คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม ท้องผูกหลังผ่าคลอด ทำยังไงดี

ส.ค. 21, 2024

5นาที

อาการหลังคลอดของคุณแม่ เกิดจากภาวะที่ร่างกายกำลังฟื้นฟูกลับเข้าสู่สภาวะปกติเหมือนก่อนตั้งครรภ์ ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ ต้องใช้ระยะเวลาในการกลับเข้าสู่สภาวะปกติ และลำไส้ถือเป็นอวัยวะหนึ่งที่ต้องใช้เวลาในการปรับตัว ในช่วงแรกหลังคลอด ลำไส้จะยังขยับหรือเคลื่อนไหวได้ไม่ดีนัก จึงส่งผลต่อกระบวนการย่อยอาหาร รวมไปถึงการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ขยับร่างกายน้อยอาจเนื่องมาจากการเจ็บแผลผ่าคลอด ทำให้คุณแม่หลังคลอดส่วนใหญ่ พบปัญหาอาการท้องผูกตามมาด้วย

ผ่าคลอดมา กลัวเบ่งอึแล้วแผลจะปริ ทำยังไงดีคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่คุณแม่ผ่าคลอดกังวลใจมากที่สุดเลยค่ะ จริงๆ แล้วคุณแม่สามารถเบ่งได้นะคะ แต่ให้เบ่งเบาๆ เท่าที่รู้สึกไหว ไม่ต้องเกร็งจนสุดแรง เคล็ดลับคือลองใช้หมอนนุ่มๆ หรือผ้าขนหนูม้วนมากดประคองที่แผลไว้เบาๆ ตอนเบ่ง จะช่วยลดความรู้สึกกังวลและทำให้เจ็บน้อยลงค่ะ แผลเย็บไว้แข็งแรงกว่าที่คิดค่ะ การเบ่งเบาๆ ไม่ทำให้แผลปริแน่นอน

ทำไมหลังผ่าคลอดถึงท้องผูกง่ายจัง เป็นเรื่องปกติไหม?

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากค่ะ คุณแม่ไม่ต้องกังวลไป สาเหตุหลักๆ มาจากการที่ลำไส้ยัง "หลับ" หรือทำงานช้าลงหลังการผ่าตัดและผลจากยาชา ประกอบกับความเจ็บแผลทำให้เราไม่ค่อยอยากขยับตัว หรือกลัวการเบ่งอุจจาระเลยทำให้อุจจาระแข็งและเกิดอาการท้องผูกได้ง่าย คุณแม่ส่วนใหญ่ก็เจอปัญหานี้กันค่ะ

มีวิธีไหนช่วยให้อึออกง่ายขึ้นบ้าง โดยไม่ต้องออกแรงเบ่งเยอะ?

คลิก

มีหลายวิธีเลยค่ะ ลองทำตามนี้ดูนะคะ
ดื่มน้ำเยอะๆ: ตั้งเป้าไว้เลยวันละ 8-10 แก้ว จะช่วยให้อุจจาระนิ่มลงค่ะ

เน้นอาหารมีกากใย: ทานผัก ผลไม้เยอะๆ โดยเฉพาะมะละกอสุก กล้วยน้ำว้า หรือแก้วมังกร จะช่วยได้มาก
ลุกเดินเบาๆ: แค่ค่อยๆ ลุกเดินช้าๆ รอบๆ ห้อง ก็เป็นการกระตุ้นให้ลำไส้กลับมาทำงานได้ดีขึ้นแล้วค่ะ
ฝึกเข้าห้องน้ำเป็นเวลา: พยายามนั่งขับถ่ายในเวลาเดิมๆ ทุกวัน แม้จะยังไม่ปวด เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายจดจำค่ะ

สรุป

- ปัญหาอาการท้องผูก เกิดขึ้นได้จากอาการเจ็บแผลผ่าคลอดอาจทำให้คุณแม่รู้สึกไม่อยากเบ่งอุจจาระ ซึ่งส่งผลต่ออาการท้องผูกจนถึงภาวะริดสีดวงตามมา
- คุณแม่ผ่าคลอดสามารถเบ่งอุจจาระเบา ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดียิ่งขึ้น และควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอถึงแม้จะไม่มีอาการปวดอุจจาระ เพื่อจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ
- วิธีรับมือเมื่อเกิดอาการท้องผูกหลังผ่าคลอด คือ การดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายเบา ๆ ทั้งหมดนี้จะช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้องผูกหลังผ่าคลอด ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติไหม
- หลังผ่าคลอดท้องผูก เกิดจากอะไรได้บ้าง
- คุณแม่ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม
- ท้องผูกหลังผ่าคลอด ส่งผลกระทบอะไรกับคุณแม่บ้าง
- ผ่าคลอดแล้วท้องผูก กลัวเบ่งแล้วแผลปริ ทำไงดี
- ท้องผูกหลังผ่าคลอด อาจทำให้คุณแม่เป็นริดสีดวงได้
- วิธีรับมือเมื่อคุณแม่ท้องผูกหลังคลอด
- ท้องผูกหลังคลอด คุณแม่กินยาระบายได้ไหม
- ท้องผูกหลังผ่าคลอดแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

ท้องผูกหลังผ่าคลอด ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติไหม

หลังจากการผ่าคลอดลูกแล้ว ปัญหาหนึ่งที่คุณแม่สามารถพบได้ในช่วงหลังคลอด คือ ปัญหาอาการท้องผูก เนื่องจากอาการเจ็บแผลผ่าคลอดอาจทำให้คุณแม่รู้สึกไม่อยากเบ่งอุจจาระ ซึ่งส่งผลต่ออาการท้องผูกจนถึงภาวะริดสีดวงตามมาหลังจากนั้น คุณแม่จึงควรรับประทานอาหารคุณแม่หลังคลอดที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ และดื่มน้ำให้มากเพียงพอ เพื่อช่วยให้คุณแม่ขับถ่ายได้ดีมากขึ้น ซึ่งหากเมื่อผ่านไปสักพักแล้วอาการท้องผูกยังไม่ดีขึ้น คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

หลังผ่าคลอดท้องผูก เกิดจากอะไรได้บ้าง

สาเหตุที่คุณแม่หลังผ่าตัดคลอดอาจเกิดอาการท้องผูกได้นั้น อาจเนื่องมาจากการปรับตัวของร่างกายที่กำลังจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ รวมถึงการพักผ่อนไม่เพียงพอ การดื่มน้ำน้อย ขาดการขยับร่างกายหรือออกกำลังกาย ทั้งหมดนี้อาจส่งผลต่อการขับถ่าย และทำให้เกิดอาการท้องผูกสำหรับคุณแม่หลังคลอดได้

คุณแม่ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม

ภายหลังคลอดลูก จะเป็นช่วงที่ร่างกายพยายามฟื้นฟูอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งการเบ่งอุจจาระเบา ๆ ถือเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยคุณแม่หลังผ่าคลอดในการกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งคุณแม่ควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอถึงแม้จะไม่มีอาการปวดอุจจาระก็ตาม เพื่อจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่ออาการท้องผูกหรือริดสีดวง

ท้องผูกหลังผ่าคลอด ส่งผลกระทบอะไรกับคุณแม่บ้าง

1. **ความเครียด ความกังวล** จากการที่คุณแม่จะรู้สึกไม่สบายตัวซึ่งอาจส่งผลต่อการพักผ่อนไม่เพียงพอด้วย ยิ่งทำให้อาการท้องผูกรุนแรงขึ้นได้
2. **เจ็บแผล แผลปริ เนื่องจากภาวะท้องผูก** ส่งผลให้คุณแม่ต้องออกแรงเบ่งอุจจาระจนอาจทำให้เจ็บบริเวณแผลหรือแผลผ่าคลอดมีเลือดออกอักเสบข้างในได้ ดังนั้น ในช่วงแรกควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงเยอะ เพราะอาจส่งผลต่อบริเวณแผลผ่าคลอด ซึ่งต้องใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ที่แผลผ่าคลอดชั้นนอกจะเริ่มสมานตัว และแผลผ่าคลอดชั้นในจะต้องใช้เวลาอีกประมาณ 2-4 สัปดาห์ ในการรักษาแผลผ่าคลอดจะปิดสนิทดี
3. **ริดสีดวง** อาจเกิดขึ้นได้หากมีอาการท้องผูกเป็นระยะเวลานาน และออกแรงเบ่งขณะขับถ่ายมาก รวมถึงการนั่งขับถ่ายเป็นเวลานาน บางครั้งคุณแม่อาจติดการเล่นโทรศัพท์หรืออ่านหนังสือขณะขับถ่าย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจจะส่งผลให้ริดสีดวงมีขนาดใหญ่ขึ้นได้

ผ่าคลอดแล้วท้องผูก กลัวเบ่งแล้วแผลปริ ทำไงดี

คุณแม่หลังคลอดควรพยายามขับถ่ายให้ถูกวิธี ดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอ พักผ่อนนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ขยับร่างกาย ปรับเปลี่ยนท่าทาง ลุกนั่ง ยืน เดิน สลับกับนอนบ้าง เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้มากขึ้น รวมถึงรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง จะช่วยให้อาการท้องผูกดีขึ้น โดย

ระหว่างอุจจาระสามารถเบ่งเบา ๆ ได้ และพยายามขับถ่ายให้เป็นกิจวัตร เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจทำให้แผลผ่าคลอดปริได้

ท้องผูกหลังผ่าคลอด อาจทำให้คุณแม่เป็นริดสีดวงได้

ริดสีดวง คือ กลุ่มหลอดเลือดบริเวณเยื่อบุทวารหนักมีการโป่งพอง จะมีอาการคล้ายมีติ่งยื่นออกจากทวารหนัก ซึ่งอาการนี้บางครั้งอาจจะพบได้ตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอดในช่วงระยะแรก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ และระบบเลือดไหลเวียนไม่ดี ทำให้เลือดไปเลี้ยงริดสีดวงมากขึ้น ซึ่งอาการริดสีดวงที่พบได้หลังคลอด อาจทำให้ขณะอุจจาระมีอาการปวดทวารหนัก มีเลือดปนในอุจจาระ มีก้อนตรงทวารหนักจนสามารถคลำได้ หากคุณแม่มีอาการไม่มาก สามารถดูแลด้วยการด้วยการดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 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

ท้องผูกหลังคลอด คุณแม่กินยาระบายได้ไหม

หากปัญหาท้องผูกหลังคลอดสร้างความกังวลใจเป็นอย่างมาก และส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอและไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง ซึ่งคุณหมอจะให้การรักษาอย่างถูกวิธีที่สุด

ท้องผูกหลังผ่าคลอดแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

โดยทั่วไปแล้ว อาการท้องผูกหลังผ่าคลอดจะดีขึ้นตามลำดับจนกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ โดยหากคุณแม่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีกากใยมากขึ้น ก็จะช่วยแก้ปัญหาท้องผูกได้ดียิ่งขึ้น แต่หากหลังคลอดไปสักพักนึงแล้ว อาการท้องผูกยังไม่หายไป หรือมีอาการท้องผูกมากกว่า 4 วัน ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการให้ดีขึ้นอย่างถูกวิธีและปลอดภัยต่อการให้นมลูกด้วยค่ะ

ภาวะท้องผูกหลังผ่าคลอด ถือเป็นปัญหากวนใจของคุณแม่หลาย ๆ ท่าน ดังนั้น คุณแม่ต้องเตรียมรับมือ และศึกษาวิธีช่วยแก้ปัญหาอาการท้องผูก ทั้งการดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายเบา ๆ หลีกเลี่ยงการเบ่งอุจจาระอย่างรุนแรง เพราะหากปล่อยให้อาการท้องผูกเป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลให้เกิดริดสีดวงได้ เมื่อปฏิบัติตามข้อแนะนำเหล่านี้แล้ว อาการท้องผูกหลังคลอดยังไม่ดีขึ้นหรือเป็นติดต่อกันยาวนาน ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

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. ภาวะหลังคลอด ที่คุณแม่ควรทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือ, โรงพยาบาลนครธน
2. ท้องผูกหลังคลอด สาเหตุ และวิธีการรักษา, Hellokhunmor
3. ถาม - ตอบข้อสงสัยเรื่องริดสีดวง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว ฟื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต

อ้างอิง ณ วันที่ 4 กรกฎาคม 2567

แชร์ตอนนี้