหตุที่ทำให้เจ็บก็เพราะการผ่าตัดเป็นการผ่าตัดใหญ่ที่ต้องกรีดผ่านหลายชั้นเนื้อเยื่อ ทำให้ร่างกายต้องใช้เวลาฟื้นตัวและสมานแผลมากกว่าการคลอดธรรมชาติ

โดยทั่วไป ความเจ็บปวดจะค่อย ๆ ลดลงภายในประมาณ 3 วันแรก หลังจากนั้นอาการเจ็บจะค่อย ๆ ลดลงตามการฟื้นตัวของร่างกาย ส่วนความรู้สึกกระบมหรือเจ็บเล็ก ๆ น้อย ๆ บริเวณแผลอาจคงอยู่ประมาณ 3 สัปดาห์หรือนานกว่านั้น ขึ้นอยู่กับการสมานแผลของแต่ละคนค่ะ

นอกจากนี้ อาการเจ็บแผลผ่าตัดอาจรุนแรงขึ้นในช่วงที่มดลูกเริ่มหดตัว เพราะนอกจากแผลผ่าตัดจะยังเจ็บอยู่แล้ว การหดตัวของมดลูกซึ่งเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ช่วยให้มดลูกกลับสู่ขนาดปกติ อาจทำให้รู้สึกเจ็บจี๊ดหรือเกร็งเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเวลาที่ให้นมลูกค่ะ

เจ็บแผลผ่าตัด ใช้เวลากี่วันถึงหายดี

คุณแม่อาจสงสัยว่าแผลผ่าตัดกี่วันหายสนิท โดยทั่วไปแล้ว แผลผ่าตัดจะใช้เวลาสมานแผลนานกว่าแผลฝีเย็บจากการคลอดธรรมชาติค่ะ อาการปวดแผลของคุณแม่ที่ผ่าตัดมักจะมีอาการเจ็บมากขึ้น แผลบริเวณชั้นนอกจะเริ่มสมานกันดีในประมาณ 1 สัปดาห์ ส่วนผิวหนังด้านในจะใช้เวลาประมาณ 2 - 4 สัปดาห์ หลังจากนั้น แผลจะค่อย ๆ ปิดสนิท และสีของแผลจะเปลี่ยนเป็นสีแดงคล้ำประมาณ 6 เดือน ก่อนจะจางลงเป็นสีขาวเรียบเนียนไปตามธรรมชาติจนหายดี

สำหรับคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติ อาการปวดแผลฝีเย็บจะเป็นอยู่ประมาณ 3 - 5 วันแรก แต่ไม่ควรเกิน 1 สัปดาห์ ซึ่งโดยทั่วไปจะฟื้นตัวได้เร็วกว่าการผ่าตัด

อาการเจ็บแผลผ่าตัด อันตรายไหม

อาการหลังผ่าตัดคลอด ที่คุณแม่มักพบได้บ่อย คือ อาการเจ็บแผลผ่าตัด โดยเฉพาะในช่วงพักฟื้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากแผลยังอยู่ในระหว่างการสมานตัว อาการเจ็บจี๊ดหรือเจ็บแปลบ ๆ อาจเกิดขึ้นได้เวลาเคลื่อนไหว เช่น ไอ ลูก หนึ่ง เปลี่ยนท่านอนหลังผ่าตัด หรือแม้แต่ตอนหัวเราะ อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่มีอาการปวดต่อเนื่องหรือเจ็บแบบเรื้อรัง ไม่ควรละเลยนะค่ะ ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจดูแผลผ่าตัดอย่างละเอียด เพื่อให้มั่นใจว่าการฟื้นตัวเป็นไปตามปกติ และลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนค่ะ

นอกจากนี้ คุณแม่ควรสังเกตอาการผิดปกติอื่น ๆ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อบริเวณแผลผ่าตัด โดยหากพบอาการดังต่อไปนี้ ควรเข้ารับการตรวจโดยแพทย์ทันที

- แผลผ่าตัดบวม แดง
- มีเลือดหรือหนองไหลซึมจากแผล
- มีไข้ หนาวสั่น
- รู้สึกเจ็บแผลมากขึ้น หรือปวดท้องอย่างเฉียบพลัน

แผลผ่าตัดอักเสบ มีกี่แบบ

หลังการผ่าตัด คุณแม่อาจเคยได้ยินว่าแผลผ่าตัดติดเชื้อ หรือ แผลอักเสบ ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนที่พบได้ แม้จะเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก แต่ก็ไม่ควรมองข้าม เพราะถ้ารักษาไม่ทัน อาจทำให้แผลลุกลามหรือเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นได้

ในทางการแพทย์ แผลติดเชื้อหลังผ่าตัดสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทตามระดับความลึกของแผล ดังนี้ค่ะ

1. การติดเชื้อที่ชั้นผิวหนังด้านนอกและเนื้อเยื่อใต้ผิว (Superficial Incisional SSI)

เป็นการติดเชื้อบริเวณแผลผ่าตัดที่เกิดขึ้นบริเวณผิวหนังด้านนอกและชั้นเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง โดยมักเกิดภายใน 30 วันหลังผ่าตัด

อาการที่อาจพบ ได้แก่

- มีหนองหรือสารคัดหลั่งจากแผล
- บริเวณแผลบวม แดง ร้อน หรือเจ็บเมื่อสัมผัส

2. การติดเชื้อที่ชั้นลึกของแผลผ่าตัด (Deep Incisional SSI)

การติดเชื้อชนิดนี้เกิดลึกลงไปกว่าชั้นผิวหนัง โดยมักเกิดที่ชั้นพังผืดหรือกล้ามเนื้อ ซึ่งหมายถึงแผลอักเสบข้างใน หรือการติดเชื้อที่อยู่ลึกภายในเนื้อเยื่อ ไม่ใช่เพียงแค่บริเวณผิวหนังภายนอก และอาจเกิดภายใน 30 - 90 วันหลังผ่าตัด ขึ้นอยู่กับชนิดของการผ่าตัดที่ได้รับ บางครั้งอาจพบเป็นฝีหรือมีการอักเสบที่เห็นได้จากการตรวจภายใน

อาการที่อาจสังเกตได้ ได้แก่

- มีหนองออกจากแผลบริเวณชั้นลึก
- ปวดลึกบริเวณแผล ปวดท้องอย่างรุนแรง
- มีไข้ และอาจรู้สึกวิงเวียนศีรษะร่วมด้วย
- น้ำคาวปลา มีปริมาณมากกว่าปกติ มีกลิ่นเหม็น และอาจมีเลือดปน
- บริเวณแผลมีลักษณะนูนผิดปกติ หรือมีก้อนที่ท้องส่วนล่าง
- แผลปริ และตรวจพบการติดเชื้อ

3. การติดเชื้อที่อวัยวะหรือช่องภายในร่างกาย

(Organ/Space SSI)

การติดเชื้อที่อวัยวะ หรือช่องภายในร่างกาย เป็นภาวะที่เชื้อโรคลุกลามเข้าสู่เนื้อเยื่อหรืออวัยวะที่อยู่ลึกกว่าชั้นผิวหนัง และ ชั้นพังผืด หรือกล้ามเนื้อ ซึ่งต่างจากการติดเชื้อที่เกิดเพียงบนผิวหนังหรือรอยแผลภายนอก โดยมักเกิดบริเวณที่ถูกเปิดระหว่างการผ่าตัด

ลักษณะที่อาจพบ ได้แก่

- มีหนองไหลออกมา
- ตรวจพบเชื้อในของเหลวหรือเนื้อเยื่อจากอวัยวะภายใน
- มีฝีหรือสัญญาณการติดเชื้อในอวัยวะภายในจากผลตรวจทางการแพทย์



แผลผ่าตัดอักเสบข้างใน เกิดจากอะไร

สำหรับคุณแม่ที่เพิ่งผ่านการผ่าตัด อาจมีความเสี่ยงต่อภาวะแผลผ่าตัดอักเสบข้างใน ซึ่งมักเกิดจากการติดเชื้อภายในมดลูก หรือการกระทบกระเทือนของแผลภายใน รวมถึงพฤติกรรมบางอย่างหรือปัญหาสุขภาพที่ส่งผลให้แผลหายช้าและเกิดการอักเสบตามมา สาเหตุที่อาจทำให้แผลผ่าตัดข้างในอักเสบ มีดังนี้

1. การติดเชื้อ

แผลผ่าตัดด้านในอาจติดเชื้อจากแบคทีเรียบางชนิด เช่น เชื้อสแตฟฟีโลคอคคัส ออเรียส (Staphylococcus Aureus) เชื้ออีโคไล (Escherichia Coli หรือ E. Coli) หรือ เชื้อเอนเทอโรคอคคัส (Enterococcus) ซึ่งเชื้อเหล่านี้อาจมาจากระบบทางเดินปัสสาวะ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือแม้แต่การติดเชื้อที่อยู่ในร่างกายส่วนอื่นแล้วลุกลามมาถึงแผลผ่าตัดได้

2. สุขภาพร่างกายที่ส่งผลต่อการฟื้นตัวของแผล

หากคุณแม่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือมีภาวะภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เช่น โรคอ้วน การติดเชื้อ HIV หรือการสูบบุหรี่ ก็อาจทำให้แผลหายช้ากว่าปกติ และเพิ่มโอกาสในการเกิดการอักเสบ

3. แผลได้รับแรงกระแทกหรือกดทับ

คุณแม่ที่รีบขยับตัวเร็วเกินไป รวมถึงการยกของหนัก ออกแรงมาก หรือใส่เสื้อผ้ารัดแน่น อาจทำให้แผลด้านในเกิดการฉีกขาดหรืออักเสบได้ง่าย เพราะแผลยังบอบบางและต้องการเวลาในการสมานตัว

4. ปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดแผลผ่าตัดอักเสบข้างใน

- เคยผ่าตัดมาก่อน
- มีการสูญเสียเลือดมากขณะคลอด
- การติดเชื้อของถุงน้ำคร่ำหรือรกขณะรอคลอด
- การใช้ยาสแตียรอยด์ต่อเนื่อง

อาการหลังผ่าตัดคลอด เมื่อแผลผ่าตัดอักเสบข้างใน

แผลผ่าตัดที่อักเสบภายใน แม้อาจมองไม่เห็นจากภายนอก แต่ร่างกายมักส่งสัญญาณบางอย่างเพื่อบอกให้เราารู้ตัว ซึ่งถือเป็นหนึ่งใน อาการหลังผ่าตัดคลอดที่ไม่ควรมองข้ามเลยล่ะ หากคุณแม่สังเกตอาการได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อน และรับการดูแลได้ทันที่

เมื่อเกิดภาวะแผลผ่าตัดอักเสบข้างใน ร่างกายมักแสดงอาการเตือนที่สามารถสังเกตได้ เช่น

- ปวดท้องอย่างรุนแรง รวมถึงช่วงขณะขับถ่าย ไม่ว่าจะปัสสาวะหรืออุจจาระ

- มีไข้ และอาจรู้สึกวิงเวียนศีรษะร่วมด้วย
- น้ำคาวปลา มีปริมาณมากกว่าปกติ มีกลิ่นเหม็น และอาจมีเลือดปน
- บริเวณแผลมีลักษณะนูนผิดปกติ หรือมีก้อนที่ท้องส่วนล่าง

หากคุณแม่พบอาการติดเชื้อเหล่านี้ ควรรีบพบแพทย์ตรวจวินิจฉัยทันที เพื่อความปลอดภัยและลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนค่ะ

S-Mom Club

คลายกังวล 👍

คุณแม่ผ่าคลอด!

หายไว ฟื้นตัวเร็ว ทำตามนี้

- ดูแลแผลผ่าตัดและตัดไหม
ตามนัดของแพทย์
- งดอาหารรสจัด
เน้นอาหารรสจืด
- งดเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์
- ทานอาหาร
ที่ปรุสุก
- ให้ลูกเข้าเต้า
เพื่อกระตุ้นน้ำนม
- มีเพศสัมพันธ์หลังคลอด
ช่วง 6 สัปดาห์แรก
- เดินช้าๆ ก้าวสั้นๆ
เพื่อกระตุ้นระบบในร่างกาย

★คุณแม่ผ่าคลอด★

12 วิธีดูแลตัวเองหลังผ่าตัด บรรเทาปวด ป้องกันแผลผ่าตัดอักเสบ และฟื้นฟูผิว

หลังการผ่าตัด ร่างกายคุณแม่ต้องใช้เวลาและการดูแลอย่างเหมาะสมเพื่อฟื้นตัว ทั้งจากบาดแผลภายนอกและการเปลี่ยนแปลงภายใน แม้อาการเจ็บตึงหรือไม่สบายตัวในช่วงแรกอาจเป็นเรื่องปกติ แต่ด้วยการดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี ก็สามารถช่วยบรรเทาความเจ็บปวด ลดความเสี่ยงแผลผ่าตัดอักเสบ และทำให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น มาดูวิธีง่าย ๆ ที่คุณแม่สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้การพักฟื้นเป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัยค่ะ

1. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

ในช่วง 3 เดือนแรกหลังคลอด คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการยกของหนักหรือออกแรงมากเกินไป เพราะแรงดึงหรือแรงยึดที่เกิดขึ้นอาจทำให้แผลตึง และบางครั้งเราอาจเผลอยกของหรือทำกิจกรรมที่กดทับบริเวณแผลโดยไม่รู้ตัว เมื่อแผลถูกกระตุ้นบ่อย ๆ ร่างกายจะพยายามสร้างคอลลาเจนมากขึ้นเพื่อป้องกันการฉีกขาด ซึ่งอาจทำให้แผลกลายเป็นคีลอยด์ (Keloid) หรือแผลเป็นนูนได้ คุณแม่ควรพักฟื้น ให้ร่างกายได้ซ่อมแซมตัวเองเต็มที่ก่อน แล้วค่อยกลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างปลอดภัยค่ะ



2. ดูแลความสะอาดของแผลผ้าคลอด

การดูแลแผลผ้าคลอดให้สะอาดอย่างถูกวิธี เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการอักเสบ บวมแดง หรือเจ็บแผลได้ โดยคุณแม่สามารถดูแลแผลได้ง่าย ๆ เพียงหลีกเลี่ยงการแกะหรือรบกวนแผล และพยายามไม่ให้แผลเปียกน้ำก่อนแพทย์นัด

นอกจากนี้ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพื่อให้แผลหายดีและฟื้นตัวได้อย่างปลอดภัย หากไม่มั่นใจว่ากำลังดูแลแผลผ้าคลอดได้ถูกวิธี คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำและดูแลเพิ่มเติมอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้แผลผ้าคลอดอักเสบซ้ำในอนาคตค่ะ

3. ใช้ผ้ารัดหน้าท้องหลังคลอด

การใส่ผ้ารัดหน้าท้องหลังคลอดสามารถช่วยพยุงกล้ามเนื้อหน้าท้องที่ยังอ่อนแรงได้ดี เวลาคุณแม่ขยับตัว ลูก เดิน หรือเปลี่ยนท่า จะรู้สึกกระชับขึ้น เคลื่อนไหวได้ง่ายขึ้น แผลผ่าตัดก็จะไม่ถูกดึงรั้งหรือกดทับจากผิวหนังที่ยังหย่อน ทำให้มีอาการเจ็บแผลบูรณาตลง นอกจากนี้ ผ้ารัดหน้าท้องยังช่วยให้คุณแม่เคลื่อนไหวได้สะดวกและมั่นใจขึ้นในช่วงพักฟื้นค่ะ

4. ขยับตัวอย่างช้า ๆ

ช่วงวันแรกหลังผ่าตัด แม้จะยังรู้สึกเจ็บและอ่อนแรง แต่คุณแม่สามารถเริ่มขยับตัวเล็กน้อยได้ตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น การลุกนั่ง ยืน หรือเดินช้า ๆ เพราะการเคลื่อนไหวเบา ๆ เหล่านี้จะช่วยให้แผลฟื้นตัวได้ดี ลดโอกาสเกิดพังผืดเกาะภายในช่องท้อง และยังคงลดความเสี่ยงของลิ่มเลือดอุดตันหลังคลอดได้อีกด้วย

5. เปลี่ยนท่าให้นมลูกบ่อย

หลังผ่าคลอด คุณแม่อาจยังลุกไม่สะดวก การให้นมในท่านอนตะแคงจึงเหมาะที่สุด จัดท่าให้ศีรษะลูกอยู่ในระดับเดียวกับเต้านม ท้องแม่แนบกับตัวลูก และให้คางลูกแนบกับเต้านม เพื่อให้ลูกงับลานหวนนมได้ดี และดูดนมได้เต็มที่

พอคุณแม่เริ่มขยับตัวได้คล่องขึ้น การให้นมในท่านั่งก็จะสะดวกมากขึ้น ทำแนะนำคือ ทำอุ้มลูกแบบลูกบอล (Football hold) โดยอุ้มลูกแนบตัว ให้ศีรษะอยู่ระดับเต้านม ใช้แขนรองหลังลูกไว้ แขนจะอยู่ในลักษณะคล้ายต่อนอุ้มลูกบอล อาจวางหมอนรองแขนเพื่อเพิ่มความสบาย ท่านีช่วยให้ลูกไม่ทับแผลผ่าตัด และคุณแม่ให้นมได้ถนัดขึ้น

ดังนั้น การเลือกท่าที่เหมาะสมในการให้นม เช่น ท่านอนตะแคง หรือ ทำอุ้มลูกแบบฟุตบอล ไม่เพียงช่วยลดแรงกดทับแผลผ่าตัด ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายขึ้น แต่ยังช่วยให้ลูกน้อยได้รับน้ำนมเต็มที่ เพื่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมองของลูกน้อยอีกด้วย

6. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

ในช่วงเวลาที่ร่างกายกำลังฟื้นตัวหลังผ่าคลอด การดูแลโภชนาการให้ครบ 5 หมู่คือกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้คุณแม่กลับมาแข็งแรงได้เร็วขึ้น โดยเฉพาะโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวช่วยหลักในการซ่อมแซมเนื้อเยื่อ และฟื้นฟูพลังงานให้ร่างกาย พร้อมทั้งควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะอาจกระทบต่อการผลิตน้ำนมและชะลอการฟื้นตัวได้

สร้างสมองไว ให้เด็กผ่าคลอด

พร้อมเสริมภูมิคุ้มกัน ด้วยนมแม่

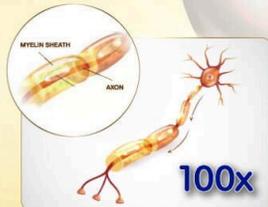
สร้างสมองไวกว่าเดิม



แอลฟา^{แล็ค} สฟิงโกไมอีลิน

คือ สารอาหารที่พบมากในนมแม่ และช่วยในการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทให้ดีขึ้น² สร้างสมองไวให้เด็กผ่าคลอดเจนใหม่

เซลล์ประสาทที่มีไมอีลินห่อหุ้ม จะส่งสัญญาณประสาทอย่างก้าวกระโดด ซึ่งเร็วกว่าที่ไม่มีไมอีลินห่อหุ้มถึง 100 เท่า³



เสริมภูมิคุ้มกัน

บีแล็คทิส

โพรไบโอติก บี แล็คทิส

พบได้มากในนมแม่* เป็นโพรไบโอติกที่มีผลวิจัยรองรับมากที่สุดในกลุ่ม Bifidobacterium* รวมทั้งได้รับคำแนะนำระดับเกรด A ในเรื่องเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน*

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึง แอลฟาแล็ค (แอลฟาแล็คติคัลบูทีน) และสฟิงโกไมอีลิน

References : 1. Chevallier et al. PLoS ONE 2015. 2. Layman DK, et al. 2018 3. Susuki K. Nature Education. 2010 4. Guelmonde M, et al. Neonatology. 2007 5. Mao K. et. al., Front Nutr, 2022 Jan 10;8:11619 6. Floch MH, et al. J Clin Gastroenterol 2015;49:569-573

เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน ไม่เพียงช่วยฟื้นฟูคุณแม่ แต่ยังส่งต่อเป็น “น้ำนมคุณภาพ” ให้ลูกน้อยได้รับตั้งแต่หยดแรกของชีวิต นมแม่อุดมด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด โดยหนึ่งในนั้นคือ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาระบบประสาทและสมอง ช่วยให้การส่งสัญญาณประสาทรวดเร็ว แม่นยำ เสริมสมาธิ การจดจำ และการเรียนรู้ของลูกได้เต็มศักยภาพ วางรากฐานสำคัญให้ลูกเติบโตอย่างมั่นใจในทุกก้าว นอกจากนี้ยังมีจุลินทรีย์คุณภาพ บีแล็คทิส (B. lactis) ซึ่งเป็นโพรไบโอติกจากกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) ที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับลูกน้อย โดยเฉพาะในเด็กที่ผ่าคลอดซึ่งอาจพลาดการได้รับจุลินทรีย์ดีจากช่องคลอดของคุณแม่ การได้รับ B. lactis จากนมแม่จึงเปรียบเสมือนการเติมเกราะป้องกันสุขภาพให้ลูกตั้งแต่เริ่มต้นชีวิต

7. หลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด

ในช่วงฟื้นฟูหลังคลอด คุณแม่ควรเลือกทานอาหารที่ดีต่อร่างกาย และหลีกเลี่ยงสิ่งนี้อาจทำให้เกิดการอักเสบหรือติดเชื้อ เช่น อาหารหมักดอง อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา หรือน้ำอัดลม เพราะสิ่งเหล่านี้อาจทำให้ท้องอืดและรบกวนระบบย่อยอาหารได้

8. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

คุณแม่ที่คลอดโดยการผ่าตัด ควรรอประมาณ 6 สัปดาห์ก่อนจะเริ่มมีเพศสัมพันธ์นะคะ และอย่าลืมให้แพทย์ตรวจดูแผลทั้งภายนอกและภายในก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าแผลแห้งดี ไม่มีอาการอักเสบหรือเจ็บปวด เพราะถ้าแผลยังไม่สมานดี การมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัวและเจ็บได้

9. พักผ่อนให้เพียงพอ

เมื่อลูกนอนหลับ คุณแม่ก็ควรริบนอนตามไปด้วยนะคะ เพราะหลังการผ่าตัดและการให้นมลูกตอนกลางวัน ร่างกายยังคงอ่อนล้าและต้องการพักผ่อนมากเป็นพิเศษ การนอนหลับอย่างเพียงพอไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น แต่ยังเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้แผลผ่าคลอดหายเร็วขึ้น และช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูได้เต็มที่ อย่าลืมนวดตัวเองด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะสุขภาพดีของคุณแม่คือรากฐานสำคัญที่จะช่วยให้คุณดูแลลูกน้อยได้อย่างดีที่สุดค่ะ

10. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มากเกินไป

หลังคลอด หลายคนอาจยังรู้สึกอ่อนล้า และไม่แน่ใจว่าจะเริ่มขยับตัวเมื่อไร โดยเฉพาะหลังผ่าคลอด แนะนำให้เริ่มเคลื่อนไหวเบา ๆ ช่วงสัปดาห์ที่ 3 เช่น ยืดเส้นหรือโยคะเบา ๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป

เมื่อครบประมาณ 6 สัปดาห์ หากไม่มีข้อห้ามจากแพทย์ สามารถเริ่มเดินในระยะสั้น ๆ แบบช้า ๆ และสังเกตอาการตัวเอง เช่น มีเลือดออก ปวดท้อง หรือรู้สึกผิดปกติหรือไม่ ถ้าไม่มีปัญหา ค่อย ๆ เพิ่มระยะทางหรือความเร็วได้ตามลำดับ แล้วจึงขยับไปทำกิจกรรมที่ใช้แรงมากขึ้น

11. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

คุณแม่ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ร่างกายอย่างเพียงพอ เพราะน้ำมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูร่างกาย โดยเฉพาะเรื่องการสมานแผลจากภายใน เมื่อร่างกายได้รับน้ำเพียงพอ เซลล์ผิวหนังจะสามารถเคลื่อนตัวจากขอบแผลเข้ามาปิดแผลได้ดีขึ้น ทำให้แผลหายเร็วและเจ็บน้อยลง ในทางกลับกัน หากคุณแม่ดื่มน้ำน้อยเกินไป ร่างกายจะขาดความชุ่มชื้น ผิวแห้ง เซลล์บางส่วนอาจเสื่อมสภาพ และทำให้การฟื้นตัวของแผลช้าลงค่ะ

12. ตรวจหลังการผ่าคลอด

คุณแม่ควรไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งเพื่อตรวจร่างกายในช่วง 12 สัปดาห์แรกหลังคลอด โดยควรเข้าพบครั้งแรกภายใน 3 สัปดาห์ และตรวจครั้งสุดท้ายไม่เกิน 12 สัปดาห์ การตรวจจะดูแลเรื่องแผลผ่าคลอด สุขภาพทั่วไป และวางแผนคุมกำเนิดหรือเตรียมพร้อมตั้งครรภ์ครั้งหน้า



The advertisement features a pregnant woman in an orange top on the left. The background is a warm, golden-brown color with glowing light effects. Text in Thai includes 'เข้าใจการผ่าคลอด' (Understanding C-section), 'ให้ลูก สมองไว' (Give baby a healthy start), and 'และ ภูมิคุ้มกัน แข็งแรง' (and strong immunity). It lists products: 'แอพอา^{skin} สฟงโก เมอริส' (Apoa Skin Spongko Meris), 'ซีแล็กทิส' (Cilagtis), and 'เรียนรู้ทุกเรื่องผ่าคลอด' (Learn everything about C-section). A 'คลิกเลย' (Click here) button is present. At the bottom, there is a small disclaimer and the hashtag '#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด'.

หลังคลอด คุณแม่หลายท่านอาจทุ่มเหตุทุกอย่างให้กับลูกน้อยจนละเลยการดูแลตัวเอง โดยเฉพาะในช่วงที่ร่างกายยังอยู่ระหว่างการฟื้นฟูจากการผ่าตัด ซึ่งมักมี อาการหลังผ่าตัดคลอด ตามมา เช่น เจ็บแผลผ่าคลอด หรือรู้สึกตึงบริเวณแผล แม้จะเป็นเรื่องที่พบได้บ่อย แต่ก็ไม่ควรมองข้าม เพราะหากแผลผ่าคลอดไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อทั้งภายนอกและภายใน ส่งผลให้แผลเจ็บมากขึ้น หายช้าลงและอาจมีอันตรายต่อสุขภาพของคุณแม่ ดังนั้น คุณแม่จึงควรรักษาความสะอาดของแผลอย่างเคร่งครัด หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำในช่วงแรกตามแพทย์สั่ง งดกิจกรรมที่ใช้แรงมากในช่วงแรก และหมั่นสังเกตอาการของตัวเอง หากมีอาการผิดปกติ เช่น แผลบวมแดง เจ็บมากขึ้น มีหนอง ไข้ หรือ เจ็บแผลผ่าคลอดไม่ทุเลา ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา และดูแลอย่างเหมาะสมโดยเร็ว การใส่ใจดูแลตัวเองควบคู่กับการดูแลลูก จะช่วยให้การฟื้นตัวเป็นไปอย่างรวดเร็ว พร้อมก้าวสู่บทบาทใหม่ด้วยความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- คู่มือแม่ผ่าคลอด เคล็ดลับรับการดูแลแผลผ่าคลอดอย่างถูกวิธี
- ผ่าคลอดกี่สัปดาห์ ท้องกี่สัปดาห์คลอด ปลอดภัยกับคุณแม่
- คั้นแผลผ่าคลอด ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าตัด

อ้างอิง:

1. 8 เคล็ดลับลับดูแลแผลผ่าตัดคลอด แผลสวย คุณแม่หายไว พันทวีเร็ว , โรงพยาบาลวิมุต
2. 6 คำแนะนำหลังคลอดบุตร , โรงพยาบาลพญาไท
3. คำแนะนำการปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดคลอดบุตร , โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
4. การจัดการความปวดหลังผ่าตัดคลอดบุตร , วารสารศูนย์อนามัยที่ 9
5. แผลผ่าตัดคลอดอีกเสบข้างใน สาเหตุและการดูแล , hellokhunmor
6. What Really Happens to Your Body When You Have a C-Section , livestrong
7. Postpartum Cramping: What's Normal (and What's Not) , thebump
8. 10 ความเชื่อ...จริง และไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด , โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
9. A week-by-week timeline for your C-section recovery , babycenter
10. แผลผ่าตัดคลอดปริ เกิดจากอะไร คุณแม่ควรดูแลแผลอย่างไร , hellokhunmor
11. SURGICAL SITE INFECTIONS , สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
12. Surgical Site Infection Event (SSI) , cdc
13. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าตัดคลอดอยากรู้ , โรงพยาบาลศิริรินทร์
14. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง , โรงพยาบาลสมิติเวช
15. 13 คำถามยอดฮิตสำหรับคุณแม่หลังคลอด , โรงพยาบาลบางปะกอก สமுทรรปราการ
16. 5 อาหารที่ควรกิน ถ้าอยากฟื้นตัวเร็วขึ้น...หลังคลอด , โรงพยาบาลพญาไท
17. แม่หลังคลอด ดูแลสุขภาพและแผลผ่าตัดอย่างไร ช่วยให้หายไว , โรงพยาบาลเมตพาร์ค

อ้างอิง ณ วันที่ 3 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้