ผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ คุณแม่หลังผ่าคลอดพักฟื้นกี่วันถึงหายดี

แม่ผ่าคลอด

บทความ

ธ.ค. 23, 2024

8นาที

ผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ ทำไมหลังผ่าคลอดคุณแม่ต้องพลิกขยับตัวบ่อย ๆ และให้รีบลุกนั่ง หรือลุกมายืนข้างเตียง บทความนี้จะพาคุณแม่ไปไขข้อสงสัย พร้อมทั้งแนะนำวิธีการดูแลตัวเองหลังผ่าคลอด เพื่อให้ร่างกายหลังคลอดฟื้นฟูกลับมาแข็งแรงได้เร็วที่สุด
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ หลังผ่าตัดคลอดครบ 24 ชั่วโมง หากไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่รู้สึกหน้ามืด ให้คุณแม่ลุกนั่ง ลุกยืนและเดิน การลุกเดินช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยป้องกันภาวะอาการท้องอืดให้กับคุณแม่หลังคลอด
- ผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ วันแรกหลังคลอดคุณแม่สามารถขยับพลิกตัวเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามคำแนะนำของคุณหมอ คุณแม่สามารถลุกมายืนข้างเตียง หรือเดินอยู่ในระยะพื้นที่รอบ ๆ บริเวณห้องพักฟื้น ข้อควรระวังขณะลุกเดินให้ค่อย ๆ ขยับเดิน เพื่อไม่แผลผ่าตัดตรงหน้าท้องกระทบกระเทือนและตึงมากเกินไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่หลังผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้
- ทำไมคุณแม่หลังผ่าคลอด ควรลุกขึ้นเดินหลังผ่าคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดพักฟื้นกี่วัน ร่างกายถึงเริ่มดีขึ้น
- วิธีลุกนั่งหลังผ่าคลอดอย่างถูกวิธี ช่วยให้ฟื้นตัวไว
- คุณแม่ผ่าคลอดเดินได้แค่ไหน มีข้อควรระวังไหม
- การดูแลแผลผ่าคลอดหลังออกจากโรงพยาบาล
- ข้อควรรู้ สำหรับคุณแม่หลังผ่าตัดคลอด ก่อนทำกิจกรรม
- อาการหลังผ่าคลอดแบบไหนที่ผิดปกติ ต้องรีบไปพบแพทย์

คุณแม่หลังผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้

หลังจากผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ คุณแม่หลังจากผ่าตัดคลอดครบ 24 ชั่วโมง แล้วไม่มีอาการแทรกซ้อนใด ๆ กับร่างกาย เช่น ไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่รู้สึกหน้ามืด คุณแม่สามารถลุกนั่ง ลุกยืนและเดินได้ ซึ่งการลุกเดินจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยป้องกันภาวะอาการท้องอืดหลังคลอด แต่การลุกเดินหลังคลอดของคุณแม่จะลุกเดินได้เร็วทันที หรือช้าอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยเหล่านี้

1. ความสามารถในการฟื้นตัวของร่างกาย

หลังผ่าคลอด 24 ชั่วโมงแรก หากคุณแม่รู้สึกดีขึ้น มีอาการอ่อนเพลียน้อยลง สามารถเคลื่อนไหวพลิกตะแคงตัว หรือจะออกกายบริหารเบา ๆ บนเตียง และให้ปรับหัวเตียงสูงขึ้น เพื่อช่วยให้ลำไส้เริ่มทำงาน ลดอาการท้องอืด

2. การตอบสนองยาชา

การผ่าคลอดมีทั้งแบบดมยาสลบ และบล็อกหลัง ซึ่งผลข้างเคียงจากการดมยาสลบผ่าคลอด คือคุณแม่อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบลอ หรือเวียนศีรษะในช่วงพักฟื้นหลังผ่าคลอด ส่วนผลข้างเคียงจากการบล็อกหลัง ทำให้คุณแม่ไม่สามารถขยับขาได้ 2-4 ชั่วโมงหลังจากการคลอด

ทำไมคุณแม่หลังผ่าคลอด ควรลุกขึ้นเดินหลังผ่าคลอด

วันแรกหลังผ่าคลอดคุณแม่อาจจะยังมีอาการเจ็บแผลผ่าคลอดอยู่ แต่มีข้อแนะนำจากคุณหมอ พยาบาล ว่าคุณแม่ควรขยับตัวให้ขยับตัวหลังคลอดให้เร็วที่สุดด้วยการลุกนั่ง หรือลุกมายืนข้างเตียง ซึ่งการขยับตัวและลุกเดิน มีประโยชน์กับคุณแม่ผ่าคลอด ดังนี้

1. แผลฟื้นตัวเร็ว

ผ่าคลอดกี่วันเดินได้ หลังผ่าคลอดคุณแม่จะยังเจ็บแผลผ่าคลอดอยู่ แต่ต้องขยับตัวบ่อย ๆ ตั้งแต่วันแรกหลังผ่าตัดคลอดเพื่อให้แผลผ่าคลอดฟื้นตัวเร็วขึ้น และช่วยให้แผลผ่าคลอดด้านในไม่เกิดพังผืดไปยึดเกาะกับอวัยวะภายในช่องท้อง

2. ป้องกันอาการท้องอืด

วันแรกหลังผ่าคลอด คุณแม่จะต้องพยายามลุกนั่ง ลุกมายืนข้างเตียง หรือลุกเดิน จะช่วยให้ลำไส้ขยับฟื้นตัวกลับมาทำงานได้เป็นปกติได้เร็วขึ้น และยังช่วยป้องกันอาการท้องอืด ทำให้คุณแม่ฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

3. ลดการเกิดลิ่มเลือด

คุณแม่หลังผ่าคลอดให้เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ขยับตัวลุกนั่ง ลุกเดินให้เร็ว สามารถช่วยป้องกันความเสี่ยงในการเกิดลิ่มเลือดอุดตัน

คุณแม่ผ่าคลอดพักฟื้นกี่วัน ร่างกายถึงเริ่มดีขึ้น

ผ่าคลอดพักฟื้นกี่วัน โดยปกติการผ่าคลอดต้องพักฟื้นที่โรงพยาบาล เพื่อสังเกตอาการประมาณ 2-3 วัน และเมื่อคุณแม่เริ่มดีขึ้นไม่มีอาการแทรกซ้อนใด ๆ ก็จะได้กลับมาพักฟื้นต่อที่บ้าน สำหรับคุณแม่ที่ผ่าคลอดแผลจะหายดีประมาณ 6 สัปดาห์หลังผ่าคลอด จะสามารถกลับมาทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ทั้งนี้ร่างกายของคุณแม่จะฟื้นตัวดีแผลผ่าตัดจะแห้งสนิทประมาณ 30-45 วัน และแผลผ่าคลอดจะปิดสนิทในช่วง 6 เดือน โดยแผลผ่าคลอดจะจางเป็นสีขาวเรียบไปเรื่อย ๆ จนหายดี

วิธีลุกนั่งหลังผ่าคลอดอย่างถูกวิธี ช่วยให้ฟื้นตัวไว

หลังผ่าตัดคลอด 24 ชั่วโมงแรก หากคุณแม่อาการดีขึ้น รู้สึกอ่อนเพลียลดลง ไม่เวียนศีรษะ แนะนำให้เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการพลิกตะแคงตัว หรือออกกำลังกายบนเตียงเบา ๆ ให้บ่อยครั้ง และให้พยายามลุกนั่ง ยืนและเดินให้เร็วที่สุด เพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ป้องกันไม่ให้ท้องอืด ช่วยให้คุณแม่ฟื้นตัวได้ไวเร็วขึ้น ซึ่งวิธีการลุกนั่งจะต้องได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่พยาบาลก่อน เพื่อให้การลุกนั่งถูกวิธีและปลอดภัยกับคุณแม่

1. เริ่มจากคุณแม่ค่อย ๆ ขยับตัวช้า ๆ มานอนในท่าตะแคงข้างในข้างที่ถนัดของตัวเอง
2. คุณแม่ใช้ข้อศอกข้างที่อยู่ด้านล่าง เพื่อยันตัวกับพื้นเตียงนอน
3. ส่วนแขนอีกข้างที่อยู่ด้านบนสำหรับเกาะไหล่คนที่ช่วยพยุง หรือเหล็กกั้นเตียง
4. คุณแม่ค่อย ๆ ยกตัวขึ้นในท่าตะแคง เพื่อให้มาอยู่ในท่านั่ง
5. เมื่อลุกนั่งได้แล้ว ให้ค่อย ๆ ขยับตัวเพื่อลุกยืน หรือเดินรอบเตียง แนะนำให้ทำอย่างช้า ๆ เบา ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้แผลที่หน้าท้องตึงมากไป

คุณผ่าคลอดเดินได้แค่ไหน มีข้อควรระวังไหม

ผ่าคลอดกี่วันเดินได้ เพื่อให้แผลผ่าคลอดฟื้นตัวเร็วขึ้น ในวันแรกหลังคลอดคุณแม่สามารถขยับพลิกตัวเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามคำแนะนำของคุณหมอ หากไม่มีอาการมึนศีรษะ คุณแม่สามารถเริ่มลุกมายืนข้างเตียง หรือเดินอยู่ในระยะพื้นที่รอบ ๆ บริเวณห้องพักฟื้น แต่มีข้อควรระวังในการลุกเดิน แนะนำคุณแม่ค่อย ๆ ขยับตัวทำอย่างช้า ๆ เพื่อไม่ให้แผลผ่าตัดตรงหน้าท้องกระทบกระเทือนและตึงมากเกินไป

การดูแลแผลผ่าคลอดหลังออกจากโรงพยาบาล

ผ่าคลอดกี่ชั่วโมงเดินได้ หลังจากผ่าตัดคลอดครบ 24 ชั่วโมง หากคุณแม่ไม่มีอาการมึนศีรษะก็สามารถลุกนั่ง ลุกเดินได้ตามคำแนะนำของคุณหมอ และต้องอยู่พักฟื้นที่โรงพยาบาลประมาณ 2-3 วัน หลังจากนั้นจึงกลับไปพักฟื้นต่อที่บ้านเพื่อรักษาแผลต่อได้ ซึ่งแผลจะหายไวได้เพียงแค่คุณแม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

7 วันแรกระวังไม่ให้แผลผ่าตัดโดนน้ำ

ช่วง 7 วันแรกหลังการผ่าคลอด คุณแม่ต้องระมัดระวังอย่าให้แผลผ่าตัดโดนน้ำ เนื่องอาจเกิดการติดเชื้อขึ้นที่แผลผ่าตัด แผลอักเสบทำให้แผลหายช้า

ใส่ผ้ารัดพยุงหน้าท้อง

ช่วงที่แผลผ่าคลอดยังไม่หายดี แนะนำให้คุณแม่ใส่ผ้ารัดพยุงหน้าท้อง เพื่อที่ไม่ให้แผลผ่าตัดถูกดึงรั้งจากผนังหน้าท้องที่หย่อนอยู่ ช่วยให้อาการเจ็บแผลผ่าตัดลดลง

หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

ในช่วง 3 เดือนแรก เพื่อป้องกันไม่ให้แผลผ่าตัดตึงหรือฉีกขาด แผลเป็นคีลอยด์ หรือเกิดแผลเป็นนูนขึ้นมา แนะนำให้คุณแม่หลีกเลี่ยงการยกของหนักหลังผ่าคลอด การออกแรงเยอะ ๆ ในการทำกิจวัตรประจำ การออกกำลังบริหารร่างกาย เป็นต้น

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ช่วงหลังคลอดคุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และเน้นอาหารกลุ่มโปรตีน เนื่องจากช่วยในการซ่อมแซมและฟื้นฟูร่างกาย ช่วยให้แผลผ่าคลอดหายได้เร็วขึ้น ไม่ควรรับประทานอาหารหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารที่คุณแม่รับประทานในช่วงหลังคลอดนอกจากจะช่วยฟื้นฟูร่างกายแล้ว ก็ยังช่วยในการกระตุ้นสร้างน้ำนมแม่สำหรับใช้เลี้ยงลูกน้อย

ในเด็กผ่าคลอดการได้กินนมแม่จะช่วยให้ร่างกายรับสารอาหารที่มีประโยชน์จากนมแม่มากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่เป็นสารอาหารสำคัญช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตให้กับลูกน้อย และการกินนมแม่ยังช่วยให้ลูกได้รับสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์สุขภาพที่มีประโยชน์ เช่น บีแล็กทิส (B. *lactis*) ที่เป็นจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่ดีต่อการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงให้กับลูกน้อยอีกด้วย

ข้อควรรู้ สำหรับคุณแม่หลังผ่าตัดคลอด ก่อนทำกิจกรรม

เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกายหลังคลอด ก่อนที่คุณแม่จะกลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ในช่วงพักฟื้นหลังคลอดมีคำแนะนำที่ควรปฏิบัติดังนี้

1. อาบน้ำ สระผม 7 วัน

คุณแม่ที่ผ่าคลอดไม่ควรอาบน้ำ สระผมในช่วง 7 วันแรกหลังคลอด เพราะอาจโดนน้ำและเกิดการติดเชื้อขึ้นได้ แนะนำให้ใช้การเช็ดตัวแทนการอาบน้ำไปก่อน และหลังจากตัดไหมแล้ว 1-2 วันจึงสามารถอาบน้ำได้ตามปกติ

2. การออกกำลังกาย 3 สัปดาห์

คุณแม่ที่ผ่าคลอดสามารถเริ่มออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 3 เริ่มจากาการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น โยคะ และเมื่อหลังคลอดได้ 6 สัปดาห์ คุณแม่สามารถออกกำลังกายด้วยการเดินในระยะทางสั้น ๆ ช้า ๆ

3. การมีเพศสัมพันธ์ 6 สัปดาห์

หลังคลอดได้ 6 สัปดาห์ คุณแม่ผ่าคลอดสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่เพื่อป้องกันไม่ให้คุณแม่รู้สึกเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูแผลทั้งแผลด้านนอกและแผลด้านในว่าแห้งสนิทดีแล้วหรือไม่

4. การขับรถ 6 สัปดาห์

ผ่าคลอดกี่วันขับรถได้ หลังคลอดได้ 6 สัปดาห์ เมื่อแผลผ่าคลอดหายดีแล้ว คุณแม่สามารถขับรถยนต์ และทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ตามปกติ

อาการหลังผ่าคลอดแบบไหนที่ผิดปกติ ต้องรีบไปพบแพทย์

ในช่วงหลังคลอดหากคุณแม่สังเกตเห็นความผิดปกติตรงแผลผ่าคลอด เช่น แผลมีการอักเสบ บวม แดง มีหนอง มีกลิ่นเหม็น หรือแผลฉีกขาด ให้รีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที ที่สำคัญต้องกลับไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

การดูแลร่างกายหลังผ่าคลอดเป็นอย่างดี จะช่วยให้คุณแม่แข็งแรงและฟื้นตัวได้ดี แผลผ่าคลอดหายได้เร็ว นอกจากการดูแลแผลผ่าคลอดและการปฏิบัติตัวหลังคลอดที่ถูกต้องแล้ว การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะช่วยฟื้นฟูร่างกายและช่วย

กระตุ้นการสร้างน้ำนม ทำให้คุณแม่มีน้ำนมในการเลี้ยงลูกน้อยได้อย่างมีความสุข ข้อดีของการให้ลูกกินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด คือจะช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารในนมแม่ที่มีมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และ สฟิงโกไมอีลิน) ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่มีประโยชน์ช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตให้กับลูกน้อย หากคุณแม่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลลูกตั้งแต่แรกเกิด และพัฒนาการทุกช่วงวัยของลูกน้อย สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่นี่ https://www.s-momclub.com/member-privilege

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- สักทับรอยผ่าคลอดอันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลรอยสักทับแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คันแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ท่านอนหลังผ่าคลอด ท่านอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม ท้องผูกหลังผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน
- ไหมละลายหลังคลอดกี่วันหาย แผลผ่าคลอดไหมละลายตอนไหน

อ้างอิง:

1. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว ฟื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
3. คำแนะนำการปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดคลอดบุตร, โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
4. การผ่าตัดคลอดบุตรเป็นอย่างไร, โรงพยาบาลปิยะเวท
5. ผ่าคลอด! ดมยาสลบหรือบล็อกหลังดี?, โรงพยาบาลศิครินทร์
6. คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้! เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนผ่าคลอด, โรงพยาบาลพญาไท
7. คู่มือการปฏิบัติตัวหลังคลอดและการดูแลทารกเมื่อกลับบ้านสำหรับคุณแม่, โรงพยาบาลสุทธาเวช คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
8. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอยากรู้, โรงพยาบาลศิครินทร์
9. คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดทางนรีเวช, โรงพยาบาลเปาโล
10. คู่มือปฏิบัติหลังคลอดสำหรับคุณแม่มือใหม่, โรงพยาบาลนครธน
11. 13 คำถามยอดฮิตสำหรับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก
12. 6 คำแนะนำหลังคลอดบุตร, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 8 ตุลาคม 2567

- f

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น