

คุณแม่ให้นมบุตร
บทความ

คันแผลผ่าตัดคลอด ทำยังไงดี พร้อมวิธี แก้อาการคันแผลผ่าตัด

ส.ค. 28, 2024

5 นาที

แผลผ่าตัดคลอด เกิดจากการผ่าตัดที่ทางการแพทย์เรียกว่า Cesarean Section (C-Section) เป็นการผ่าตัดด้วยการเปิดปากแผลตรงระหว่างช่วงผิวหนังท้องและมดลูก การผ่าตัดคลอดถูกจำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยจากสูติแพทย์ก่อนถึงสาเหตุที่ต้องคลอดลูกด้วยวิธีการผ่าตัด ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ สำหรับการผ่าคลอด จะทำให้เกิดแผลผ่าตัด คุณแม่อาจมีอาการคันแผลผ่าตัดตามมาได้

สรุป

- ในช่วง 1-4 สัปดาห์หลังคลอด อาจเกิดอาการคันตรงบริเวณแผลผ่าตัด ซึ่งเป็นอาการข้างเคียงปกติจากการผ่าตัดคลอดที่สามารถเกิดขึ้นได้
- อาการคันแผลผ่าตัดในคุณแม่หลังคลอด เกิดจากการสมานตัวกันของแผลผ่าตัดบริเวณชั้นนอกและผิวหนังชั้นใน
- แผลที่เกิดจากการผ่าคลอด จะใช้เวลาในการสมานกันจนแผลหายดีเป็นปกติอย่างน้อย 6 เดือน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่คันแผลผ่าตัด อันตรายไหม
- อาการคันแผลผ่าตัด เกิดจากอะไร
- แผลผ่าตัดที่เย็บไว้ จะหายดีเมื่อไหร่
- วิธีแก้อาการคันแผลผ่าตัดเมื่อคุณแม่รู้สึกคัน
- คันแผลผ่าตัด เป็นระยะเวลานานหลังผ่าคลอด ผิดปกติไหม
- วิธีดูแลแผลผ่าตัด เมื่อคุณแม่คันแผลผ่าตัด

คุณแม่ที่คลอดลูกด้วยวิธีการผ่าตัด หลายท่านอาจเคยประสบกับปัญหา "อาการคันแผลผ่าตัด" ซึ่งสร้างความรำคาญและทรมานไม่น้อย อาการคันแผลผ่าตัดเป็นผลข้างเคียงของแผลผ่าตัด C-Section ที่อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ในช่วงสัปดาห์แรก ๆ หลังคลอด ดังนั้น เพื่อให้คุณแม่มีมือใหม่ที่ฟังผ่าตัดคลอดลูก และคุณแม่ที่เตรียมคลอดลูกด้วยวิธีการผ่าตัด มีความเข้าใจและสามารถรับมือได้อย่างถูกต้อง เมื่อเกิดอาการคันแผลผ่าตัดขึ้นมา เรามาคำตอบในบทความนี้กัน

คุณแม่คันแผลผ่าตัด อันตรายไหม

ในช่วงหลังคลอดสัปดาห์แรก คุณแม่อาจเกิดอาการคันตรงบริเวณแผลผ่าคลอด ซึ่งเป็นอาการข้างเคียงปกติจากการผ่าตัดคลอดที่สามารถเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของคุณแม่ แนะนำให้สังเกตอาการร่วมอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ อาทิเช่น บริเวณแผลผ่าตัดเกิดการบวม แดง มีเลือดซึมออกจากแผล หรือมีไข้ ซึ่งหากมีอาการเหล่านี้ในช่วงหนึ่งเดือนแรกหลังคลอด อาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อขึ้นที่แผลผ่าตัด แนะนำให้ไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

อาการคันแผลผ่าตัด เกิดจากอะไร

หลังคลอดคุณแม่มีอาการคันตรงบริเวณรอยผ่าคลอด หรือตรงบริเวณผิวหนังรอบ ๆ แผลผ่าตัดนั้น เกิดจากการสมานตัวกันของแผลผ่าคลอดบริเวณชั้นนอกและผิวหนังชั้นใน โดยในช่วง 1 สัปดาห์แรก แผลผ่าคลอดบริเวณชั้นนอกจะเริ่มเกิดการสมานตัวกัน และเมื่อเข้าสู่ช่วง 2-4 สัปดาห์ ส่วนของผิวหนังชั้นในก็จะเริ่มสมานกันมากขึ้น และจะใช้เวลาหลังจากนี้อีกประมาณ 6 เดือนขึ้นไป แผลผ่าตัดคลอดก็จะจางลงไปเรื่อย ๆ เป็นสีขาวจางหายดี

แผลผ่าคลอดที่เย็บไว้ จะหายดีเมื่อไหร่

สำหรับแผลผ่าคลอด มีได้ทั้งแผลผ่าคลอดแนวนอนตามขอบกางเกงชั้นใน และแผลผ่าคลอดในแนวตั้งตรงได้สะอาด โดยแผลผ่าคลอดทั้งสองแบบจะมีความยาวประมาณ 4-6 นิ้ว แผลผ่าคลอดที่เย็บไว้ จะใช้เวลาในการสมานกันจนแผลหายดีเป็นปกติอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป

- **หลังผ่าตัดคลอด 1 สัปดาห์** บริเวณชั้นนอกของแผลผ่าคลอดจะเริ่มเกิดการสมานตัวกันขึ้น
- **หลังผ่าคลอด 2-4 สัปดาห์** ส่วนของผิวหนังชั้นในก็จะเริ่มสมานกันมากขึ้น
- **หลังผ่าคลอด 6 เดือนขึ้นไป** แผลผ่าคลอดจะปิดสนิท แผลจะเปลี่ยนสีคล้ำขึ้น เป็นสีแดงอมม่วง ตรงแผลผ่าตัดจะค่อย ๆ จางเป็นสีขาวเรียบไปกับผิว และหายสนิทจนเป็นปกติ

S-Mom Club

เข้าใจการ ผ่าคลอด

ให้ลูก สมองไว

และ ภูมิคุ้มกัน แข็งแรง

แอลฟาโทคอสเฟอไรด์
วิตามินอี
ซีลีเนียม

เรียนรู้ทุกเรื่องผ่าคลอด [คลิกเลย](#)

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

*บนแม่มีอัตราการกว่า 200 ข้อต่อรวมทั้งในครรภ์, แอลฟา-โทคอสเฟอไรด์ และวิตามินอีที่มีประโยชน์ ซีลีเนียม **ที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของทารกในครรภ์ให้แข็งแรง **ซีลีเนียมช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในครรภ์ และแอลฟา-โทคอสเฟอไรด์ ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

วิธีแก้อาการคันแผลผ่าตัด เมื่อคุณแม่รู้สึกคัน

1. รักษาความสะอาดผิวหนังตรงรอยแผล และรอบบริเวณแผลผ่าตัดให้แห้งสะอาด
2. ช่วงที่ผิวหนังตรงแผลผ่าตัดคลอตกกำลังสมานกัน คุณแม่ควรสวมเสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าเบาสบาย และไม่รัดแน่นกดทับตรงบริเวณแผลผ่าตัด เพื่อป้องกันไม่ให้เสื้อผ้าเสียดสีกับผิวหนังที่กำลังสมานตัวกัน
3. ทาผลิตภัณฑ์บำรุงผิว หรือยาตามที่แพทย์แนะนำให้ใช้ได้หลังผ่าตัดคลอด เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและยืดหยุ่นให้กับผิว



คั้นแผลผ่าตัดนานผิดปกติ หลังผ่าคลอด ผิดปกติไหม

โดยมากแผลผ่าตัดจะปิดสนิทจนหายดี จะใช้เวลาอย่างน้อย 6 เดือน หากคุณแม่มีอาการผิดปกติ หลังผ่าคลอดเป็นเวลายาวนานผิดปกติ แนะนำให้ไปปรึกษาสูติแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยถึงสาเหตุ และรับการรักษาได้อย่างถูกต้อง

วิธีดูแลแผลผ่าคลอด เมื่อคุณแม่คั้นแผลผ่าตัด

เพื่อให้แผลผ่าคลอดหายไว ลดการเกิดแผลเป็น และบรรเทาอาการระคายเคืองคั้นแผลผ่าตัด คุณแม่สามารถดูแลแผลผ่าคลอดหลังออกจากโรงพยาบาลเบื้องต้นตามคำแนะนำจากแพทย์ได้ ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงไม่ให้แผลโดนน้ำ

เพื่อป้องกันแผลผ่าตัดอักเสบ และแผลหายช้า หลังคลอดในช่วงหนึ่งสัปดาห์แรก ควรระวังไม่ให้ตรงแผลผ่าตัดโดนน้ำ

2. แผลต้องสะอาดและแห้ง

หลังจากหนึ่งสัปดาห์ หากแผลสมานกันดีแล้ว คุณหมอมจะตัดไหมที่แผลผ่าคลอดออกให้ ทุกครั้งที่คุณแม่อาบน้ำเสร็จ แนะนำให้ซับผิวตรงบริเวณผ่าตัดให้แห้ง หรือทำความสะอาดแผล จนกว่าจะหายสนิทตามคำแนะนำของแพทย์อย่างต่อเนื่อง

3. หลีกเลี่ยงไม่ยกของหนัก

เพื่อป้องกันการเกิดแผลคีลอยด์ และการฉีกขาดของแผลผ่าคลอด ในช่วง 3 เดือนหลังคลอด แนะนำให้คุณแม่หลีกเลี่ยงการยกของหนัก หรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก ๆ

4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

อาหารคุณแม่หลังผ่าคลอด คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้คุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพิ่มอาหารในกลุ่มโปรตีนให้มากขึ้น เพราะจะช่วยในการฟื้นฟูและซ่อมแซมร่างกายหลังค

ลด รวมถึงการผลิตน้ำนมแม่ และช่วยให้แผลผ่าคลอดหายเร็ว

การดูแลแผลผ่าคลอดและสุขภาพโดยรวมของคุณแม่ให้ฟื้นตัวได้ดี มีส่วนช่วยสนับสนุนกระบวนการผลิตน้ำนมแม่ให้เป็นไปอย่างเหมาะสม ซึ่งนมแม่เป็นแหล่งโภชนาการตามธรรมชาติประกอบด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิดที่มีบทบาทต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อย

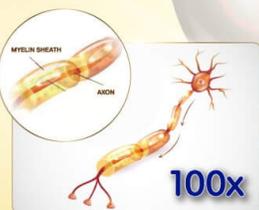
สร้างสมองไว ให้เด็กผ่าคลอด

พร้อมเสริมภูมิคุ้มกัน ด้วยนมแม่

สร้างสมองไวกว่าเดิม
แอลฟาแล็ค
สฟิงโก
ไมอีลิน*

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน
คือ สารอาหารที่พบมากในนมแม่ และช่วยในการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทให้ดีขึ้น^{1,2} สร้างสมองไวให้เด็กผ่าคลอดเจนใหม่

เซลล์ประสาทที่มีไมอีลินห่อหุ้มจะส่งสัญญาณประสาทอย่างก้าวกระโดด ซึ่งเร็วกว่าที่ไม่มีไมอีลินห่อหุ้มถึง 100 เท่า³



เสริมภูมิคุ้มกัน
บีแล็คทิส

โพรไบโอติก บีแล็คทิส
พบได้มากในนมแม่* เป็นโพรไบโอติกที่มีผลวิจัยรองรับมากที่สุดในกลุ่ม Bifidobacterium⁴ รวมทั้งได้รับคำแนะนำระดับ Inrs A ในเรื่องการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน*

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึง แอลฟาแล็ค (แอลฟาแล็คโตกูบูลิน) และสฟิงโกไมอีลิน
References : 1. Cheveller et al. Plos ONE 2015. 2. Layman DK, et al. 2018 3. Susuki K. Nature Education, 2010 4. Guelimonde 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

ในน้ำนมแม่พบจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น บีแล็คทิส (*B. lactis*) ซึ่งเป็นหนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพกลุ่มบิฟิเดแบคทีเรียม (*Bifidobacterium*) ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ และการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ ยังมีโพรไบโอติกตามธรรมชาติอย่าง 2'FL ซึ่ง

จัดอยู่ในกลุ่ม 5 HMOs (Human Milk Oligosaccharides) ที่พบมากในน้ำนมเหลืองช่วง 5 วันแรกหลังคลอด และมีบทบาทในการช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้กับลูกน้อยในระยะเริ่มต้นของชีวิต

ขณะเดียวกัน นมแม่ยังเป็นแหล่งของสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการสมองและระบบประสาท เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งสัญญาณประสาท รวมถึง ดีเอชเอ (DHA) และ โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของโครงสร้างสมอง และเซลล์ประสาท การดูแลร่างกายคุณแม่ให้พร้อมหลังผ่าคลอด จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนทั้งคุณภาพน้ำนมแม่และพัฒนาการของลูกน้อยไปพร้อมกัน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- Colostrum คือ น้ำนมสีเหลืองที่มีสฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- อาหารบำรุงน้ำนม เมนูเพิ่มน้ำนม กระตุ้นน้ำนมแม่ให้มีคุณภาพ
- น้ำนมใส คืออะไร สีน้ำนมแม่ ประโยชน์ของน้ำนมส่วนหน้าที่แม่ควรรู้
- น้ำนมส่วนหน้าและน้ำนมส่วนหลังต่างกันอย่างไร เรื่องน้ำนมที่แม่ต้องรู้
- น้ำนมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง เก็บได้นานแค่ไหน พร้อมการเก็บนมแม่ให้ถูกวิธี
- อาการคัดเต้านม คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการเต้านมคัด
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ท่อน้ำนมอุดตัน ท่อน้ำนมตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด ที่คุณแม่แก้ไขได้
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่ให้นมน้อย

อ้างอิง:

1. ตอบข้อสงสัย คลอดแบบไหนดี คลอดปกติ VS ผ่าคลอด, โรงพยาบาลนครชน
2. C-Section Scar Care: Your Guide to Helping It Heal, Parents
3. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว ฟิ้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
4. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กรกฎาคม 2567

แชร์ตอนนี้