# เจ็บแผลผ่าตัดจี๊ด ๆ ปวดแผลผ่าคลอดหลังผ่าตัดคลอด อันตรายไหม

**คุณแม่ให้นมบุตร**

**บทความ**

**ส.ค. 21, 2024**

**6นาที**

หลังผ่าคลอด คุณแม่หลายคนอาจมีคำถามเกี่ยวกับวิธีรับมือกับอาการเจ็บแผลผ่าตัดจี๊ด ๆ หลังคลอดกันอยู่แน่ ๆ อาการแบบนี้อันตรายไหม เป็นปกติของคุณแม่หลังผ่าตัดคลอดหรือเปล่า วันนี้เราจะมาคลายข้อสงสัยของคุณแม่หลังผ่าคลอด รวมถึงเคล็ดลับดี ๆ ในการดูแลตัวเองหลังผ่าคลอดมาฝากกัน
อ่านเพิ่มเติม

## สรุป

- อาการเจ็บแผลผ่าตัดจี๊ด ๆ เป็นอาการปวดแผลผ่าคลอดที่พบได้ปกติของคุณแม่ที่ผ่านการผ่าคลอด โดยจะมีอาการมากขึ้นเมื่อคุณแม่มีการเคลื่อนไหวขยับตัว รวมถึงการไอ และการหัวเราะด้วย
- อาการปวดแผลผ่าคลอดของแม่ผ่าคลอดจะค่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยใช้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์ หรืออาจนานกว่านั้นหลายเดือนกว่าอาการปวดแผลผ่าคลอดจะหายสนิท
- วิธีลดอาการปวดแผลผ่าคลอดสามารถทำได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น ไม่ยกของหนัก ใช้น้ำแข็งประคบแผล ใช้ผ้ารัดหน้าท้อง พักผ่อนมาก ๆ และการลุกนั่งอย่างช้า ๆ เป็นต้น

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เจ็บแผลผ่าคลอดจี๊ด ๆ ปวดแผลผ่าคลอด เกิดจากอะไร
- อาการปวดแผลผ่าคลอด อันตรายไหม
- ปวดแผลผ่าคลอด ใช้เวลากี่วันถึงหายดี?
- วิธีบรรเทาอาการปวดแผลผ่าคลอด

# เจ็บแผลผ่าคลอดจี๊ด ๆ ปวดแผลผ่าคลอด เกิดจากอะไร

การผ่าคลอด เป็นวิธีการทำคลอดที่คุณหมอใช้วิธีการกรีดช่องท้องผ่านผนังมดลูกของคุณแม่แล้วใช้ไหมเย็บปิดแผลผ่าคลอด ทำให้คุณแม่หลังผ่าคลอดอาจรู้สึกเจ็บแผลผ่าคลอดจี๊ด ๆ เจ็บแปลบ ๆ เป็นครั้งคราวและอาจจะปวดแผลผ่าคลอดมากขึ้นเมื่อคุณแม่ขยับตัวไปมา ไอ จาม และหัวเราะ รวมถึงอาจเกิดจากการที่มดลูกของคุณแม่กำลังหดตัวโดยคุณแม่อาจรู้สึกเจ็บปวดมากขึ้นในขณะที่กำลังให้นมลูกน้อย นอกจากนี้ อาการท้องผูกและท้องอืดก็อาจทำให้เกิดอาการปวดบริเวณแผลได้เช่นกัน หากคุณแม่รู้สึกเจ็บแผลผ่าตัดจี๊ด ๆ บ่อย ๆ ควรพักผ่อนให้มาก ๆ ทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการปวดแผลผ่าคลอดมากขึ้น

# อาการปวดแผลผ่าคลอด อันตรายไหม

หลังผ่าคลอด คุณแม่มักจะมีอาการปวดแผลผ่าคลอดซึ่งเป็นอาการปกติที่พบได้ทั่วไป ส่วนใหญ่แล้วคุณแม่จะยิ่งรู้สึกเจ็บแผลผ่าตัดจี๊ด ๆ มากขึ้นเมื่อมีอาการไอ ขยับตัวไม่ว่าจะนั่งหรือนอน และหัวเราะ ในกรณีที่คุณแม่มีอาการปวดแผลผ่าคลอดเรื้อรังอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น คนท้องปวดหลัง ปวดอุ้งเชิงกราน หรือแม้แต่อาการตึงและชา ให้รีบเข้าพบแพทย์ทันที

อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรคอยสังเกตอาการของตัวเองว่ามีอาการผิดปกติอย่างอื่นด้วยหรือไม่ เพราะอาจเป็นเป็นสัญญาณของแผลผ่าคลอดติดเชื้อ โดยมีลักษณะอาการดังต่อไปนี้ ควรเข้าพบ

แพทย์ทันที

- แผลผ่าคลอดบวมแดง
- มีไข้
- เจ็บแผลผ่าตัดจี๊ด ๆ มากขึ้น
- มีเลือดซึมออกจากแผลผ่าคลอด

# ปวดแผลผ่าคลอด ใช้เวลากี่วันถึงหายดี

แผลผ่าคลอดจะใช้เวลาในการสมานแผลนานกว่าแผลฝีเย็บ อาการปวดแผลผ่าคลอดของคุณแม่ผ่าคลอดอาจใช้เวลานานราว 2-3 สัปดาห์กว่าจะหาย และใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์กว่าที่แผลจะหายสนิท แต่สำหรับคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติแผลฝีเย็บจะหายหลังจากคลอดได้ 7 วัน และอาจมีความรู้สึกเจ็บปวดแผลคลอดประมาณ 2 สัปดาห์ คุณแม่บางคนอาจจะยังรู้สึกเจ็บแผลผ่าคลอดแปลบ ๆ นาน ๆ ครั้งแบบนี้ไปอีกหลายเดือนจนกว่าจะหายปกติ แต่คุณแม่ไม่ต้องกังวลมากจนเกินไปนะคะ เพราะอาการเจ็บแผลผ่าคลอดจี๊ดแบบนี้จะค่อย ๆ ดีขึ้น

# วิธีบรรเทาอาการปวดแผลผ่าคลอดของคุณแม่

## 1. ไม่ยกของหนัก

หลังผ่าคลอดคุณแม่ไม่ควรยกของหนัก หรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการเกร็งที่บริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง เพราะอาจทำให้คุณแม่รู้สึกปวดแผลผ่าคลอดมากขึ้น และเสี่ยงต่อการเกิดแผลอักเสบจนทำให้แผลหายช้าขึ้นไปอีก

## 2. ประคบด้วยน้ำแข็ง

การประคบด้วยน้ำแข็งหรือเจลเย็นเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยบรรเทาอาการปวดแผลผ่าคลอดของคุณแม่ได้ เพราะความเย็นจะช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดการไหลเวียนเลือด ลดการส่งสัญญาณประสาทให้ช้าลง จึงช่วยลดอาการเจ็บปวดแผลผ่าคลอดลงได้

## 3. รักษาความสะอาดของแผลผ่าคลอด

การรักษาความสะอาดแผลผ่าคลอดอย่างเหมาะสม จะช่วยลดโอกาสไม่ให้แผลผ่าคลอดของคุณแม่ไม่เกิดการอักเสบ บวมแดง หรือปวดแผล โดยวิธีดูแลแผลผ่าคลอดอย่างถูกวิธีคุณแม่สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยการไม่แกะแผล หลีกเลี่ยงไม่ให้แผลโดนน้ำ หากแผลโดนน้ำคุณแม่ควรซับแผลเบา ๆ จนแห้งสนิทค่ะ

## 4. ตะแคงตัวเมื่อต้องการลุกจากเตียง

ช่วงที่คุณแม่รู้สึกเจ็บปวดแผลผ่าคลอดและต้องการลุกนั่งหรือลุกจากเตียงนอนหลังผ่าคลอด คุณแม่สามารถทำได้โดยการพลิกตะแคงตัวไปข้างใดข้างหนึ่ง จากนั้นใช้แขนช่วยดันตัวขึ้นเพื่อลดความตึงบริเวณแผลผ่าคลอดที่หน้าท้อง ทำให้อาการปวดแผลผ่าคลอดลดน้อยลง แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นจากเตียงอย่างช้า ๆ ค่ะ

## 5. ใช้ผ้ารัดท้องหลังคลอด

หากคุณแม่รู้สึกปวดแผลผ่าคลอดมาก สามารถบรรเทาอาการปวดแผลผ่าคลอดได้ด้วยการใช้ผ้ารัดหน้าท้อง เพราะในระหว่างที่คุณแม่รัดผ้า ตัวผ้าจะช่วยพยุงหน้าท้องไม่ให้แผลผ่าคลอดถูกดึงรั้งจากหน้าท้องที่หย่อนคล้อยนั่นเองค่ะ

## 6. ค่อย ๆ ลุกนั่งอย่างช้า ๆ

การลุกขึ้นที่รวดเร็วอาจทำให้คุณแม่รู้สึกปวดตึงที่แผลผ่าคลอดมากขึ้น วิธีลดอาการปวดแผลผ่าคลอดได้ คือ การที่คุณแม่ลุกขึ้นยืนอย่างช้า ๆ

## 7. เปลี่ยนท่าให้นมลูกน้อย

คุณแม่ที่ผ่าคลอดจำเป็นต้องให้นมลูก บางครั้งท่าการให้นมลูกอาจทำให้เกิดอาการปวดแผลผ่าคลอดมากขึ้น ดังนั้น เพื่อบรรเทาอาการปวดแผลผ่าคลอดคุณแม่ควรหาท่าสบาย ๆ ในการให้นมลูกน้อย โดยสามารถทำตามวิธีดังนี้

- **ท่าอุ้มลูกฟุตบอล (Clutch hold หรือ Football hold)** นำหมอนมาหนุนเพื่อลดแรงกดทับจากน้ำหนักตัวของลูก จากนั้นให้คุณแม่อุ้มลูกน้อยในท่านอนตะแคง โดยที่แม่ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งประคองที่คอของลูกน้อย ส่วนปลายเท้าของลูกสอดอยู่ใต้วงแขนของคุณแม่ในลักษณะเหมือนการโอบกอด แล้วจึงอุ้มลูกขึ้นมาดูดนมจากเต้าของคุณแม่
- **ท่าอุ้มนอนตะแคง (Side lying position)** เริ่มจากให้คุณแม่จัดลูกในท่านอนตะแคงหันหน้าเข้าหาคุณแม่ ส่วนคุณแม่ก็นอนตะแคงเข้าหาลูก หนุนศีรษะให้สูงกว่าลูกเล็กน้อย โดยที่ปากของลูกต้องอยู่ในระดับเดียวกับเต้านมคุณแม่ ในระหว่างให้นม คุณแม่สามารถใช้หมอนหนุนหลังลูกน้อยเพื่อไม่ให้ลูกน้อยพลิกตัวไปมาได้

## 8. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

คุณแม่ที่ผ่าคลอดควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์จนกว่าแผลผ่าคลอดจะแห้งสนิท เพื่อเป็นการลด

อาการเจ็บปวดหลังผ่าคลอดของแม่ผ่าคลอด

## 9. พักผ่อนให้มาก ๆ

การพักผ่อนเป็นวิธีลดอาการปวดแผลผ่าคลอดได้ดีที่สุด เพราะคุณแม่ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ขณะหลับพักผ่อนจะไม่ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนที่กระทบถึงแผลผ่าคลอดนั่นเอง

อาการปวดแผลผ่าคลอดของคุณแม่เป็นสิ่งที่คุณแม่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่คุณแม่สามารถบรรเทาอาการได้ด้วยการดูแลทำความสะอาดแผลผ่าคลอดเป็นประจำ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการอักเสบของแผลผ่าคลอด ไม่ยกของหนัก ประคบเย็น เปลี่ยนท่าให้นมลูกให้เหมาะสม ใช้ผ้ารัดหน้าท้อง การลุกขึ้นนั่งหรือยืนช้า ๆ และหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดและอาหารมันจนกว่าแผลจะหายดีจะช่วยป้องกันแก๊สและอาการท้องอืดได้ อาการเจ็บแผลผ่าตัดจี๊ด ๆ ของคุณแม่ก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นจนหายสนิทในที่สุด

**บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด**

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- วิธีบีบน้ำนมด้วยมือ บีบนมอย่างไรให้ถูกวิธี ช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่
- 3 วิธีละลายนมแม่ พร้อมวิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ช่วยให้น้ำนมมีคุณภาพ
- 10 วิธีกระตุ้นน้ำนม เพิ่มน้ำนมคุณแม่ เมื่อน้ำนมไม่ไหล
- น้ำนมแม่เสริมภูมิต้านทาน พร้อมประโยนชน์ของนมแม่สู่ลูกน้อย
- วิธีกู้น้ำนม เมื่อคุณแม่น้ำนมไม่ไหล น้ำนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีเก็บนมแม่ที่ถูกต้อง พร้อมการเก็บนมแม่ให้ปลอดภัยและมีคุณภาพ
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- ทารกหิวนม ลูกดูดเต้าจะรู้ได้ไงว่าลูกอิ่ม สัญญาณที่คุณแม่สังเกตได้
- ทารกแหวะนม ทารกสำลักนมอันตรายไหม ปัญหากวนใจที่แม่รับมือได้

**อ้างอิง:**


1. What to Expect With a C-Section Scar, Webmd
2. Postpartum Pain Management, Mass General Brigham Newton-Wellesley Hospital
3. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. Caring for Yourself after Birth, BC Women's Hospital + Health Centre
5. Postpartum Symptoms and Solutions, what to expect
6. การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
7. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอยากรู้, โรงพยาบาลศิครินทร์
8. บทความวิชาการ การจัดการความปวดหลังผ่าตัดคลอดบุตร, วารสารศูนย์อนามัยที่ 9
9. C-Section Recovery, Webmd

10. Cesarean Section: Postpartum Incision Care, Apollo Cradle & Children’s Hospital
11. caesarean section, Australasian Birth Trauma Association

อ้างอิง ณ วันที่ 5 กรกฎาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น