

# คันแพลผ่าคลอด ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแพลผ่าตัด

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 28, 2024

5นาที

แพลผ่าตัดคลอด เกิดจากการผ่าตัดที่ทางการแพทย์เรียกว่า Cesarean Section (C-Section) เป็นการผ่าตัดด้วยการเปิดปากแผลตรงระหว่างช่วงผิวน้ำท้องและมดลูก การผ่าตัดคลอดลูกจำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยจากสูติแพทย์ก่อนถึงสาเหตุที่ต้องคลอดลูกด้วยวิธีการผ่าตัด ทั้งนี้ก็เพื่อความปลอดภัยต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ สำหรับการผ่าคลอด จะทำให้เกิดแพลผ่าตัด คุณแม่อาจมีอาการคันแพลผ่าตัดตามมาได้

## สรุป

- ในช่วง 1-4 สัปดาห์หลังคลอด อาจเกิดอาการคันบริเวณแพลผ่าคลอด ซึ่งเป็นอาการข้างเคียงปกติจากการผ่าตัดคลอดที่สามารถเกิดขึ้นได้
- อาการคันแพลผ่าตัดในคุณแม่หลังคลอด เกิดจากการสมานตัวกันของแพลผ่าคลอดบริเวณชั้นนอกและผิวน้ำนมชั้นใน
- แพลที่เกิดจากการผ่าคลอด จะใช้เวลาในการสมานกันจนแพลงหายดีเป็นปกติอย่างน้อย 6 เดือน

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่คันแพลผ่าตัด อันตรายไหม
- อาการคันแพลผ่าตัด เกิดจากอะไร
- แพลผ่าคลอดที่เย็บไว้ จะหายดีเมื่อไหร่
- วิธีแก้อาการคันแพลผ่าตัดเมื่อคุณแม่รู้สึกคัน
- คันแพลผ่าตัด เป็นระยะเวลานานหลังผ่าคลอด ผิดปกติไหม
- วิธีดูแลแพลผ่าคลอด เมื่อคุณแม่คันแพลผ่าตัด

คุณแม่ที่คลอดลูกด้วยวิธีการผ่าตัด หลายท่านอาจเคยประสบกับปัญหา "อาการคันแพลงผ่าตัด" ซึ่งสร้างความรำคาญและทรมานไม่น้อย อาการคันแพลงผ่าตัดเป็นผลข้างเคียงของแพลงผ่าตัด C-Section ที่อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ในช่วงสัปดาห์แรก ๆ หลังคลอด ตั้งนี้ เพื่อให้คุณแม่มีอิมั่งที่พึงผ่าตัดคลอดลูก และคุณแม่ที่เตรียมคลอดลูกด้วยวิธีการผ่าตัด มีความเข้าใจและสามารถรับมือได้อย่างถูกต้อง เมื่อเกิดอาการคันแพลงผ่าตัดขึ้นมา สามารถหาคำตอบในบทความนี้กัน

## คุณแม่คันแพลงผ่าตัด อันตรายใหม่

ในช่วงหลังคลอดสัปดาห์แรก คุณแม่อาจเกิดอาการคันตุรงบริเวณแพลงผ่าคลอด ซึ่งเป็นอาการข้างเคียงปกติจากการผ่าตัดคลอดที่สามารถเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของคุณแม่ แนะนำให้สังเกตอาการร่วมอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ อาทิ เช่น บริเวณแพลงผ่าตัดเกิดการบวม แดง มีเลือดซึมออกจากแพลง หรือมีไข้ ซึ่งหากมีอาการเหล่านี้ในช่วงหนึ่งเดือนแรกหลังคลอด อาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อขึ้นที่แพลงผ่าตัด แนะนำให้ไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

## อาการคันแพลงผ่าตัด เกิดจากอะไร

หลังคลอดคุณแม่มีอาการคันตุรงบริเวณรอยผ่าคลอด หรือตุรงบริเวณผิวรอบ ๆ แพลงผ่าตัดนั้น เกิดจากการสมานตัวกันของแพลงผ่าคลอดบริเวณชั้นนอกและผิวหนังชั้นใน โดยในช่วง 1 สัปดาห์แรก แพลงผ่าคลอดบริเวณชั้นนอกจะเริ่มเกิดการสมานตัวกัน และเมื่อเข้าสู่ช่วง 2-4 สัปดาห์ ส่วนของผิวหนังชั้นในก็จะเริ่มสมานกันมากขึ้น และจะใช้เวลาหลังจากนี้อีกประมาณ 6 เดือนขึ้นไป แพลงผ่าตัดคลอดก็จะจางลงไปเรื่อย ๆ เป็นสีขาวจนหายดี

## แพลงผ่าคลอดที่เย็บไว้ จะหายดีเมื่อไหร่

สำหรับแพลงผ่าคลอด มีได้ทั้งแพลงผ่าคลอดแนวโนนตามขอบการเกงชั้นใน และแบบแพลงผ่าคลอดในแนวตั้งตรงได้สะดีอ โดยแพลงผ่าคลอดทั้งสองแบบจะมีความยาวประมาณ 4-6 นิว แพลงผ่าคลอดที่เย็บไว้ จะใช้เวลาในการสมานกันจนแพลงหายดีเป็นปกติอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป

- หลังผ่าตัดคลอด 1 สัปดาห์ บริเวณชั้นนอกของแพลงผ่าคลอดจะเริ่มเกิดการสมานตัวกันขึ้น
- หลังผ่าคลอด 2-4 สัปดาห์ ส่วนของผิวหนังชั้นในก็จะเริ่มสมานกันมากขึ้น
- หลังผ่าคลอด 6 เดือนขึ้นไป แพลงผ่าคลอดจะปิดสนิท แพลงจะเปลี่ยนสีคล้ำขึ้น เป็นสีแดงอมม่วง ตรงแพลงผ่าตัดจะค่อย ๆ จางเป็นสีขาวเรียบไปกับผิว และหายสนิทจนเป็นปกติ

# วิธีแก้อาการคันแพลผ่าตัด เมื่อคุณแม่รู้สึกคัน

- รักษาความสะอาดผิวนะรอยแพล และรอบบริเวณแพลผ่าตัดให้แห้งสะอาด
- ช่วงที่ผิวนังตรงแพลผ่าตัดคลอดกำลังสманกัน คุณแม่ควรสวมเสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าเบาสบาย และไม่รัดแน่นกดทับตรงบริเวณแพลผ่าตัด เพื่อป้องกันไม่ให้เสื้อผ้าเสียดสีกับผิวนังที่กำลังสmania ตัวกัน
- หากผลิตภัณฑ์บำรุงผิว หรือยาตามที่แพทย์แนะนำให้ใช้ได้หลังผ่าตัดคลอด เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและยึดหยุ่นให้กับผิว



## คันแพลผ่าตัดนานผิดปกติ หลังผ่าคลอด ผิดปกติใหม่

โดยมากแพลผ่าตัดจะปิดสนิทจนหายดี จะใช้เวลาอย่างน้อย 6 เดือน หากคุณแม่มีอาการผิดปกติหลังผ่าคลอดเป็นเวลาระยะนานผิดปกติ แนะนำให้ไปปรึกษาสูติแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยถึงสาเหตุ และรับการรักษาให้อย่างถูกต้อง

# วิธีดูแลแพลผ่าคลอด เมื่อคุณแม่คันแพลผ่าตัด

เพื่อให้แพลผ่าคลอดหายไว ลดการเกิดแพลเป็น และบรรเทาอาการระคายเคืองคันแพลผ่าตัด คุณแม่สามารถดูแลแพลผ่าคลอดหลังออกจากโรงพยาบาลเบื้องต้นตามคำแนะนำจากแพทย์ได้ ดังนี้

## 1. หลีกเลี่ยงไม่ให้แพลโดนน้ำ

เพื่อป้องกันแพลผ่าตัดอักเสบ และแพลหายช้า หลังคลอดในช่วงหนึ่งสัปดาห์แรก ควรระวังไม่ให้ตรงแพลผ่าตัดโดนน้ำ

## 2. แพลต้องสะอาดและแห้ง

หลังจากหนึ่งสัปดาห์ หากแพลสมานกันดีแล้ว คุณแม่มожетดูดไขมที่แพลผ่าคลอดออกให้ ทุกรังที่คุณแม่อาจน้ำเหลือง แนะนำให้ขับผิวตรงบริเวณผ่าตัดให้แห้ง หรือทำความสะอาดแพล จนกว่าจะหายสนิทดามคำแนะนำของแพทย์อย่างต่อเนื่อง

## 3. หลีกเลี่ยงไม่ยกของหนัก

เพื่อป้องกันการเกิดแพลคีลรอยด์ และการฉีกขาดของแพลผ่าคลอด ในช่วง 3 เดือนหลังคลอดแนะนำให้คุณแม่หลีกเลี่ยงการยกของหนัก หรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก ๆ

## 4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

อาหารคุณแม่หลังผ่าคลอด คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้คุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพิ่มอาหารในกลุ่มโปรตีนให้มากขึ้น เพราะจะช่วยในการฟื้นฟูและซ่อมแซมร่างกายหลังคลอด รวมถึงการผลิตนมแม่ และช่วยให้แพลผ่าคลอดหายเร็ว

การดูแลแพลผ่าคลอดและร่างกายโดยรวมของคุณแม่ให้กลับมาแข็งแรงได้เร็วนั้น จะส่งผลดีต่อร่างกายในการผลิตนมแม่ที่มีประสิทธิภาพสำหรับลูกน้อย ในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด มีจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น บีแล็กทิส (*B. lactis*) ซึ่งจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (*B. lactis*) เป็นหนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มนิวฟิโดแบคทีเรียม (*Bifidobacterium*) และยังมีพรีไบโอติกหลายชนิด เช่น 2'FL ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดีให้ลูกน้อย สำหรับ 2'FL คือ HMOs (Human Milk Oligosaccharides) หรือ โอลิโกแซคคาไรต์ชนิดที่พบมากที่สุดในนม แม่ HMOs มีปริมาณมากที่สุดในช่วง 5 วันแรกหลังคลอด ซึ่งเป็นสุดยอดของนมที่ให้ภูมิคุ้มกันทางสุขภาพของลูกน้อย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วันมungคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- Colostrum คือ น้ำนมสีเหลืองที่มีสฟิงโกลิโนอลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- อาหารบำรุงนำ้ม เมนูเพิมน้ำนม กระตุ้นนำ้มแม่ให้มีคุณภาพ
- นำ้มใส คืออะไร สีนำ้มแม่ ประโยชน์ของนำ้มส่วนหน้าที่แม่ควรรู้
- นำ้มส่วนหน้าจะ濡นำ้มส่วนหลังต่างกันอย่างไร เรื่องนำ้มที่แม่ต้องรู้
- นำ้มแม่มอยได้กีชัวโนง เก็บได้นานแค่ไหน พร้อมการเก็บแม่ให้ถูกวิธี
- อาการคัดเต้านม คัดเต้ากีวันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการเต้านมคัด
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ท่อนำมอุดตัน ท่อนำมตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด ที่คุณแม่แก้ไขได้
- วิธีนวดเปิดท่อนำม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่นำมน้อย

อ้างอิง:

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

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



แหล่งพาเล็ค สพงโภไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน