

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ผ่าคลอดเจ็บไหม? เตรียมตัวอย่างไร ให้พร้อมรับมือและฟื้นตัวเร็ว

ก.ย. 8, 2025

ผ่าคลอดเจ็บไหม? คำถามยอดฮิตที่คุณแม่่มือใหม่มักจะกังวลใจกัน แม้การคลอดธรรมชาติจะเป็นวิธีการคลอดที่ดี แต่บางครั้งคุณหมอก็อาจแนะนำการคลอดด้วยวิธีผ่าคลอด เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อย ปัจจุบันการผ่าคลอดเป็นวิธีคลอดที่นิยม เพราะคุณแม่สามารถกำหนดฤกษ์วันเวลาคลอดที่พร้อมได้ ซึ่งช่วยให้วางแผนและเตรียมพร้อมต้อนรับลูกน้อยได้อย่างสบายใจ เพื่อให้คุณแม่คลายความกังวลและผ่าคลอดได้อย่างราบรื่น

คำถามที่พบบ่อย

เคยผ่าคลอดแล้ว ท้องต่อไปคลอดเองได้ไหม?

คลิก

คุณแม่ที่เคยผ่าคลอดแล้วสามารถคลอดธรรมชาติในท้องต่อไปได้ หรือที่เรียกว่า VBAC (Vaginal Birth after Cesarean) ซึ่งเป็นวิธีที่ปลอดภัยและนิยมปฏิบัติกันทั่วโลก โดยแพทย์ส่วนใหญ่ รวมถึงสมาคมสูตินรีแพทย์ของสหรัฐอเมริกา (ACOG) ก็แนะนำให้คุณแม่ที่เข้าเกณฑ์ลองคลอดด้วยวิธีนี้

แม้จะมีความเสี่ยง เช่น โอกาสที่มดลูกจะฉีกขาดซึ่งพบได้น้อยมาก (เพียง 1% หรือน้อยกว่านั้น) แต่การตัดสินใจว่าจะคลอดด้วยวิธีใด ยังคงต้องอยู่ในดุลยพินิจของสูตินรีแพทย์ ซึ่งจะเป็นผู้ประเมินความพร้อมและความเหมาะสมของคุณแม่เป็นรายบุคคล

การผ่าคลอดส่งผลต่อสุขภาพหรือภูมิคุ้มกันของลูกในระยะยาวหรือไม่?

คลิก

การผ่าคลอดอาจส่งผลต่อสุขภาพและภูมิคุ้มกันของลูกในระยะยาวได้ โดยลูกที่ผ่าคลอดมีแนวโน้มที่จะมีระบบภูมิคุ้มกันแตกต่างไปจากเด็กที่คลอดธรรมชาติ และอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคติดเชื้อและโรคภูมิแพ้ได้ง่ายขึ้น แม้จะไม่มีประวัติครอบครัวหรือปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ก็ตาม

อย่างไรก็ตาม คุณแม่ที่ผ่าคลอดสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้ ด้วยการให้ นมแม่ ซึ่งมีสารอาหาร

สำคัญ เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) และจุลินทรีย์สุขภาพอย่าง บี แล็กทิส (*B. lactis*) ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง หากคุณแม่ยังมีความกังวลหรือต้องการคำแนะนำเพิ่มเติม สามารถปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำในการดูแลสุขภาพน้อยได้อย่างเหมาะสม

ถ้าไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ สามารถขอผ่าคลอดเองได้หรือไม่?

คลิก

ในปัจจุบันการผ่าคลอดถือว่าการผ่าตัดที่ค่อนข้างปลอดภัยสูง ทำให้ทั้งแพทย์และคุณแม่หลายท่านนิยมการผ่าคลอดมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจากเดิมที่ผ่าคลอดด้วยเหตุผลทางการแพทย์เป็นหลัก ตอนนี้มีเหตุผลอื่น ๆ เพิ่มเข้ามา เช่น เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด, สามารถกำหนดวันคลอดได้ หรือแม้แต่ความกังวลว่าช่องคลอดจะฉีกขาดหรือหวมหลังคลอด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจเลือกวิธีคลอดเป็นหน้าที่ของสูตินรีแพทย์ ควรปรึกษาสูตินรีแพทย์ เพื่อพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ อย่างละเอียดก่อน

สรุป

- การผ่าคลอด หรือที่เรียกว่า C-section (Cesarean Section) คือการที่คุณหมอจะผ่าตัดเพื่อนำลูกน้อยออกมา โดยจะผ่าบริเวณระหว่างผนังหน้าท้องส่วนล่างและมดลูกของคุณแม่ และการผ่าคลอดจะใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมงเท่านั้น
- การผ่าคลอด มีวิธีช่วยลดความเจ็บปวดอยู่ 2 วิธีหลักๆ คือ การดมยาสลบ และการบล็อกหลัง
- การบล็อกหลังให้กับคุณแม่ ซึ่งเป็นการที่วิสัญญีแพทย์จะฉีดยาชาเข้าที่ไขสันหลังบริเวณหลังส่วนล่าง ทำให้ร่างกายช่วงล่างชาและไม่รู้สึกเจ็บปวดระหว่างการผ่าคลอด การบล็อกหลังจะช่วยให้คุณแม่รู้สึกสบายขึ้นมากในระหว่างการผ่าตัด และยังช่วยลดความเจ็บปวดหลังผ่าคลอดได้อีกด้วย
- การดมยาสลบจะช่วยระงับความรู้สึกของคุณแม่ ทำให้หมดสติและไม่รู้สึกเจ็บปวดตลอดการผ่าตัดคลอด วิธีนี้จะช่วยให้คุณแม่ไม่ต้องกังวลหรือเครียดระหว่างการผ่าคลอด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คลอดธรรมชาติ vs ผ่าคลอด ต่างกันอย่างไร
- การคลอดธรรมชาติ คืออะไร
- การผ่าคลอด คืออะไร
- แผลผ่าคลอด มีลักษณะอย่างไร
- ผ่าคลอดได้ตอนกี่สัปดาห์ถึงจะปลอดภัยที่สุด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที
- การผ่าคลอดเจ็บไหม ต้องบล็อกหลังหรือเปล่า
- การผ่าคลอดมีกี่แบบ
- การเตรียมตัวผ่าคลอดที่คุณแม่ควรรู้
- รวมคำถามที่แม่พบบ่อยเกี่ยวกับการผ่าคลอด

คลอดธรรมชาติ vs ผ่าคลอด ต่างกันอย่างไร

คุณแม่ตั้งครรภ์หลายคนคงเริ่มกังวลกับวิธีคลอดใช่ไหมคะ? โดยเฉพาะคำถามยอดฮิตอย่าง "ผ่าคลอดเจ็บไหม" หรือควรเลือกคลอดด้วยวิธีไหนดีระหว่างคลอดธรรมชาติกับผ่าคลอด ซึ่งสูตินรีแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาวิธีคลอดที่เหมาะสมที่สุดให้กับคุณแม่แต่ละท่านค่ะ หากคุณแม่มีสุขภาพที่พร้อมสำหรับการคลอดทั้งสองแบบ การทำความเข้าใจข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีจะช่วยให้คุณตัดสินใจได้ง่ายขึ้นค่ะ เราจึงได้สรุปข้อมูลสำคัญมาให้ดังนี้

• ตารางเปรียบเทียบ คลอดธรรมชาติ VS ผ่าคลอด

วิธีการคลอด	คลอดธรรมชาติ	ผ่าคลอด
ข้อดี	<ul style="list-style-type: none">• เหมาะสำหรับคุณแม่ที่มีสุขภาพแข็งแรง• ฟื้นตัวเร็วหลังคลอด• เจ็บแผลน้อยและเสียเลือดน้อย• แผลมีขนาดเล็ก• พร้อมให้นมลูกได้ทันที• ไม่มีผลกระทบต่อครรภ์ถัดไป• ลูกน้อยภูมิต้านทานแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย• พักฟื้นหลังคลอดที่โรงพยาบาล ไม่นานมาก	<ul style="list-style-type: none">• เหมาะสำหรับคุณแม่ที่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์• มีเวลาเตรียมตัวล่วงหน้า• ไม่รู้สึกเจ็บขณะคลอด• สามารถทำหมันได้เลย• กำหนดเวลาคลอดได้
ข้อเสีย	<ul style="list-style-type: none">• ไม่สามารถกำหนดวันคลอดได้• ใช้เวลาคลอดยาวนาน• อาจเกิดภาวะแทรกซ้อน จนทำให้ต้องผ่าคลอดฉุกเฉิน	<ul style="list-style-type: none">• ฟื้นตัวช้าหลังคลอด• ไม่สามารถให้นมลูกได้ทันที• เสียเลือดมาก• เจ็บแผลผ่าคลอดนาน• เสี่ยงภาวะแทรกซ้อนจากการให้ ยาสลบหรือการบล็อกหลัง• ภูมิต้านทานที่ไม่สมบูรณ์• พักฟื้นหลังคลอดที่โรงพยาบาล 2-4 วัน

ค่าใช้จ่ายในการคลอด ทั้งการคลอดธรรมชาติและผ่าคลอด จะแตกต่างกันไปตามแต่ละโรงพยาบาล ทั้งของรัฐและเอกชน โดยทั่วไปแล้วการผ่าคลอดจะมีค่าใช้จ่ายสูงกว่า คุณแม่สามารถสอบถามค่าใช้จ่ายโดยประมาณได้ตั้งแต่ครั้งแรกที่ไปฝากครรภ์ เพื่อจะได้วางแผนการเงินได้อย่างเหมาะสมค่ะ

S-Mom
Club

ไขข้อสงสัยให้คุณแม่มือใหม่

คลอดธรรมชาติ

VS การผ่าคลอด

ต่างกัน อย่างไร?

คลอดธรรมชาติ

พักผ่อน
น้อยกว่า?



ไม่ต้องมี
วิสัญญีแพทย์?

ปลอดภัยทั้งแม่
และลูกหรือไม่?



รู้สึกเจ็บน้อยกว่าจริงหรือ?

การผ่าคลอด

฿ ค่าใช้จ่ายรูปแบบไหนถูกกว่ากัน?

การคลอดธรรมชาติ คืออะไร

ว่าที่คุณแม่มือใหม่หลายคนคงสงสัยว่า การคลอดธรรมชาติ คืออะไร เป็นการคลอดแบบไหนใช่ไหมคะ สำหรับการคลอดธรรมชาติ (Natural birth หรือ Active Birth) คือการคลอดปกติที่คุณแม่ให้กำเนิดลูกน้อยด้วยตัวเองผ่านช่องคลอด เมื่ออายุครรภ์ครบ 37-42 สัปดาห์ โดยลูกน้อยจะค่อย ๆ เคลื่อนตัวอยู่ในท่ากลับศีรษะเข้าสู่เชิงกรานเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดค่ะ

คุณแม่หลายท่านอาจกังวลเรื่องความเจ็บปวดระหว่างคลอด ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่ความเจ็บปวดจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ขึ้นอยู่กับการบีบตัวของมดลูกและร่างกายของคุณแม่ แต่ไม่ต้องกังวลไปนะคะ เพราะในปัจจุบันมีหลายวิธีที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดได้ เช่น การฉีดยาลดปวด หรือการฉีดยาชาเฉพาะจุด และอีกหนึ่งวิธีที่นิยมคือ การบล็อกหลัง โดยวิสัญญีแพทย์ ซึ่งจะช่วยลดความเจ็บปวด

ได้ตั้งแต่ระยะรอคลอด ไปจนถึงขั้นตอนการตัดฝีเย็บ ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายตัวขึ้นและมีสมาธิกับการคลอดได้อย่างเต็มที่ค่ะ

การคลอดธรรมชาติ ก็วันแผลถึงหาย

หลังจากคลอดธรรมชาติ อาการปวดแผลตรงบริเวณฝีเย็บของคุณแม่จะค่อยๆ ดีขึ้นและหายไปไม่ช้าค่ะ โดยปกติแล้วอาการปวดจะน้อยลงภายใน 3-4 วัน และจะหายเป็นปกติภายใน 1 สัปดาห์ คุณแม่สามารถให้นมลูกน้อยได้ทันทีหลังคลอดนะคะ เพราะแผลฝีเย็บมีขนาดเล็กและไม่ส่งผลกระทบต่อกรูให้นม ซึ่งถือเป็นการเริ่มต้นกระตุ้นน้ำนมได้อย่างดีเลยล่ะ และระหว่างที่กลับมาบ้านอยู่ในช่วงพักฟื้นหากคุณแม่มีอาการผิติดปกติหลังคลอด เช่น มีไข้ แผลฝีเย็บบวม แดง มีหนอง ปัสสาวะแสบขัด หรือน้ำคาวปลาที่มีกลิ่นเหม็น ควรรีบไปพบคุณหมอทันทีนะคะ

การผ่าคลอด คืออะไร

คุณแม่เคยสงสัยไหมคะว่า การผ่าคลอด คืออะไร? สำหรับการผ่าคลอด หรือที่เรียกว่า Cesarean Section (C-Section) พุดง่าย ๆ ก็คือการทำคุณหมอดำดัดที่บริเวณระหว่างหน้าท้องและมดลูกเพื่อนำลูกน้อยออกมา แทนที่จะคลอดตามธรรมชาติทางช่องคลอดนั่นเองค่ะ สมัยก่อนการผ่าคลอดอาจจะดูน่ากังวล แต่ในปัจจุบันวิธีนี้ถือว่าปลอดภัยและเป็นที่ยอมรับมากขึ้นเรื่อยๆ เลยนะคะ ไม่ว่าจะเป็นเหตุผลทางการแพทย์หรือเหตุผลส่วนตัวของคุณแม่เองก็ตามค่ะ

โดยทั่วไปคุณหมอมักจะแนะนำให้ผ่าคลอดในสถานการณ์ที่การคลอดธรรมชาติอาจไม่ปลอดภัยสำหรับคุณแม่หรือลูกน้อย เช่น ภาวะที่ทำให้คลอดธรรมชาติได้ยาก ได้แก่

- เชิงกรานของคุณแม่มีขนาดเล็ก
- ลูกน้อยอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมสำหรับการคลอด
- มีภาวะครรภ์แฝด
- คุณแม่มีภาวะครรภ์เป็นพิษ หรือรกเกาะต่ำ
- มีภาวะฉุกเฉิน ที่ต้องรีบช่วยชีวิตลูกน้อย เช่น หัวใจของลูกเต้นผิดปกติ หรือลูกมีภาวะขาดอากาศ

นอกจากเหตุผลทางการแพทย์แล้ว คุณแม่หลายท่านก็ตัดสินใจผ่าคลอดด้วยเหตุผลส่วนตัวที่ตอบใจกับความต้องการของตัวเอง เช่น

- ไม่ต้องการเจ็บปวด จากการคลอดธรรมชาติ
- สามารถกำหนดวันคลอดได้ ทำให้วางแผนได้สะดวก
- กังวลเรื่องความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อย่างเช่น ช่องคลอดฉีกขาดหรือหย่อนคล้อยหลังคลอด

เข้าใจการผ่าคลอด
ให้ลูก สมองไว
และ ภูมิคุ้มกัน แข็งแรง

แอลฟา สฟิงโก โมอีลิน
ซีแล็กทิล

เรียนรู้ทุกเรื่องผ่าคลอด [คลิกเลย](#)

#เราเข้าใจแม่ผ่าคลอด

ไม่ว่าจะเลือกการคลอดแบบไหน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความปลอดภัยและความสบายใจของคุณแม่ และลูกน้อยนะคะ การพูดคุยกับคุณหมอละเอียดเกี่ยวกับวิธีการคลอดลูกจะช่วยให้คุณแม่ตัดสินใจได้ดีที่สุดค่ะ

แผลผ่าคลอด มีลักษณะอย่างไร

คุณแม่หลายท่านอาจจะกังวลเรื่องแผลผ่าคลอดใช่ไหมคะ? เรามาดูกันค่ะว่าแผลผ่าคลอดเป็นอย่างไร เพื่อจะได้คลายความกังวลลงได้บ้าง โดยปกติแล้ว แผลผ่าคลอดจะเป็นรอยผ่าที่หน้าท้องมีความยาวประมาณ 4-6 นิ้ว ซึ่งมี 2 ลักษณะหลักๆ คือ

- **แผลแนวนอน:** จะอยู่บริเวณขอบกางเกงชั้นใน เป็นวิธีที่นิยมใช้กันมากที่สุด เพราะแผลจะดูสวยงามกว่าและซ่อนได้ง่าย
- **แผลแนวตั้ง:** จะอยู่ใต้สะดือลงมา มักใช้ในกรณีที่คุณแม่ต้องรีบผ่าตัดเพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย

หลังจากผ่าตัดประมาณ 1 สัปดาห์ แผลภายนอกก็จะเริ่มสมานกัน ส่วนแผลภายในจะใช้เวลาประมาณ 2-4 สัปดาห์ ในช่วงแรกแผลจะเป็นสีแดงอมม่วง แต่ไม่ต้องตกใจไปนะคะ เพราะหลังจากนั้นประมาณ 6 เดือน แผลจะค่อยๆ จางลงจนกลายเป็นสีขาวและเรียบเนียนไปเองค่ะ หากคุณแม่มีข้อสงสัยหรือกังวลเรื่องแผลผ่าคลอดสามารถปรึกษาคุณหมอได้เลยนะคะ

ผ่าคลอดได้ตอนกี่สัปดาห์ถึงจะปลอดภัยที่สุด

คุณแม่หลายคนคงสงสัยว่า ผ่าคลอดได้ตอนกี่สัปดาห์ ถึงจะปลอดภัยที่สุดใช่ไหมคะ?

โดยปกติแล้ว หากคุณแม่ไม่ได้มีภาวะแทรกซ้อนที่ทำให้ต้องผ่าคลอดฉุกเฉิน คุณหมอมักจะพิจารณาถึงความพร้อมและพัฒนาการที่สมบูรณ์ของลูกน้อย รวมถึงสุขภาพของคุณแม่เป็นหลักค่ะ ดังนั้น หากมีการวางแผนผ่าคลอดล่วงหน้า คุณหมอมักจะนัดวันผ่าคลอดในช่วงอายุครรภ์ 38 สัปดาห์ขึ้นไป

เพื่อให้มั่นใจว่าลูกน้อยมีการพัฒนาที่สมบูรณ์เต็มที่และพร้อมออกมาเจอโลกกว้างได้อย่างปลอดภัยที่สุดค่ะ

ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที

คุณแม่หลายคนคงสงสัยว่าการผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที ใช่มั้ยคะ? ปกติแล้วขั้นตอนการผ่าคลอดจะใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมงค่ะ หลังจากที่ผ่าคลอดเสร็จ คุณแม่ยังต้องอยู่ในห้องผ่าตัดต่อไปอีกประมาณ 2 ชั่วโมง เพื่อประเมินอาการหลังผ่าตัด หากคุณแม่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ คุณหมอถึงอนุญาตให้ย้ายกลับไปพักที่ห้องพักรักษาตัว เพื่อพักผ่อนอย่างเต็มที่ค่ะ

การผ่าคลอดเจ็บไหม ต้องบล็อกหลังหรือเปล่า

คุณแม่หลายท่านคงกังวลเรื่องความเจ็บปวดระหว่างผ่าคลอดและแผลหลังคลอดใช่มั้ยคะ? ไม่ต้องห่วงเลยคะ เพราะปัจจุบันมีวิธีช่วยลดความเจ็บปวดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีที่นิยมใช้กันคือ การบล็อกหลัง (Spinal Anesthesia) ซึ่งเป็นการที่วิสัญญีแพทย์จะฉีดยาชาเข้าที่ไขสันหลังบริเวณหลังส่วนล่าง ทำให้ร่างกายช่วงล่างชาและไม่รู้สึกเจ็บปวดระหว่างการผ่าคลอด โดยจะมีวิสัญญีแพทย์คอยดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาค่ะ การบล็อกหลังจะช่วยให้คุณแม่รู้สึกสบายขึ้นมากในระหว่างการผ่าตัด และยังช่วยลดความเจ็บปวดหลังผ่าคลอดได้อีกด้วยค่ะ

การผ่าคลอดมีกี่แบบ

คุณแม่หลายท่านอาจจะเคยได้ยินแต่คำว่า "ผ่าคลอด" แต่รู้ไหมคะว่าจริงๆ แล้ว การผ่าคลอดมีหลายแบบเลยคะ ซึ่งคุณแม่จะเป็นคนพิจารณาเลือกวิธีที่เหมาะสมและปลอดภัยที่สุดสำหรับคุณแม่แต่ละคน ในที่นี้เราจะมาทำความรู้จักกับวิธีการผ่าคลอดที่นิยมใช้กันนะคะ

1. การผ่าตัดคลอดแบบเปิดแผลแนวตั้ง (Lower midline incision): คุณหมอจะเปิดแผลเป็นแนวยาวจากใต้สะดือลงมา วิธีนี้ช่วยให้เข้าถึงช่องท้องได้ง่ายและรวดเร็ว เหมาะสำหรับกรณีฉุกเฉินที่ต้องรีบทำคลอดเพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย
2. การผ่าตัดคลอดแบบเปิดแผลแนวนอน (Pfannenstiel incision): คุณหมอจะเปิดแผลเป็นแนวขวางตามแนวมิกินี วิธีนี้ได้รับความนิยมมากเพราะแผลจะดูสวยงามกว่า และเจ็บปวดน้อยกว่าหลังการผ่าตัด แต่มีข้อเสียคืออาจจะใช้เวลาผ่าตัดนานกว่าแบบแนวตั้งเล็กน้อย
3. การผ่าตัดคลอดแบบเปิดแผลแนวนอนสูงกว่าปกติ (Maylard incision): เป็นการเปิดแผลแนวนอนคล้ายกับแบบ Pfannenstiel แต่จะสูงกว่าและกว้างกว่าเล็กน้อย ซึ่งจะช่วยให้คุณหมอมองเห็นช่องท้องได้ชัดเจนขึ้นค่ะ

ไม่ว่าจะเป็นการผ่าคลอดแบบไหน คุณแม่ก็มั่นใจได้เลยคะว่าคุณหมอจะเลือกวิธีที่ดีที่สุดเพื่อให้การ

คลอดเป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัยที่สุดสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อยค่ะ

S-Mom Club

ข้อควรรู้!

อาการต้องเฝ้าระวัง

หากคุณแม่จำเป็นต้องผ่าคลอด

- ต้องตรวจสุขภาพก่อนผ่าคลอด
- งดน้ำและอาหารอย่างน้อย 8 ชม.
- การผ่าคลอดทำตามการประเมินของคุณหมอว่าถึงเวลาและปลอดภัย
- สามารถทำหมันได้เลยหากต้องการ
- วางแผนการคลอดบุตรล่วงหน้าได้

การเตรียมตัวผ่าคลอดที่คุณแม่ควรรู้

คุณแม่ที่กำลังจะผ่าคลอดไม่ต้องกังวลไปนะคะ เรามาดูกันว่าต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง เพื่อให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างราบรื่นค่ะ เมื่อคุณแม่เข้าพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลแล้ว คุณหมอและพยาบาลจะเข้ามาดูแลอย่างใกล้ชิด โดยมีขั้นตอนต่างๆ ดังนี้ค่ะ

1. ประเมินสุขภาพ: พยาบาลจะเข้ามาซักประวัติสุขภาพ โรคประจำตัว และยาที่ใช้อยู่เป็นประจำ

- จำ รวมถึงอาการต่างๆ ที่คุณแม่อาจมี
2. **เซ็นเซอร์:** คุณแม่จะได้รับเซ็นเซอร์เพื่อลงนามยินยอมเข้ารับการรักษาและการผ่าตัด พร้อมทั้งคำแนะนำต่างๆ เกี่ยวกับขั้นตอนและโอกาสในการเกิดภาวะแทรกซ้อน
 3. **ติดตามอาการ:** พยาบาลจะเข้ามาตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจลูกน้อยในครรภ์ รวมถึงอาการของคุณแม่ เช่น ท้องแข็ง หรือน้ำเดิน เป็นระยะๆ ทุก 4 ชั่วโมง
 4. **เจาะเลือด:** เพื่อเตรียมเลือดสำรองไว้ในกรณีที่ต้องใช้ระหว่างการผ่าตัด
 5. **เตรียมตัวก่อนวันผ่าตัด:**
 - คุณแม่จะได้รับน้ำยาสำหรับอาบน้ำและสระผม เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อหลังผ่าตัด
 - คืนก่อนวันผ่าตัด ต้องงดน้ำและอาหารหลังเที่ยงคืน
 6. **เข้าวันผ่าตัด:**
 - พยาบาลจะโกนขนบริเวณหน้าท้องและฝีเย็บ และอาจมีการสวนอุจจาระด้วย
 - คุณแม่จะเปลี่ยนเป็นชุดผ่าตัด และต้องถอดเครื่องประดับ ฟันปลอม คอนแทคเลนส์ รวมถึงล้างยาทาเล็บออกทั้งหมด
 - จะมีการใส่สายสวนปัสสาวะและให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำ ซึ่งสายสวนปัสสาวะจะใส่ไว้จนถึงหลังผ่าตัดประมาณ 1 วันค่ะ

การเตรียมตัวทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้การผ่าตัดเป็นไปอย่างปลอดภัยที่สุดสำหรับคุณแม่และลูกน้อยค่ะ หากมีข้อสงสัยหรือไม่สบายใจตรงไหน สามารถสอบถามคุณหมอและพยาบาลได้ตลอดเวลาเลยนะคะ

รวมคำถามที่แม่พบบ่อยเกี่ยวกับการผ่าคลอด

การผ่าคลอดเป็นอีกทางเลือกที่คุณแม่หลายคนเลือกใช้ แต่ก็มักจะมาพร้อมกับคำถามมากมายในใจ จึงได้รวบรวมทุกคำถามยอดฮิตเกี่ยวกับการผ่าคลอดมาไว้ให้คุณแม่ได้คลายความกังวลและเตรียมตัวอย่างมั่นใจค่ะ

วิธีช่วยลดความเจ็บปวด ก่อนคุณแม่ผ่าคลอด

คุณแม่ไม่ต้องกังวลเรื่องความเจ็บปวดระหว่างการผ่าคลอดเลยนะคะ เพราะปัจจุบันมีวิธีช่วยลดความเจ็บปวดอยู่ 2 วิธีหลักๆ ซึ่งคุณหมอจะพิจารณาเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณแม่ค่ะ

1. การดมยาสลบ

วิธีนี้จะทำให้คุณแม่หลับไปตลอดการผ่าตัดเลยนะคะ เหมาะสำหรับคุณแม่ที่กลัวบรรยากาศในห้องผ่าตัดหรือรู้สึกวิตกกังวลมากๆ

ข้อดี:

คุณแม่จะหลับสบาย ไม่ต้องกลัว ไม่เครียด และคุณหมอสามารถควบคุมการหายใจและระบบต่างๆ ของร่างกายได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสีย:

- อาจรู้สึกปวดแผลมากกว่าการบล็อกหลังเมื่อฤทธิ์ยาหมดลง
- อาจมีอาการระคายเคืองหรือเจ็บคจากการใส่ท่อช่วยหายใจ
- หลังฟื้นตัวอาจมีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ หรือมีน้ำมูก
- ในบางกรณี ยาสงบอาจส่งผลให้ลูกน้อยฟื้นตัวช้ากว่าปกติเล็กน้อย

2. การบล็อกหลัง

วิธีนี้วิสัญญีแพทย์จะฉีดยาชาเข้าที่ไขสันหลัง ทำให้ร่างกายช่วงล่างตั้งแต่กลางลำตัวลงไปชา คุณแม่จะยังรู้สึกตัวอยู่ แต่ไม่รู้สึกเจ็บปวดค่ะ

ข้อดี:

- คุณแม่จะยังรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้ได้เห็นหน้าและได้ยินเสียงลูกน้อยเป็นครั้งแรกทันทีหลังคลอด
- ฤทธิ์ยาชาจะช่วยระงับความเจ็บปวดหลังผ่าคลอดได้ดีกว่าการดมยาสงบ

ข้อเสีย:

- หลังผ่าคลอดอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน สั่น หรือคันตามตัวได้
- ช่วง 2-4 ชั่วโมงแรก อาจจะยังไม่สามารถขยับขาได้
- ในช่วง 12 ชั่วโมงแรกหลังคลอด คุณแม่อาจรู้สึกปัสสาวะไม่ออก ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ หากเป็นเช่นนั้น คุณหมอมือจะเข้ามาดูแลด้วยการสวนปัสสาวะให้ค่ะ
- ในบางรายอาจมีอาการปวดหลังเล็กน้อยในช่วงแรก

ไม่ว่าจะเป็นวิธีไหน คุณหมอมือจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณแม่และลูกน้อยเสมอค่ะ หากมีคำถามหรือข้อสงสัยเพิ่มเติม สามารถปรึกษาคุณหมอมือได้เลยนะคะ



คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง

สงสัยใช่ไหมคะว่า คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง กันแน่ ? จริงๆ แล้วการผ่าคลอดสามารถทำได้หลายครั้งค่ะ แต่มีข้อควรระวังคือ หากคุณแม่ผ่าคลอดเกิน 3 ครั้งขึ้นไป ความเสี่ยงในการผ่าตัดจะเริ่มสูงขึ้นนะคะ เหตุผลก็คือ ทุกๆครั้งที่มีการผ่าตัด จะเกิดพังผืด ซึ่งเป็นเหมือนแผลเป็นภายในขึ้นมาค่ะ พังผืดเหล่านี้จะไปดึงรั้งอวัยวะภายในที่อยู่ใกล้กับมดลูกให้เข้ามาใกล้กันมากขึ้น ทำให้ในการผ่าตัดครั้งต่อไป คุณหมอมองอาจมีความเสี่ยงที่จะผ่าไปโดนอวัยวะข้างเคียงได้ง่ายขึ้นค่ะ อวัยวะที่ต้องระวังเป็นพิเศษก็คือ กระเพาะปัสสาวะ และระบบทางเดินอาหารนั่นเองค่ะ



วิธีการดูแลแผลผ่าตัดคลอดให้แผลสวยและหายเร็ว

คุณแม่ทุกคนคงอยากให้แผลผ่าตัดคลอดหายเร็วและสวยใช่ไหมคะ? ไม่ต้องกังวลค่ะ เรามีวิธีดูแลแผลผ่าตัดคลอดง่ายๆ ที่คุณแม่สามารถทำได้ด้วยตัวเองมาฝากค่ะ

1. ดูแลแผลให้แห้งสะอาดเสมอ

ช่วง 7 วันแรกหลังผ่าตัด พยายามอย่าให้แผลโดนน้ำโดยตรงนะคะ คุณหมอบอกจะใช้พลาสติกปิดกันน้ำปิดแผลไว้ให้ ซึ่งคุณแม่สามารถอาบน้ำได้ตามปกติ แต่ระวังอย่าให้พลาสติกเปียกจนน้ำซึมเข้าไปนะคะ ถ้าแผลเปียกควรรีบเปลี่ยนพลาสติกใหม่ทันทีค่ะ หลังจากตัดไหมเรียบร้อยแล้ว ควรปล่อยให้แผลแห้งเอง และอย่าแกะหรือเกาแผลเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อและทิ้งรอยแผลเป็นได้ค่ะ

2. เลี่ยงการยกของหนัก

ในช่วง 3 เดือนแรก แนะนำให้คุณแม่หลีกเลี่ยงการยกของหนักหรือออกแรงเยอะๆ นะคะ เพราะการตั้งรังไข่จะทำให้ร่างกายสร้างคอลลาเจนขึ้นมาเรื่อยๆ จนอาจทำให้เกิดแผลเป็นนูนหรือคีลอยด์ได้ค่ะ

3. ทานอาหารที่มีประโยชน์

คุณแม่ควรเน้นทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่างๆ เพราะโปรตีนเป็นตัวช่วยสำคัญในการซ่อมแซมและฟื้นฟูร่างกาย ทำให้แผลหายเร็วขึ้นค่ะ ที่สำคัญควรเลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยนะคะ

4. ทาครีมบำรุงผิว

เมื่อแผลแห้งสนิทดีแล้ว คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอก่อนเริ่มทาครีมบำรุงผิวหรือยาทาลดรอยแผลเป็นนะคะ เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่เอง หากแพทย์แนะนำให้ทาครีม การทาครีมจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและทำให้ผิวมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ซึ่งจะช่วยให้รอยแผลเป็นดูจางลงและนุ่มขึ้นค่ะ การดูแลตัวเองหลังคลอดเป็นสิ่งสำคัญมากค่ะ ถ้าคุณแม่ใส่ใจดูแลแผลตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ แผลก็จะหายเร็วและสวยงามแน่นอนค่ะ

สร้างสมองไว ให้เด็กผ่าคลอด

พร้อมเสริมภูมิคุ้มกัน ด้วยนมแม่

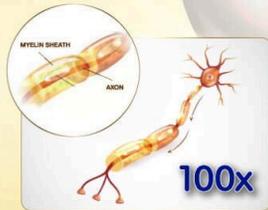
สร้างสมองไวกว่าเดิม

แอลฟา เล็ก
สฟิงโก
ไมอีลิน*

แอลฟา เล็ก สฟิงโกไมอีลิน

คือ สารอาหารที่พบมากในนมแม่ และช่วยในการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทให้ดีขึ้น² สร้างสมองไวให้เด็กผ่าคลอดจนใหม่

เซลล์ประสาทที่มีไมอีลินห่อหุ้ม จะส่งสัญญาณประสาทอย่างก้าวกระโดด ซึ่งเร็วกว่าที่ไม่มีไมอีลินห่อหุ้มถึง 100 เท่า³



เสริมภูมิคุ้มกัน

บีแล็กทิส

โพรไบโอติก บี เล็กทิส

พบได้มากในนมแม่* เป็นโพรไบโอติกที่มีผลวิจัยรองรับมากที่สุดในกลุ่ม Bifidobacterium* รวมถึงได้รับคำแนะนำระดับเกรด A ในเรื่องเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน*

#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;8:811619 6. Floch MH, et al. J Clin Gastroenterol 2015;49:569-573

หลังจากได้ทำความรู้จักกับการผ่าคลอดและการเตรียมตัวกันไปแล้ว คุณแม่หลายท่านอาจจะยังกังวลว่าลูกน้อยที่คลอดด้วยวิธีผ่าคลอดจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดเหมือนเด็กที่คลอดธรรมชาติหรือไม่ใช่ไหมคะ? คุณแม่สบายใจได้เลยค่ะ ด้วยการให้นมแม่ ที่สามารถเสริมสร้างพัฒนาการทางสมองและระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยที่ผ่าคลอดโดยนมแม่ อุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิดที่สนับสนุนการเจริญเติบโตของลูกน้อยทั้งทางร่างกายและสมอง โดยเฉพาะสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ก สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยพัฒนาสมองและระบบประสาท ทำให้การเรียนรู้ของลูกเป็นไปอย่างรวดเร็วและแม่นยำ รวมถึงมีจุลินทรีย์สุขภาพอย่างเช่น บี เล็กทิส (B. lactis) ซึ่งเป็นโพรไบโอติกที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยแข็งแรงตั้งแต่แรกเกิดอีกด้วยค่ะ

หากคุณแม่มีข้อสงสัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลตัวเองหลังคลอดหรือการให้นมบุตร สามารถปรึกษาคุณหมอมหรือผู้เชี่ยวชาญได้เสมอเลยนะคะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบอด คืออะไร ปัญหาหัวนมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด พร้อมวิธีบรรเทาอาการปวดหลังหลังคลอด
- ผ่าคลอดโรงพยาบาลรัฐดีไหม คุณแม่ใช้สิทธิ์อะไรได้บ้าง

1. ตอบข้อสงสัย คลอดแบบไหนดี คลอดปกติ VS ผ่าคลอด, โรงพยาบาลนครธน
2. แม่หลังคลอด ดูแลสุขภาพและแผลผ่าคลอดอย่างไร ช่วยให้หายไว โรงพยาบาล MedPark
3. รู้ก่อนข้อมูลคลอดธรรมชาติ, โรงพยาบาลกรุงเทพ พิษณุโลก
4. การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล โชคชัย 4
5. 5 ข้อดีของการ “ผ่าคลอด” ที่คุณแม่ควรทราบ, โรงพยาบาลเปาโล
6. คำแนะนำการปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดคลอดบุตร, โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
7. การบล็อกหลัง คืออะไร?, โรงพยาบาลกรุงเทพ ขอนแก่น
8. การผ่าตัด Cesarean section, คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
9. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอด แผลสวย คุณแม่หายไว ฟันตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
10. ผ่าคลอด! ดมยาสลบหรือบล็อกหลังดี?, โรงพยาบาลศิริรินทร์
11. ผ่าคลอดก็ครั้งถึงไม่อันตราย?...รวมเรื่องน่ารู้ก่อนเตรียมตัวผ่าคลอด, โรงพยาบาลพญาไท 2
12. คลายข้อกังวลคุณแม่ ผ่าคลอดได้ก็ครั้ง มีลูกได้อีกก็คน ? โรงพยาบาลวิมุต
13. การคลอดแบบธรรมชาติหลังจากเคยผ่าคลอดมาแล้ว, โรงพยาบาลสมิติเวช
14. ผ่าคลอด... ลูกเสี่ยงเป็นโรคมัมมีแพ้ !, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
15. การดมยาสลบมารดาคลอดบุตร, โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

อ้างอิง ณ วันที่ 3 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้