

แผลผ้าคลอดอักเสบข้างใน คุณแม่ เจ็บแผลผ้าตัดข้างใน อันตรายไหม

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

5 นาที

คุณแม่ผ้าคลอดหลายคนมีความกังวลเรื่องแผลการผ้าคลอด ไม่ว่าจะเป็นแผลผ้าคลอดนูนไม่สวย แผลผ้าคลอดปริ แต่มีสิ่งหนึ่งที่คุณแม่ควรใส่ใจเป็นพิเศษคือ “การดูแลทำความสะอาดแผลผ้าคลอดให้สะอาดอยู่เสมอ” หากคุณแม่ดูแลแผลผ้าคลอดได้ไม่ดีหรือไม่ดีพอ อาจทำให้แผลผ้าคลอดเกิดการอักเสบซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้แผลหายช้าได้ หากคุณแม่พบว่าแผลผ้าคลอดอักเสบ หรือแผลผ้าคลอดปริให้เข้าพบแพทย์ทันที

สรุป

- แผลผ้าคลอดอักเสบข้างใน เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ เช่น การดูแลรักษาทำความสะอาดแผลผ้าคลอดที่ไม่ดีพอ การยกของทีหนักเกินไป โรคบางประเภทอย่างโรคเบาหวาน ความดัน เป็นต้น
- เจ็บแผลผ้าตัดข้างใน เป็นอาการที่เกิดขึ้นข้างในโดยที่คุณแม่ไม่สามารถมองเห็นได้เหมือนกับแผลอักเสบข้างนอก แต่คุณแม่สามารถรับรู้ได้จากสัญญาณของแผลผ้าคลอดอักเสบข้างใน เช่น ปวดท้องมาก ๆ แผลพุบุดนูนออกมา เป็นต้น
- วิธีป้องกันไม่ให้เกิดแผลผ้าคลอดอักเสบข้างในคุณแม่สามารถทำได้โดยการหมั่นดูแลรักษาทำความสะอาดของแผลผ้าคลอดอยู่เสมอ พยายามเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย งดอาหารจำพวกหมักดอง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดการสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่แผลผ้าคลอดยังไม่หายสนิท

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แผลผ้าคลอดอักเสบข้างใน เกิดจากอะไร
- แผลผ้าคลอดอักเสบ มีกี่แบบ
- อาการของแม่ผ้าคลอด เมื่อแผลผ้าคลอดอักเสบข้างใน
- ดูแลตัวเองหลังผ้าคลอด ป้องกันแผลผ้าคลอดอักเสบข้างใน
- วิธีดูแลแผลผ้าคลอดอักเสบข้างในไม่ให้อักเสบซ้ำ

แผลผ้าคลอดอักเสบข้างใน เกิดจากอะไร

สาเหตุของแผลผ้าคลอดอักเสบข้างใน อาจมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง

1. พฤติกรรมการดูแลแผลผ้าคลอดของคุณแม่

การดูแลรักษาความสะอาดแผลผ้าคลอดที่ไม่ดีพอจนแผลผ้าคลอดเกิดการติดเชื้อแล้วเกิดการอักเสบขึ้นได้ การยกของหรือออกกำลังกายที่หนักหน่วงจนเกินไป การสูบบุหรี่ ทำให้เกิดแรงกดทับหรือแรงดันที่บริเวณแผลผ้าคลอดจนอาจกระทบถึงแผลผ้าคลอดภายในมดลูก ทำให้แผลเกิดการอักเสบอยู่ข้างใน

2. ปัญหาสุขภาพของคุณแม่เองอาจทำให้เกิดแผลผ้าคลอดอักเสบได้

โรคบางประเภทอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดแผลอักเสบข้างในให้กับคุณแม่โดยไม่รู้ตัว เช่น ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ความดัน โรคอ้วน ภาวะถุงน้ำคร่ำอักเสบ เป็นต้น

แผลผ้าคลอดอักเสบ มีกี่แบบ

ลักษณะของแผลผ้าคลอดอักเสบ ที่คุณแม่หลังคลอดสามารถสังเกตได้ คือ บริเวณแผลผ้าคลอดมีอาการบวมแดง แผลเปิดออกหรือไหมเย็บปริ เจ็บปวดบริเวณแผล คุณแม่บางคนอาจมีเลือดออกบริเวณแผลผ้าคลอด หรือมีไข้ร่วมด้วย โดยทั่วไปแล้วแผลผ้าคลอดอักเสบมีทั้งหมด 2 แบบ คือ

1. แผลผ้าคลอดอักเสบข้างนอก

- เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ อาจมาจากการดูแลและทำความสะอาดแผลไม่สะอาด ทำให้แผลหลังผ่าตัดคลอดเกิดการติดเชื้อ ปัญหาสุขภาพบางอย่างของคุณแม่ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และแรงกดทับที่บริเวณแผลผ้าคลอดบริเวณหน้าท้อง ทำให้แผลผ้าคลอดเกิดการปริ แยกหรือฉีกขาดได้ เช่น การอุ้มลูกน้อย ที่มีน้ำหนักตัวมาก หรือการยกของที่หนักเกินไป เป็นต้น

2. แผลผ้าคลอดอักเสบข้างใน

- เป็นอาการที่เกิดขึ้นข้างใน โดยที่คุณแม่ไม่สามารถมองเห็นได้เหมือนกับแผลอักเสบข้างนอก โดยสัญญาณของอาการแผลอักเสบข้างใน เช่น ปวดท้องมาก ๆ แผลปูดหนองออกมา และมีไข้ร่วมด้วย เป็นต้น ซึ่งสาเหตุสามารถเกิดขึ้นได้จากพฤติกรรมการดูแลตัวเองของคุณแม่หลังคลอดหรือปัญหาสุขภาพบางอย่าง

อาการของแม่ผ่าคลอด เมื่อแผลผ่าคลอด อักเสบข้างใน

เมื่อคุณแม่เกิดอาการแผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน ร่างกายจะส่งสัญญาณบางอย่างออกมาให้คุณแม่
หลังผ่าคลอดรับรู้ ดังนี้

- คุณแม่จะรู้สึกถึงอาการปวดท้องอย่างรุนแรง บางครั้งอาจรู้สึกปวดมากขึ้นเมื่อมีการขยับตัว
ท้องปัสสาวะหรืออุจจาระ
- มีไข้ และอาจมีอาการวิงเวียนศีรษะร่วมด้วย
- คุณแม่มีหน้าขาวมากกว่าปกติ ทั้งยังส่งกลิ่นเหม็น และอาจมีเลือดออกปนมาด้วย
- บริเวณแผลผ่าคลอดมีรอยหนองออกมา หรืออาจมีก้อนที่บริเวณท้องส่วนล่างของคุณแม่



ดูแลตัวเองหลังผ่าคลอด ป้องกันแผลผ่าคลอด อักเสบข้างใน

คุณแม่หลังคลอดทุกคนต่างต้องการให้แผลผ่าคลอดหายเร็วที่สุด เพราะในระหว่างที่แผลยังไม่แห้ง
สนิทอาจเสี่ยงต่อการเกิดแผลปริ แผลอักเสบ อาการเจ็บปวดแผลบ่อย ๆ และยังทำให้คุณแม่
เคลื่อนไหวร่างกายไม่ค่อยสะดวกด้วย ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้คุณแม่เกิดแผลอักเสบที่อาจเป็น

ส่วนหนึ่งของสาเหตุแผลผ่าคลอดหายช้า คุณแม่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

1. รักษาแผลให้สะอาด

คุณแม่ควรหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของแผลผ่าคลอดอยู่เสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้แผลผ่าคลอดเกิดการอักเสบทั้งข้างในและด้านนอก และควรปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัด

2. งดการมีเพศสัมพันธ์

ในช่วงที่แผลผ่าคลอดยังไม่หายสนิท คุณแม่ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ไปก่อน จนกว่าร่างกายจะฟื้นฟูกลับสู่ภาวะปกติ เพราะอาจทำให้มดลูกเกิดการกระทบกระเทือนหรือแรงกดที่แรงจนเกินไป จนอาจทำให้แผลผ่าคลอดอักเสบข้างในได้

3. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ระดับน้ำตาลในเลือดอาจส่งผลต่อแผลผ่าคลอด โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานที่เป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้แผลผ่าคลอดหายช้าลงได้

4. ควบคุมน้ำหนักตัว

คุณแม่หลังคลอดควรควบคุมน้ำหนักตัวให้สมดุล เพราะการที่คุณแม่มีน้ำหนักตัวที่มากเกินไป อาจส่งผลต่อการเกิดแผลอักเสบข้างในขึ้นได้

5. ไม่สูบบุหรี่

ในช่วงที่ร่างกายของคุณแม่กำลังฟื้นฟู คุณแม่ควรงดการสูบบุหรี่ เพราะสารเคมีที่อยู่ในบุหรี่ส่งผลต่อการสมานตัวของแผลผ่าคลอดโดยตรง ทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพลูกน้อยของคุณแม่ด้วย

6. หลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด

หลังคลอดเป็นช่วงที่ร่างกายของคุณแม่ต้องการฟื้นฟูให้กลับคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็ว การทานอาหารหลังผ่าคลอดที่ดีและมีประโยชน์เพื่อช่วยบำรุงร่างกายของคุณแม่หลังคลอดเป็นสิ่งที่คุณแม่ควรให้ความใส่ใจ และคุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิดที่อาจทำให้เกิดการอักเสบของแผลผ่าคลอด เช่น อาหารหมักดอง อาหารกึ่งดิบกึ่งสุก เป็นต้น

7. ดื่มน้ำให้เยอะขึ้น

การดื่มน้ำจะช่วยให้คุณแม่สามารถฟื้นฟูร่างกายได้ดี ทั้งยังช่วยในเรื่องของความชุ่มชื้นและผิวพรรณด้วย ดังนั้น คุณแม่ที่ผ่าคลอดควรดื่มน้ำให้ได้วันละ 6-8 แก้ว เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นตัวคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็ว

วิธีดูแลแผลผ่าคลอดอักเสบข้างในไม่ให้อักเสบซ้ำ

สำหรับคุณแม่ผ่าคลอดที่เคยมีประสบการณ์แผลผ่าคลอดอักเสบข้างในมาก่อน ควรปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลอักเสบข้างในซ้ำ

1. ทานอาหารที่ช่วยให้แผลผ่าคลอดหายเร็ว

คุณแม่ผ่าคลอดต้องการสารอาหารอย่างครบถ้วนในการฟื้นฟูร่างกาย และช่วยให้แผลผ่าคลอดหายเร็วขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกโปรตีนเพราะโปรตีนมีส่วนช่วยซ่อมแซมร่างกาย ทำให้แผลผ่าคลอดหายเร็ว รวมถึงการหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหมักดอง อาหารประเภทแป้งหรือไขมัน และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. ดูแลแผลผ่าคลอดให้ดี

หากคุณแม่ไม่ต้องการให้เกิดแผลอักเสบข้างในซ้ำ ควรดูแลแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย พยายามทำความสะอาดแผลตามคำแนะนำของแพทย์ ตรวจสอบแผลผ่าคลอดดูว่าเปียกน้ำหรือมีน้ำขุ่นหรือไหม้ ถ้าพบว่าแผลผ่าคลอดดูเปียกน้ำให้รีบซับเบา ๆ ให้แห้งโดยทันที เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อ และแผลผ่าคลอดอักเสบซ้ำได้ หากไม่มั่นใจ ให้ไปพบแพทย์เพื่อทำความสะอาดแผลอย่างถูกวิธีต่อไป

3. ไม่ควรยกของหนัก

คุณแม่หลังคลอดบางคนอาจเผลอยกของหนักหรือทำกิจกรรมที่ส่งผลต่อแรงกดทับที่หน้าท้อง ทำให้แผลผ่าคลอดเกิดการปริแตก หรืออักเสบขึ้นมาได้ ดังนั้น ก่อนที่คุณแม่จะทำกิจกรรมอะไร ต้องคำนึงว่าจะส่งผลต่อแผลผ่าคลอดที่หน้าท้องหรือไม่ โดยพยายามหาผู้อื่นมาช่วยยกของ หรือแบ่งยกของเบา ๆ เพื่อไม่ให้แผลผ่าคลอดเกิดการอักเสบข้างในซ้ำ

4. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มากเกินไป

แม้ว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายกระชับสัดส่วนได้ดี แต่สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด การออกกำลังกายที่หนักเกินไปอาจส่งผลต่อร่างกาย ทำให้แผลผ่าคลอดกระทบกระเทือน และเหงื่อที่ไหลออกมามากจะทำให้เกิดการหมักหมมบริเวณแผลผ่าคลอด ซึ่งเป็นอีกหนึ่งสาเหตุของการติดเชื้อ และเกิดแผลผ่าคลอดอักเสบขึ้นอีกครั้งได้

5. งดสูบบุหรี่เด็ดขาด

การสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อร่างกายทั้งของตัวคุณแม่เองและลูกน้อย อีกอย่างสารเคมีที่อยู่ในบุหรี่เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดการระงับการซ่อมแซมเซลล์บริเวณแผลผ่าคลอด ทำให้แผลผ่าคลอดหายช้าและเกิดความเสี่ยงต่อการติดเชื้ออักเสบเพิ่มขึ้นด้วย

ช่วงหลังคลอดคุณแม่อาจให้ความสนใจในการดูแลลูกน้อยแรกคลอด จนทำให้ไม่มีเวลาในการใส่ใจดูแลตัวเองมากนัก แต่ความเป็นจริงแล้วคุณแม่หลังผ่าคลอดไม่ควรละเลยในการดูแลตัวเอง โดยเฉพาะบริเวณแผลผ่าคลอดที่ทำให้คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน ควรดูแลรักษาแผลผ่าคลอดให้สะอาดอยู่เสมอ พยายามอย่าให้แผลเปียกหรือโดนน้ำ หรือทำกิจกรรมที่หนักจนเกินไป เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลติดเชื้อจนส่งผลให้แผลผ่าคลอดอักเสบข้างในและข้างนอก ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้คุณแม่มีอาการปวดแผลผ่าคลอด ไม่สบาย และแผลหายช้าด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมอองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- Colostrum คือ นานนมสีเหลืองที่มีสฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- อาหารบำรุงน้ำนม เมนูเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพ
- นำนมใส คืออะไร สีนำนมแม่ ประโยชน์ของน้ำนมส่วนหน้าที่แม่ควรรู้
- นำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลังต่างกันอย่างไร เรื่องน้ำนมที่แม่ต้องรู้
- นำนมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง เก็บได้นานแค่ไหน พร้อมการเก็บนมแม่ให้ถูกวิธี
- อาการคัดเต้านม คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการเต้านมคัด
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูได้อย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ท่อน้ำนมอุดตัน ท่อน้ำนมตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด ที่คุณแม่แก้ไขได้
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่ให้นมน้อย
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย

อ้างอิง:

1. แผลผ่าคลอดปริ เกิดจากอะไร คุณแม่ควรดูแลแผลอย่างไร, hellokhumor

2. แผลผ่าตัดอีกเสบข้างใน สาเหตุและการดูแล, hellokhunmor
3. ข้อปฏิบัติหลังคลอด ที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลเปาโล
4. การดูแลแผลผ่าตัด, โรงพยาบาลพิษณุโลก

อ้างอิง ณ วันที่ 5 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน