

รวมบทความการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัญญาณการตั้งครรภ์ ไปจนก่อนคลอด  
บทความ

# แผลฝีเย็บไม่ติดกัน แผลสมานไม่สนิท เกิดจากอะไร

ก.พ. 23, 2026

6 นาที

แผลฝีเย็บหลังคลอดไม่ติดกันดี แผลสมานไม่สนิท อาจเกิดขึ้นได้กับคุณแม่หลังคลอด และอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของหลังคลอดได้ บทความนี้จะมาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับอาการของ “แผลฝีเย็บไม่ติดกัน” มาเรียนรู้วิธีสังเกตอาการ และเทคนิคการดูแลแผลฝีเย็บให้ถูกวิธี ให้แผลสมานกันดีหลังคลอด และลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เพื่อให้คุณแม่กลับมาใช้ชีวิตประจำวันแข็งแรงได้เร็ว

## คำถามที่พบบ่อย

### จะรู้ได้ยังไงคะว่าแผลฝีเย็บของเราไม่ติดกัน? สังเกตจากอะไรได้บ้าง?

คลิก

คุณแม่ลองสังเกตง่ายๆ นะคะ ถ้าแผลติดกันดีจะรู้สึกตึงๆ แต่ไม่เจ็บปวดมากค่ะ แต่ถ้าแผลไม่ติดกันหรือมีการอักเสบ คุณแม่จะรู้สึกปวดระบมมากขึ้นเรื่อยๆ บริเวณแผลอาจจะบวมแดงผิดปกติ, หรืออาจจะมีน้ำเหลืองหรือหนองซึมออกมาค่ะ ที่สำคัญที่สุดคือถ้าคุณแม่รู้สึกว่ามีอะไรผิดปกติไปจากเดิม หรือไม่สบายใจ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูให้แน่ใจจะดีที่สุดค่ะ

### ถ้าแผลฝีเย็บแยกออกจากกันนิดหน่อย มันจะติดกันเองได้ไหมคะ?

คลิก

เป็นไปได้ค่ะ ถ้าแผลแยกออกเพียงเล็กน้อยและไม่มีการติดเชื้อ ร่างกายของเราเก่งมากพอที่จะค่อยๆ สร้างเนื้อเยื่อขึ้นมาซ่อมแซมตัวเองได้ค่ะ แต่กระบวนการนี้อาจจะใช้เวลาานานหน่อยค่ะ อย่างไรก็ตาม การไปให้คุณหมอประเมินดูแผลเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพื่อให้แน่ใจว่าไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษาเพิ่มเติม และเพื่อความปลอดภัยสูงสุดของคุณแม่ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทุกครั้งที่มีข้อกังวลนะคะ

# หนึ่งนัดสมาธิหลังคลอดจะทำให้แผลฝีเย็บปริได้จริงหรือคะ?

คลิก

จริงค่ะ! โดยเฉพาะในช่วง 1-2 สัปดาห์แรกหลังคลอดที่แผลยังสดมากๆ การนั่งสมาธิจะทำให้ผิวหนังและกล้ามเนื้อบริเวณฝีเย็บตึงมากเกินไปจนอาจทำให้แผลที่เย็บไว้ปริแยกออกจากกันได้ค่ะ ช่วงนี้คุณแม่ควรจะนั่งบนเบาะรองนั่งหรือห่วงยาง และพยายามนั่งแบบเหยียดขาหรือชันเข่าแทนไปก่อนนะคะ เรื่องท่าทางที่เหมาะสม ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้องค่ะ

## สรุป

- แผลฝีเย็บจากการคลอดลูก จะใช้เวลาหลังคลอดประมาณ 1-4 สัปดาห์ ในการสมานกันจนแผลฝีเย็บหายเป็นปกติ
- แผลฝีเย็บไม่ติดกัน เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เกิดการอักเสบ บริเวณปากช่องคลอดที่มีแผลฝีเย็บบวม แดง มีหนอง และมีไข้ ทำให้แผลฝีเย็บไม่ติดกัน แผลฝีเย็บปริออก
- แผลฝีเย็บไม่ติดกัน สามารถเกิดขึ้นได้จากการนั่งสมาธิ จึงไม่แนะนำให้คุณแม่หลังคลอดที่แผลฝีเย็บยังไม่แห้งสนิทนั่งสมาธิ เพราะจะทำให้แผลมีการปริแยกออกจากกันได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แผลฝีเย็บไม่ติดกัน เกิดจากอะไร
- แผลฝีเย็บไม่ติดกันเป็นยังไง คุณแม่ต้องคอยสังเกต
- แผลฝีเย็บไม่ติดกัน อันตรายไหม เมื่อไหร่ต้องพบแพทย์
- วิธีดูแลแผลฝีเย็บให้สะอาด ปลอดภัย ไม่ติดเชื้อ

## แผลฝีเย็บไม่ติดกัน เกิดจากอะไร

หลังจากการคลอดลูกตามธรรมชาติ คุณแม่หลายคนอาจพบเจอกับปัญหาแผลฝีเย็บไม่ติดกันดี ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากังวล และส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ การที่แผลไม่สมานติดกันอาจเกิดจากหลายสาเหตุ ดังนี้

### 1. การติดเชื้อ

แผลฝีเย็บที่มีการติดเชื้อ มักเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เกิดการอักเสบ บริเวณปากช่องคลอดที่มีแผลฝีเย็บบวม แดง มีหนองและมีไข้ ทำให้แผลฝีเย็บไม่ติดกัน แผลฝีเย็บแยก

## 2. การขาดโภชนาการ

ร่างกายของคุณแม่หลังคลอด ต้องการสารอาหารที่ครบถ้วนเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารในกลุ่มโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ฯลฯ การสมานแผลก็จะช้าลง

## 3. การนั่งขัดสมาธิ

หากแผลฝีเย็บยังไม่แห้งสนิท ไม่ควรนั่งขัดสมาธิ เพราะจะทำให้แผลมีการปริแยกออกจากกัน

## 4. การใช้สายฉีดชำระ

หากคุณแม่มีการทำความสะอาดแผลฝีเย็บด้วยการใช้สายฉีดชำระ หรือใช้ฝักบัวโดยตรง เสี่ยงทำให้แผลฝีเย็บฉีกขาดจากแรงดันน้ำได้

## 5. การออกกำลังกาย/การยกของหนัก

ช่วงแรกหลังคลอดคุณแม่ควรงด หรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่กระทบต่อแผลฝีเย็บ ทำให้แผลฝีเย็บไม่ติดกัน เช่น การออกกำลังกายแบบหักโหม การยกของที่มีน้ำหนักมาก การวิ่ง การขับซักรถจักรยานยนต์ การขี่จักรยาน เป็นต้น



**S-Mom Club**

**เข้าใจการผ่าคลอด**

ให้ลูก **สมองไว**

และ **ภูมิต้านทาน** แข็งแรง

**แอลฟา สฟิงโกไมอีลิน**

**ซีแล็กทิส**

เรียนรู้ทุกเรื่องผ่าคลอด **คลิกเลย**

**#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด**

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมถึงวิตามินซี, แอลฟา-แล็กโตกูลิน และลูซิเพอรีนที่มีประโยชน์ อีล็กทิส \*\*วัยระหว่างคลอดจนถึง 6 ปีคลอดใน 8 วันไม่มี \*\*สมองในวัยช่วยในการสร้างปลอกไมอีลิน และแอลฟา-แล็กโตกูลิน ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาท

# แผลฝีเย็บไม่ติดกันเป็นยังไง คุณแม่ต้องคอยสังเกต

แผลฝีเย็บจากการคลอด ส่วนใหญ่คุณแม่อาจจะใช้ไหมละลายในการเย็บแผลให้คุณแม่ ซึ่งจะใช้เวลาหลังคลอดประมาณ 1-4 สัปดาห์ แผลฝีเย็บก็หายเป็นปกติ แต่ถ้าหาก 2 วันหลังคลอดแล้วคุณแม่มีอาการแทรกซ้อน เช่น เจ็บแผลฝีเย็บมาก แผลฝีเย็บบวมแดงมีหนอง และปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะไม่ออกหรือคุณแม่มีไข้หลังคลอดร่วมด้วย อาจเป็นไปได้ว่าแผลฝีเย็บไม่ติดกัน และอาจมีการติดเชื้อขึ้นที่แผลฝีเย็บ คุณแม่ควรรีบปรึกษาแพทย์

## แผลฝีเย็บไม่ติดกัน อันตรายไหม เมื่อไหร่ต้องพบแพทย์

โดยปกติหลังคลอดแพทย์จะเย็บแผลให้สนิทกัน การที่แผลฝีเย็บไม่ติดกัน เกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยที่ไปกระทบกระเทือนแผลฝีเย็บ เช่น การลุกเดิน การนั่งขัดสมาธิ การยกของหนัก ฯลฯ ซึ่งหากแผลฝีเย็บปริไม่มาก และไม่ได้มีอาการแทรกซ้อนใด ๆ ร่างกายจะสร้างเนื้อเยื่อขึ้นมาทำให้แผลฝีเย็บค่อย ๆ สมานติดกันตัวเอง

แต่เมื่อใดก็ตาม ที่คุณแม่สังเกตเห็นว่าแผลฝีเย็บไม่ติดกัน แผลปริออกมามาก และเริ่มมีอาการบวม แดง มีหนองและมีไข้ รู้สึกปวดและเจ็บแผลฝีเย็บ อาจเป็นไปได้ว่าตรงบริเวณแผลฝีเย็บเกิดการติดเชื้อขึ้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณแม่ แนะนำควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที



## วิธีดูแลแผลฝีเย็บให้สะอาด ปลอดภัย ไม่ติดเชื้อ

การดูแลแผลฝีเย็บอย่างถูกวิธี เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง หลังจากคลอดบุตรบริเวณแผลฝีเย็บต้องการการดูแลเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อและทำให้แผลหายเร็วขึ้น และไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน มีวิธีดูแลดังนี้

### 1. ทำความสะอาดเป็นประจำ ไม่สวนล้างช่องคลอด

ทำความสะอาดตรงบริเวณอวัยวะเพศทุกครั้งที่อาบน้ำ และหลังการขับถ่ายด้วยน้ำสะอาด จากนั้นซับเบา ๆ ให้แห้งก่อนสวมใส่ชุดชั้นใน

### 2. เช็ดจากหน้าไปหลัง ป้องกันการติดเชื้อ

ควรเช็ดทำความสะอาดบริเวณแผลฝีเย็บ โดยให้เช็ดจากตรงหัวหน่าว ลงไปยังตรงทวารหนัก ไม่แนะนำให้เช็ดย้อนขึ้นมาด้านหน้า หรือเช็ดย้อนไปมา เพราะอาจทำให้แผลฝีเย็บเกิดการติดเชื้อได้

### 3. เปลี่ยนผ้าอนามัยทุก 2-3 ชั่วโมง

เพื่อป้องกันการเสียดสีตรงปากช่องคลอดที่มีแผลฝีเย็บ ไม่ควรใส่ผ้าอนามัยแบบสอด และควรเปลี่ยนผ้าอนามัยผืนใหม่ทุก 2-3 ชั่วโมง

### 4. งดมีเพศสัมพันธ์ไปก่อน

เพื่อป้องกันไม่ให้แผลฝีเย็บเกิดการระคายเคือง และแผลฝีเย็บไม่ติดกัน แนะนำให้งดการมีเพศสัมพันธ์ช่วงแรกหลังคลอด ควรรอให้แผลฝีเย็บหายเป็นปกติดีก่อน

### 5. อย่าเบ่งอุจจาระ

แผลฝีเย็บอาจเกิดการระบม แผลฝีเย็บไม่ติดกันได้จากการเบ่งถ่ายอุจจาระ คุณแม่ควรระวังอย่าให้ท้องผูก ควรรับประทานอาหารที่ให้กากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้สดสำหรับคนท้อง และดื่มน้ำเปล่าให้มาก

### 6. ฝึกขมิบช่องคลอด ช่วยให้กระชับ

ช่วยกระตุ้นให้เลือดสามารถไปเลี้ยงบริเวณแผลฝีเย็บได้ดีมากขึ้น ทำให้แผลฝีเย็บหายเป็นปกติได้เร็ว

### 7. ไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

หากมีอาการผิดปกติ เช่น แผลฝีเย็บไม่ติดกัน แผลฝีเย็บปริแยกออก ปวดและเจ็บตรงบริเวณแผลฝีเย็บ มีไข้ หรือน้ำคาวปลาที่มีกลิ่นเหม็น คุณแม่สามารถไปพบแพทย์ได้ทันที

# สร้างสมองไว ให้เด็กผ่าคลอด

## พร้อมเสริมภูมิคุ้มกัน ด้วยนมแม่

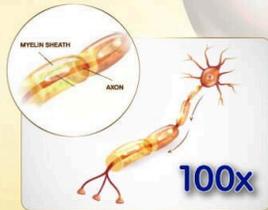
สร้างสมองไวกว่าเค็ม



### แอลฟา เล็ก สฟิงโก ไมอีลิน

คือ สารอาหารที่พบมากในนมแม่ และช่วยในการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทให้ดีขึ้น<sup>2</sup> สร้างสมองไวให้เด็กผ่าคลอดเจนใหม่

เซลล์ประสาทที่มีไมอีลินห่อหุ้ม จะส่งสัญญาณประสาทอย่างก้าวกระโดด ซึ่งเร็วกว่าที่ไม่มีไมอีลินห่อหุ้มถึง 100 เท่า<sup>3</sup>



เสริมภูมิคุ้มกัน

บีแล็กทิส

### โพรไบโอติก บี เล็กทิส

พบได้มากในนมแม่<sup>4</sup> เป็นโพรไบโอติกที่มีผลวิจัยรองรับมากที่สุดในกลุ่ม Bifidobacterium<sup>5</sup> รวมทั้งได้รับคำแนะนำระดับเกรด A ในเรื่องเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน<sup>6</sup>

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึง แอลฟาแล็ก (แอลฟาแล็กโตบูทีน) และสฟิงโกไมอีลิน

References : 1. Chevallier et al. Plos ONE 2015. 2. Layman DK, et al. 2018 3. Susuki K. Nature Education. 2010 4. Guelmonde 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

ปัญหาแผลฝีเย็บไม่ติดกัน เป็นเรื่องที่คุณแม่หลายท่านกังวลใจหลังคลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นแผลขนาดใหญ่ หรือมีการติดเชื้อร่วมด้วย สาเหตุที่ทำให้แผลไม่ติดกันมีหลายประการ เช่น การติดเชื้อแบคทีเรียเข้าสู่แผล ทำให้การสมานตัวช้าลงหรือไม่สมานเลย การเคลื่อนไหวมากเกินไป การทำกิจกรรมหนักหรือการนั่งนาน ๆ อาจทำให้แผลฉีกออกได้ หรือภาวะขาดสารอาหาร ร่างกายขาดวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการสมานแผล เป็นต้น ดังนั้น คุณแม่หลังคลอดควรดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพื่อให้แผลฝีเย็บหายสนิท และไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนใด ๆ ตามมา ที่สำคัญหลังคลอดควรให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนจากนมแม่ตั้งแต่วินาทีแรก เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คคัลบูมิน และ สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกน้อย รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอีกเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- สักที่บรอยผ่าคลอดอันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลรอยสักที่บแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คั้นแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคั้นแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ทำนอนหลังผ่าคลอด ทำนอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม ท้องผูกหลังผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักก็เตือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน
- ใหมละลายหลังคลอดก็วันหาย แผลผ่าคลอดใหม่ละลายตอนไหน

### อ้างอิง:

1. แผลฝีเย็บหลังคลอด ผ่านมา 1 เดือนแล้ว ยังไม่ติดกันดี ควรทำอะไร, POBPAD
2. หลังคลอดปลอดภัย ดูแลกายใจให้แข็งแรง, โรงพยาบาลเปาโล
3. ป้องกันการติดเชื้อแผลฝีเย็บหลังคลอด, บทความวิชาการ วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ
4. การป้องกันการติดเชื้อบริเวณแผลฝีเย็บ, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค
5. คลอดลูกได้ 2 สัปดาห์ แผลฝีเย็บฉีก หมอเย็บซ่อมให้ ผ่านมา 2 วันแผลฉีกอีก ปล่อยให้แผลหายเองได้ไหม, แพทย์หญิงสลิล ศิริอุดมภาส POBPAD
6. 10 ความเชื่อ...จริง และ ไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
7. การพยาบาลมารดาหลังคลอดที่แผลฝีเย็บติดเชื้อ, โรงพยาบาลตากสิน สำนักงานแพทย์

อ้างอิง ณ วันที่ 27 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้