ผ่าคลอดนอนตะแคงได้ไหม ท่านอนหลังผ่าคลอดที่คุณแม่ควรรู้

แม่ผ่าคลอด

บทความ

ธ.ค. 23, 2024

6นาที

หลังการผ่าคลอด การนอนในท่าที่เหมาะสมจะช่วยให้การฟื้นตัวของคุณแม่เป็นไปอย่างราบรื่น หนึ่งในท่านอนหลังผ่าคลอดที่สามารถเลือกใช้คือท่านอนตะแคง ซึ่งถือเป็นทางเลือกที่ดีในการลดการกดทับที่แผลผ่าคลอด ช่วยลดการเจ็บปวดเมื่อขึ้นและลงจากเตียงนอน นอกจากนั้นแล้วการนอนตะแคงซ้าย ยังสามารถช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้นด้วย

สรุป

- ท่านอนที่เหมาะสมมีความสำคัญกับคุณแม่หลังผ่าคลอด เพราะช่วยลดแรงกดทับบริเวณแผลผ่าคลอด ช่วยให้หายใจได้ดีไม่อึดอัด ทำให้การนอนหลับเป็นไปได้อย่างราบรื่นและนอนหลับได้สบายขึ้น
- ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกหลังการผ่าคลอด แพทย์มักแนะนำให้คุณแม่นอนในท่านอนหงาย เพื่อช่วยลดแรงกดทับบริเวณแผลผ่าตัด หลังจากผ่านระยะเวลา 24 ชั่วโมงไปแล้ว คุณแม่จึงจะสามารถนอนตะแคงได้
- ท่านอนตะแคงเป็นท่านอนหลังผ่าคลอดที่ช่วยให้คุณแม่รู้สึกสบายตัวรองจากท่านอนหงาย ท่านอนตะแคงเป็นท่านอนที่ไม่เพิ่มแรงกดให้กับแผลผ่าตัด และช่วยลดความเจ็บปวดเมื่อต้องลุกจากเตียง
- การนอนตะแคงซ้ายช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเป็นท่านอนที่ดีสำหรับคุณแม่ที่มีปัญหาเรื่องความดันโลหิตอีกด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท่านอนหลังผ่าคลอด สำคัญอย่างไร
- ผ่าคลอดนอนตะแคงได้ไหม เริ่มนอนตะแคงได้เมื่อไหร่
- ท่านอนหลังผ่าคลอดแบบไหนไม่เจ็บแผล นอนหลับสบาย
- วิธีนอนตะแคงที่ถูกต้อง สำหรับคุณแม่ผ่าคลอด
- หลังผ่าคลอด คุณแม่สามารถกลับมานอนในท่าที่ถนัดได้เมื่อไหร่

ท่านอนหลังผ่าคลอด สำคัญอย่างไร

ท่านอนที่เหมาะสมมีความสำคัญกับคุณแม่หลังผ่าคลอด เพราะจะทำให้ลดแรงกดบริเวณแผลผ่าคลอด ลดความตึงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ช่วยให้คุณแม่ลุกจากเตียงได้ง่าย ท่านอนหลังผ่าคลอดที่ดีและเหมาะสมจะช่วยให้หายใจได้สะดวก ทำให้นอนหลับสบาย ไม่เจ็บแผล ซึ่งท่านอนหลังผ่าคลอดมีความสำคัญกับคุณแม่ผ่าคลอด ดังนี้

1. มีผลต่อการฟื้นตัว

การเลือกท่านอนหลังผ่าคลอดที่เหมาะสมช่วยลดการเจ็บแผลและความไม่สบายตัวหลังการผ่าตัด ร่างกายของคุณแม่ผ่าคลอดต้องการการฟื้นตัว เมื่อนอนหลับพักผ่อนได้มาก ร่างกายจะสะสมพลังงานเพื่อซ่อมแซมฟื้นฟูได้มาก ทำให้คุณแม่สามารถดูแลตัวเองและลูกได้ดีขึ้น

2. ลดแรงกดทับบริเวณแผลผ่าคลอด

คุณแม่ควรนอนในท่านอนหงายเพื่อลดแรงกดทับบริเวณแผลผ่าคลอด และอาจวางหมอนใต้ไว้ใต้เข่าเพื่อความสบายยิ่งขึ้น

3. ลดความเจ็บปวด หลังการผ่าคลอด

คุณแม่แต่ละคนอาจมีอาการเจ็บปวดแผลผ่าคลอดมากน้อยแตกต่างกัน ซึ่งการเลือกท่านอนหลังผ่าคลอดจะช่วยลดความเจ็บปวดแผลผ่าคลอดได้ คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงนอนคว่ำทันทีหลังผ่าคลอด เพราะการนอนคว่ำนั้นจะทำให้เกิดแรงกดทับจะทำให้มีอาการปวดแผลผ่าคลอดมากขึ้น ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการนอนคว่ำอย่างน้อย 6 สัปดาห์หลังการผ่าคลอด

เพื่อความสะดวกในการให้นมลูก หลังการผ่าคลอด หากไม่สามารถขยับตัวได้สะดวก คุณแม่สามารถให้นมลูกบนเตียงพักฟื้นเพื่อช่วยให้ร่างกายนั้นผลิตน้ำนมแม่ได้เร็วขึ้น โดยให้คุณแม่นอนตะแคง อุ้มลูกวางบนเตียงอยู่ใกล้กับเต้าของคุณแม่ จัดศีรษะของลูกให้อยู่ระดับเดียวกันกับเต้านม คางของลูกชิดติดกับเต้านม เพื่อให้ปากของลูกงับได้ถึงบริเวณลานหัวนม ช่วยให้ดูดกลืนน้ำนมได้ หากอาการปวดแผลผ่าคลอดของคุณแม่ดีขึ้น สามารถลุกขยับตัวได้สะดวกแล้ว ควรเปลี่ยนเป็นท่านั่งให้นมลูกด้วยท่าอุ้มลูกบอลคือ อุ้มลูกแนบลำตัว ใช้แขนรองรับหลังของลูก ให้ศีรษะของลูกอยู่ใกล้เต้านม ท่าอุ้มลูกบอลนี้จะช่วยลดการกดทับแผลผ่าคลอด และทำให้คุณแม่ให้นมลูกได้สะดวกขึ้น

ผ่าคลอดนอนตะแคงได้ไหม เริ่มนอนตะแคง

ได้เมื่อไหร่

หลังจากการผ่าคลอด คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการนอนตะแคงในทันที เนื่องจากอาจทำให้เกิดแรงกดทับที่แผลผ่าตัดและสร้างความไม่สบายตัวได้ โดยในช่วง 24 ชั่วโมงแรกหลังการผ่าคลอด แพทย์มักแนะนำให้คุณแม่นอนในท่านอนหงาย เพื่อช่วยลดแรงกดทับบริเวณแผลผ่าตัด หลังจากผ่านระยะเวลา 24 ชั่วโมงไปแล้ว คุณแม่จึงจะสามารถนอนตะแคงได้ แต่ควรนอนตะแคงโดยใช้หมอนหนุนสูงเพื่อให้หน้าท้องหย่อน ซึ่งจะช่วยลดอาการตึงหรือเจ็บแผลได้ การนอนตะแคงนั้นเป็นท่านอนที่ให้ความสบาย และช่วยให้คุณแม่ลุกจากเตียงได้ง่ายโดยไม่เพิ่มแรงกดทับต่อแผลผ่าคลอด นอกจากนั้นแล้ว การนอนตะแคงด้านซ้ายยังมีประโยชน์ ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น และยังส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายตัวในช่วงการพักฟื้น

ท่านอนหลังผ่าคลอดแบบไหนไม่เจ็บแผล นอนหลับสบาย

การเลือกท่านอนที่เหมาะสมหลังการผ่าคลอด สามารถช่วยลดการกดทับแผลผ่าคลอด และทำให้คุณแม่นอนหลับสบาย ร่างกายฟื้นตัวได้ดี สำหรับท่านอนที่ช่วยให้คุณแม่ผ่าคลอดนอนหลับสบายและไม่เจ็บแผล ได้แก่

1. ท่านอนตะแคง

เป็นท่านอนหลังผ่าคลอดที่ช่วยให้คุณแม่สบายตัวรองจากท่านอนหงาย ท่านอนตะแคงเป็นท่านอนที่ไม่เพิ่มแรงกดให้กับแผลผ่าคลอด ช่วยลดความเจ็บเมื่อต้องลุกจากเตียง การนอนตะแคงซ้ายจะช่วยทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี อีกทั้งยังเป็นท่านอนที่ดีสำหรับคุณแม่ที่มีปัญหาเรื่องความดันโลหิตอีกด้วย

2. ท่านอนหงาย

เป็นท่านอนที่เหมาะสำหรับการนอนพักฟื้น ช่วยให้ร่างกายของคุณแม่อยู่ในแนวตรงกลาง ช่วยลดแรงกดทับบริเวณแผลผ่าคลอด ท่านอนหงายแม้จะเป็นท่าที่นอนสบาย แต่มีข้อเสียคือทำให้ลุกนั่งหรือลุกจากเตียงได้ยาก ดังนั้นสำหรับคุณแม่ที่นอนในท่านอนหงาย หากต้องการจะลุกนั่ง ควรพลิกตัวนอนตะแคงแล้วงอเข่า จากนั้นใช้แขนดันร่างกายให้นั่งอย่างช้า ๆ เมื่ออยู่ในท่านั่งตัวตรงเต็มที่แล้ว จึงค่อย ๆ ลุกยืนขึ้น

3. ท่านอนหงายโดยหนุนหมอนสูง

โดยการใช้หมอนหลายใบรองรับร่างกายเพื่อให้เอียงประมาณ 45 องศา ท่านอน หลังผ่าคลอดท่านี้จะช่วยลดแรงกดทับบริเวณแผลผ่าตัด ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายมากขึ้น และยังช่วยให้ทางเดินหายใจโล่ง ลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับที่อาจเกิดขึ้นในช่วงหลังคลอด

4. นอนในท่านั่งตัวตรง

ซึ่งในท่านี้จะใช้หมอนพยุงตัวขณะนั่งบนโซฟาหรือเก้าอี้ปรับเอน ทำให้คุณแม่สามารถลุกจากที่นอนง่ายขึ้นและสะดวกต่อการให้นมลูก และเป็นท่านอนที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่ที่กำลังฟื้นตัวจากการผ่าคลอด โดยเฉพาะในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังการผ่าคลอด แม้ว่าจะเป็นท่านอนแบบชั่วคราว แต่ก็เป็นวิธีที่ช่วยเพิ่มความสบายได้ดี จนกระทั่งร่างกายฟื้นตัวและสามารถกลับไปนอนในท่าปกติได้

วิธีนอนตะแคงที่ถูกต้อง สำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

ท่านอนตะแคง เป็นท่านอนหลังผ่าคลอดที่ช่วยให้นอนสบายที่สุดรองลงมาจากการนอนหงาย เป็นท่านอนที่ไม่เพิ่มแรงกดทับบนแผลผ่าคลอด ช่วยให้คุณแม่ลุกจากเตียงได้สะดวกขึ้น ซึ่งวิธีนอนตะแคงให้ถูกต้องสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด มีดังนี้

พยายามนอนตะแคงซ้าย

เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีที่สุด และทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

วางหมอนหรือหมอนข้างไว้ระหว่างขาส่วนล่าง

เป็นวิธีที่จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกสบายมากขึ้น หมอนจะช่วยรองรับหน้าท้องและสะโพก ช่วยปรับให้สะโพกอยู่ในแนวเดียวกันมากขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงอาการปวดหลังส่วนล่าง

ใช้หมอนหนุนศีรษะในระดับที่เหมาะสม

คุณแม่ควรใช้หมอนหนุนศีรษะที่ไม่เตี้ยเกินไป เลือกหมอนที่เมื่อนอนตะแคงแล้วจะทำให้ศีรษะอยู่ในระดับเดียวกับลำตัว ซึ่งการใช้หมอนหนุนในระดับที่เหมาะสมจะช่วยลดอาการปวดคอได้

หลังผ่าคลอด คุณแม่สามารถกลับมานอนในท่าที่ถนัดได้เมื่อไหร่

โดยทั่วไปแล้วแผลผ่าคลอดจะกลับมาหายเป็นปกติในเวลาประมาณ 6 สัปดาห์ ในช่วงเวลานี้คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรม หรือพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การนอนคว่ำ เพื่อป้องกันการกดทับบริเวณแผลผ่าคลอด หลังจากผ่านไป 6 สัปดาห์ เมื่อแผลหายและฟื้นตัวดีแล้ว คุณแม่จะสามารถกลับมานอนในท่าที่ถนัดได้

การฟื้นตัวหลังการผ่าตัดคลอดต้องอาศัยเวลาและการดูแลอย่างเหมาะสมเพื่อให้ร่างกายฟื้นฟูได้อย่างเต็มที่ การนอนตะแคงหลังผ่าคลอดถือเป็นท่านอนที่ดี ช่วยลดการกดทับบริเวณแผลผ่าคลอด ทำให้คุณแม่ขึ้นและลงเตียงได้อย่างสะดวก และสามารถพักผ่อนได้เต็มที่ในช่วงเวลาการฟื้นตัว การดูแลแผลผ่าคลอดและร่างกายโดยรวมของคุณแม่ให้กลับมาแข็งแรงฟื้นตัวได้เร็วนั้น จะส่งผลดีต่อร่างกายในการผลิตน้ำนมแม่ที่มีคุณภาพสำหรับลูก ในน้ำนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด อาทิเช่น แคลเซียม ดีเอชเอ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (B. *lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด พร้อมวิธีบรรเทาอาการปวดหลัง
- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม รับมืออย่างไรดี
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย เจ็บท้องข้างซ้าย บอกอะไรได้บ้าง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจี๊ด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง
- ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ต้องพักฟื้นนานไหม
- ผ่าคลอดกี่วันขับรถได้ หลังผ่าตัดขับรถได้ไหม อันตรายหรือเปล่า
- ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อย อันตรายไหม
- คันแผลผ่าคลอด ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าตัด
- การผ่าคลอดกับคลอดเองต่างกันยังไง พร้อมข้อดีข้อเสีย
- วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้รอยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน

อ้างอิง:

1. Suitable Sleeping Positions After C Section Delivery, momjunction
2. ผ่าคลอด สิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. Tips and Tricks for High Quality Sleep After a C-Section, healthline
4. การดูแลหลังผ่าคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. Best Sleeping Positions for a Good Night’s Sleep, healthline
6. 4 ท่านอนผิด ๆ ที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. C-Section Scar Care: Your Guide to Helping It Heal, parents

อ้างอิง ณ วันที่ 7 ตุลาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น