

ผ่าคลอดเปงอุจาระได้ใหม ท้องผูก หลังผ่าคลอด ทำยังไงดี

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

5นาที

อาการหลังคลอดของคุณแม่ เกิดจากภาวะที่ร่างกายกำลังฟื้นฟูกลับเข้าสู่สภาวะปกติเมื่อ่อนก่อนตั้งครรภ์ ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ ต้องใช้ระยะเวลาในการกลับเข้าสู่สภาวะปกติ และลำไส้ถือเป็นอวัยวะหนึ่งที่ต้องใช้เวลาในการปรับตัว ในช่วงแรกหลังคลอด ลำไส้จะยังขยายหรือเคลื่อนไหวได้ไม่ดีนัก จึงส่งผลต่อกระบวนการย่อยอาหาร รวมไปถึงการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ขยับร่างกายน้อยอาจเนื่องมาจากการเจ็บแผลผ่าคลอด ทำให้คุณแม่หลังคลอดส่วนใหญ่พบปัญหาอาการท้องผูกตามมาด้วย

ผ่าคลอดมา กลัวเปงอีแล้วแพลงะปริ ทำยังไงดีคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่คุณแม่ผ่าคลอดกังวลใจมากที่สุดเลยค่ะ จริงๆ แล้วคุณแม่สามารถเปงได้ neh กะ แต่ให้เปงเบาๆ เท่าที่รู้สึกไหว ไม่ต้องเกร็งจนสุดแรง เคล็ดลับคือลองใช้หมอนนุ่มนุ่มๆ หรือผ้าขนหนูม้วนมากดประคองที่แพลงไว้เบาๆ ตอนเบ่ง จะช่วยลดความรู้สึกกังวลและทำให้เจ็บน้อยลงค่ะ แพลงเย็บไว้แข็งแรงกว่าที่คิดค่ะ การเบ่งเบาๆ ไม่ทำให้แพลงปริแน่นอน

ทำไมหลังผ่าคลอดถึงท้องผูกง่ายจัง เป็นเรื่องปกติไหม?

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากค่ะ คุณแม่ไม่ต้องกังวลไป สาเหตุหลักๆ มาจากการที่ลำไส้ยัง "หลับ" หรือทำงานช้าลงหลังการผ่าตัดและผลกระทบจากยาชา ประกอบกับความเจ็บแพลงทำให้เราไม่ค่อยอยากขยายตัว หรือกลัวการเปงอุจาระ เลยทำให้อุจาระแข็งและเกิดอาการท้องผูกได้ง่าย คุณแม่ส่วนใหญ่ก็เจอบัญหาหนึ่งกันค่ะ

มีวิธีไหนช่วยให้อือออกง่ายขึ้นบ้าง โดยไม่ต้องออกแรงเบ่งเยอะ?

คลิก

มีหลายวิธีเลยค่ะ ลองทำตามนี้ดูนะค่ะ
ดื่มน้ำเยื่อๆ: ตงเป่าไว้เยื่อวันละ 8-10 แก้ว จะช่วยให้อุจาระนิ่มลงค่ะ
เน้นอาหารมีกากใย: ทานผัก ผลไม้เยื่อๆ โดยเฉพาะมะลอกอสุก กลัวยน้ำว้า หรือแก้วมังกร จะช่วยได้มาก

ลูกเดินเบาๆ; แค่ค่อยๆ ลูกเดินช้าๆ รอบๆ ห้อง ก็เป็นการกระตุ้นให้จำได้กลับมาทำงานได้ดีขึ้นแล้วค่ะ ฝึกเข้าห้องน้ำเป็นเวลา: พยายามนั่งขับถ่ายในเวลาเดิมๆ ทุกวัน แม้จะยังไม่ปัวด เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายจดจำค่ะ

สรุป

- ปัญหาอาการท้องผูก เกิดขึ้นได้จากการเจ็บแผลผ่าคลอดอาจทำให้คุณแม่รู้สึกไม่อยากเบ่งอุจจาระ ซึ่งส่งผลต่ออาการท้องผูกจนถึงภาวะริดสีดวงตามมา
- คุณแม่ผ่าคลอดสูญเสียเปลือกอุจจาระเป็นอุจจาระเบา ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น และควรทำเป็นประจำสำหรับเด็กแม่จะไม่มีอาการปวดอุจจาระ เพื่อจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ
- วิธีรับมือเมื่อเกิดอาการท้องผูกหลังผ่าคลอด คือ การดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายเบา ๆ ทั้งหมดนี้จะช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้องผูกหลังผ่าคลอด ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติใหม่
- หลังผ่าคลอดท้องผูก เกิดจากอะไรได้บ้าง
- คุณแม่ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม
- ท้องผูกหลังผ่าคลอด ส่งผลกระทบอะไรกับคุณแม่บ้าง
- ผ่าคลอดแล้วท้องผูก กลัวเบ่งแล้วแผลปริ ทำไงดี
- ท้องผูกหลังผ่าคลอด อาจทำให้คุณแม่เป็นริดสีดวงได้
- วิธีรับมือเมื่อคุณแม่ท้องผูกหลังคลอด
- ท้องผูกหลังคลอด คุณแม่กินยาอะไรได้ไหม
- ท้องผูกหลังผ่าคลอดแบบไหน ควรรับไปพบแพทย์

ท้องผูกหลังผ่าคลอด ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติใหม่

หลังจากการผ่าคลอดลูกแล้ว ปัญหานั่งที่คุณแม่สามารถพบได้ในช่วงหลังคลอด คือ ปัญหาอาการท้องผูก เนื่องจากการเจ็บแผลผ่าคลอดอาจทำให้คุณแม่รู้สึกไม่อยากเบ่งอุจจาระ ซึ่งส่งผลต่ออาการท้องผูกจนถึงภาวะริดสีดวงตามมาหลังจากนั้น คุณแม่มีจึงควรรับประทานอาหารคุณแม่หลังคลอดที่มีไฟเบอร์สูง เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ และดื่มน้ำให้มากเพียงพอ เพื่อช่วยให้คุณแม่ขับถ่ายได้มากขึ้น ซึ่งหากเมื่อผ่านไปสักพักแล้วอาการท้องผูกยังไม่ดีขึ้น คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

หลังผ่าคลอดท้องผูก เกิดจากอะไรได้บ้าง

สาเหตุที่คุณแม่หลังผ่าคลอดอาจเกิดอาการท้องผูกได้นั้น อาจเนื่องมาจากการปรับตัวของร่างกายที่กำลังจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ รวมถึงการพักผ่อนไม่เพียงพอ การดื่มน้ำน้อย ขาดการขยับร่างกายหรือออกกำลังกาย ทั้งหมดนี้อาจส่งผลต่อการขับถ่าย และทำให้เกิดอาการท้องผูกสำหรับคุณแม่หลังคลอดได้

คุณแม่ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม

ภายหลังคลอดลูก จะเป็นช่วงที่ร่างกายพยายามฟื้นฟูอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งการเบ่งอุจจาระเบา ๆ ถือเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยคุณแม่หลังผ่าคลอดในการกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งคุณแม่ควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอจะไม่มีอาการปวดอุจจาระก็ตาม เพื่อจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่ออาการท้องผูกหรือริดสีดวง

ท้องผูกหลังผ่าคลอด ส่งผลกระทบอะไรกับคุณแม่บ้าง

- ความเครียด ความกังวล จากการที่คุณแม่จะรู้สึกไม่สบายตัวซึ่งอาจส่งผลต่อการพักผ่อนไม่เพียงพอด้วย ยิ่งทำให้อาการท้องผูกรุนแรงขึ้นได้
- เจ็บแผล แพลปริ เนื่องจากภาวะท้องผูก ส่งผลให้คุณแม่ต้องออกแรงเบ่งอุจจาระจนอาจทำให้เจ็บบริเวณแพลหรือแพลผ่าคลอดมีเลือดออกอักเสบข้างในได้ ดังนั้น ในช่วงแรกควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงย่อง เช่นการใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ที่แพลผ่าคลอดชั้นนอกจะเริ่มสมานตัว และแพลผ่าคลอดชั้นในจะต้องใช้เวลาอีกประมาณ 2-4 สัปดาห์ ในการรักษาแพลผ่าคลอดจะปิดสนิทได้
- ริดสีดวง อาจเกิดขึ้นได้หากมีอาการท้องผูกเป็นระยะเวลานาน และออกแรงเบ่งขณะขับถ่ายมาก รวมถึงการนั่งขับถ่ายเป็นเวลานาน บางครั้งคุณแม่อาจติดการเล่นโทรศัพท์หรืออ่านหนังสือขณะขับถ่าย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจส่งผลให้ริดสีดวงมีขันได้

ผ่าคลอดแล้วท้องผูก กลัวเบ่งแล้วแพลปริ ทำไงดี

คุณแม่หลังคลอดควรพยายามขับถ่ายให้ถูกวิธี ดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอ พักผ่อนนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ขยายร่างกาย ปรับเปลี่ยนท่าทาง ลุกนั่ง ยืน เดิน สรับกับนอนบ้าง เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้มากขึ้น รวมถึงรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูง จะช่วยให้อาการท้องผูกดีขึ้น โดยระหว่างอุจจาระสามารถเบ่งเบา ๆ ได้ และพยายามขับถ่ายให้เป็นกิจวัตร เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจทำให้แพลผ่าคลอดปริได้

ท้องผูกหลังผ่าคลอด อาจทำให้คุณแม่เป็นริดสีดวงได้

ริดสีดวง คือ กลุ่มหลอดเลือดบริเวณเยื่อบุทวารหนักมีการโป่งพอง จะมีอาการคล้ายมีติ่งยื่นออกจากทวารหนัก ซึ่งอาการนี้บางครั้งอาจจะพบได้ตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอดในช่วงระยะเวลาแรกเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ และระบบเลือดไหลเวียนไม่ดี ทำให้เลือดไปเลี้ยงริดสีดวงมากขึ้น ซึ่งอาการริดสีดวงที่พบได้หลังคลอด อาจทำให้ขณะอุจจาระมีอาการปวดทวารหนัก มีเลือดปนในอุจจาระ มีก้อนตกรททวารหนักจนสามารถถ่ายได้ หากคุณแม่มีอาการไม่มากร สามารถถูลและด้วยการด้ำวยการดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร ร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีกากใยสูงเพิ่มขึ้น แต่หากอาการเจ็บปวดหนักมากขึ้น ควรรีบปรึกษาคุณหมอต่อไป



วิธีรับมือเมื่อคุณแม่ท้องผูกหลังคลอด

- ออกกำลังกายหลังคลอด หรือทำกิจกรรมเบา ๆ หมั่นขยับร่างกาย เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ทำให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหว
- รับประทานอาหารที่มีกากใย ไฟเบอร์สูง ช่วยให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น และกระตุ้นระบบย่อยอาหาร
- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว ช่วยทำให้อุจจาระนิ่มขึ้น และขับถ่ายง่ายขึ้น

ທ້ອງຜູກຫັ້ງຄລອດ ອຸນແມ່ກິນຍາຮະບາຍໄດ້ໄໝ

หากປັບປຸງທ້ອງຜູກຫັ້ງຄລອດສ້າງຄວາມກັງລາຍເປັນອ່າງນາກ ແລະສ່າງຜລກຮະທບຕ່ອງວິດປະຈຳວັນ
ອຸນແມ່ກິນຍາຮະບາຍແລະໄໝຄວາມຮັບຮັດປະກາດຂອງຄູນໜໍາມາຮັບປະທານເອງ ທີ່ຈະໃຫ້ການຮັບຮັດຢ່າງຖຸກ
ວິທີທີ່ສຸດ

ທ້ອງຜູກຫັ້ງຜ່າຄລອດແບບໃຫ້ ດວກເຮືອນໄປພບ ແພທຍໍ

ໂດຍທີ່ໄປແລ້ວ ອາກາຣທ້ອງຜູກຫັ້ງຜ່າຄລອດຈະດີຂຶ້ນດາມລຳດັບຈົນກັບເຂົ້າສົ່ງກວະປຸກຕີ ທີ່ຈະເປັນໄປຕາມ
ຮຽນຫາດີ ໂດຍຫາກອຸນແມ່ຕົ້ນນໍາອ່າງເພີ່ຍພອ ຮັບປະທານອາຫາຣທີ່ມີກາຍໃໝ່ມາຂຶ້ນ ກີ່ຈະຊ່ວຍແກ້
ປັບປຸງທ້ອງຜູກໄດ້ດີຍິງຂຶ້ນ ແຕ່ຫາກຫັ້ງຄລອດໄປສັກພັກນຶ່ງແລ້ວ ອາກາຣທ້ອງຜູກຍັງໄໝໜ່າຍໄປ ຩີວີມີ
ອາກາຣທ້ອງຜູກມາກວ່າ 4 ວັນ ດວກເຮືອນໄປພບແພທຍໍເພື່ອຮັບຮັດອາກາຣໃຫ້ຂຶ້ນນໍາອ່າງຖຸກວິທີແລະປລອດວັນ
ຕ່ອງການໃຫ້ນຳລູກດ້ວຍຄ່ະ

ກວະທ້ອງຜູກຫັ້ງຜ່າຄລອດ ຕີ່ຈະເປັນປັບປຸງການໃຈຂອງອຸນແມ່ຫຼາຍ ຖ້າ ດັ່ງນັ້ນ ອຸນແມ່ຕ້ອງເຕີຍມ
ຮັບມືອື ແລະຕຶກໝາວິທີ່ຂ່າຍແກ້ປັບປຸງການທ້ອງຜູກ ທັກກາຣດີ່ນໍາສະອາດໃຫ້ເພີ່ຍພອ ຮັບປະທານອາຫາຣ
ທີ່ມີກາຍໃສ່ງ ນອນຫັບພັກຝົ່ວໂມງໃຫ້ເພີ່ຍພອ ທັກກາຣມຫີ່ອອກກຳລັງກາຍເບາ ທີ່ລຶກເລີ່ມການເປັນ
ອຸຈະຈະຮ່ອຍ່າງຮຸນແຮງ ເພະຫາກປັບປຸງໃຫ້ອາກາຣທ້ອງຜູກເປັນຮະຍະເວລານາ ຈາກສ່າງຜລໃຫ້ເກີດຮົດສີດວງ
ໄດ້ ເມື່ອປົງປັດຕາມຂໍ້ອະນະນໍາເຫັນໄວ້ແລ້ວ ອາກາຣທ້ອງຜູກຫັ້ງຄລອດຍັງໄໝດີຂຶ້ນຫີ່ອຸນແມ່ຕິດຕ່ອກນໍາຍາ
ວັນນາ ດວກເຮືອນໄປພບແພທຍໍເພື່ອຮັບຮັດອາກາຣທີ່ໄປ

ນທຄວາມແນະນໍາສໍາຮັບອຸນແມ່ຜ່າຄລອດ

- ສມອງແລະກຸມື້ມື້ກັນຂອງເຕັກຜ່າຄລອດ
- ຖຸກໝົດຄລອດ ຖຸກໝົດຜ່າຄລອດ ວັນນົມຄລ ເວລາດີ ສໍາຮັບລູກຮັກ
- ວິທີປົບນໍານມດ້ວຍມືອື ບົບນມອ່າງໄວໃຫ້ຖຸກວິທີ່ຂ່າຍກະຕຸ້ນນໍານມອຸນແມ່
- 3 ວິທີລະລາຍນມູແມ່ ພຣ້ອມວິທີ່ອຸນແມ່ທີ່ຖຸກຕ້ອງ ຂ່າຍໃຫ້ນໍານມມື້ມື້ກັນກາພ
- 10 ວິທີກະຕຸ້ນນໍານມ ເພີ່ມນໍານມອຸນແມ່ ເມື່ອນໍານມໄມ້ໄລ
- ນໍານມມື້ເສົ້ມກຸມື້ຕໍ່ານຫານ ພຣ້ອມປະໂຍນໜົນຂອງນໍານມມື້ສູ່້ລູກນໍ້ອຍ
- ວິທີກະນໍານມ ເມື່ອອຸນແມ່ນໍານມໄມ້ໄລ ນໍານມທດ ພຣ້ອມວິທີ່ເພີ່ມນໍານມ
- ວິທີເກີບນມມື້ທີ່ຖຸກຕ້ອງ ພຣ້ອມກາຮັບນມມື້ໃຫ້ປລອດວັນແລະມື້ອຸນແມ່ກາພ
- ວິທີໃຫ້ນຳລູກສໍາຮັບອຸນແມ່ມືອືໃໝ່ ກາຣໃຫ້ນຳລູກຫັ້ງຄລອດທີ່ຖຸກຕ້ອງ
- ທາຮກທີ່ວັນນາ ລູກດູດເຈົ້າຈະຮູ້ໄດ້ໄໝວ່າລູກອິມ ສັງຄານທີ່ອຸນແມ່ສັງເກຕໄດ້
- ທາຮກແວະນນາ ທາຮກສໍາລັກນມອັນຕຣາຍໄໝ ປັບປຸງການໃຈທີ່ແມ່ຮັບມືອືໄດ້

อ้างอิง:

1. ภาะหลังคลอด ที่คุณแม่ควรทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือ, โรงพยาบาลนครชน
2. ห้องผู้หลังคลอด สาเหตุ และวิธีการรักษา, Hellokhunmor
3. ถาม - ตอบข้อสงสัยเรื่องวิดสีดง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. 8 เคล็ดลับดูแลแพลผ่าคลอดให้แพลสวาย หายไว พื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต

อ้างอิง ณ วันที่ 4 กรกฎาคม 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ้าแอล์ค สปิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

ໂປຣໂມໝ່ານ