

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

แผลผ่าตัดก็วันหาย พร้อม 10 วิธี ดูแลรอยแผลผ่าตัดให้เนียนสวย

ก.ย. 8, 2025

แผลผ่าตัดก็วันหาย? รอยแผลผ่าตัดจะกลับเป็นปกติหรือไม่? คุณแม่ตั้งครรภ์หลายคนที่จำเป็นต้องผ่าตัดคงมีความกังวลมากมายก่อนคลอด เพราะผู้หญิงกับความสวยงามมักเป็นของคู่กัน คุณแม่อาจกลัวแผลไม่สวย หรือทิ้งรอยแผลผ่าตัด รอยแผลเป็นไว้ ทั้งหมดเหล่านี้ หากคุณแม่ศึกษาการดูแลตนเองหลังคลอดอย่างถูกวิธีจะทำให้แผลผ่าตัดกลับสู่ปกติ และเรียบเนียน มีรอยแผลเป็นน้อยที่สุดได้ค่ะ เพื่อช่วยเพิ่มความมั่นใจให้คุณแม่กลับมาใส่เสื้อผ้าได้อย่างสวยงามเหมือนเดิมอีกครั้ง

คำถามที่พบบ่อย

อาการชาหรือไม่รู้สึกรบริเวณแผลผ่าตัด เป็นเรื่องปกติไหม และจะหายเมื่อไหร่?

คลิก

เป็นเรื่องปกติและพบได้บ่อยมาก อาการชาเกิดจากเส้นประสาทเล็กๆ บริเวณผิวหนังถูกตัดขาดระหว่างการผ่าตัด โดยส่วนใหญ่ความรู้สึกจะค่อยๆ กลับมาภายใน 6 เดือนขึ้นไป แต่คุณแม่บางท่านอาจยังรู้สึกชาหรือรู้สึกแปลบๆ ไปอีกนานกว่านั้น ซึ่งไม่เป็นอันตราย อย่างไรก็ตามหากไม่มั่นใจควรปรึกษาแพทย์

การเย็บแผลด้วยไหมละลายกับแม็ก (Stapler) ดูแลต่างกันไหม?

คลิก

การดูแลพื้นฐานเหมือนกันคือต้องรักษาความสะอาดและให้แผลแห้งอยู่เสมอ ข้อแตกต่างคือ แผลที่เย็บด้วยแม็กจะช่วยลดเวลาในการเย็บแผล รวมถึงลดความเจ็บปวดและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ โดยห้ามโดนน้ำใน 24 ชั่วโมงแรก และต้องกลับไปให้แพทย์เอาตัวแม็กออกหลังแผลติดสนิท ส่วนแผลที่เย็บด้วยไหมละลายและปิดทับด้วยกาวทางการแพทย์ มักไม่ต้องตัดไหมและสามารถโดนน้ำได้เร็วกว่าเล็กน้อย ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้ทำการผ่าตัดเป็นหลัก

หลังแผลหายแล้ว สามารถออกกำลังกายทำไหนดบ้างเพื่อลดหน้าท้อง?

คลิก

หลังจาก 6-8 สัปดาห์และได้รับการตรวจหลังคลอดว่าแผลหายดีแล้ว สามารถเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ได้ ควรเริ่มจากการเดิน, โยคะเบาๆ, หรือพิลาทิสสำหรับคุณแม่หลังคลอด เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของแกนกลางลำตัว ควรหลีกเลี่ยงท่าที่เน้นการเกร็งหน้าท้องโดยตรง เช่น ซิทอัพ หรือ ครันช์ ในช่วง 3-6 เดือนแรก และควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย

สรุป

- แผลผ่าคลอดชั้นนอกจะเริ่มสมานกันหลังจากคุณแม่ผ่าคลอดได้ประมาณ 1 สัปดาห์ ส่วนแผลผ่าคลอดชั้นในจะเริ่มสมานหลังจากคุณแม่คลอดลูกได้ 2-4 สัปดาห์ และหลังจากนั้นอีก 6 เดือน แผลของคุณแม่จะค่อย ๆ ปิดสนิทและเป็นปกติขึ้น
- แผลผ่าคลอดควรได้รับการดูแลอย่างถูกวิธี จะช่วยทำให้แผลหายไว ปิดสนิท และเรียบเนียน โดยระวังไม่ให้แผลโดนน้ำ ไม่ยกของหนัก และหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด อาทิ อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ หมักดอง หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อช่วยลดโอกาสไม่ให้แผลผ่าคลอดเกิดการติดเชื้อ
- หากคุณแม่รู้สึกปวดบริเวณแผล มีอาการบวมแดง อักเสบ มีหนองหรือมีกลิ่น หรือแผลปริ ให้รีบไปพบแพทย์ทันทีเพราะอาจเกิดการติดเชื้อแผลผ่าคลอดได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แผลผ่าคลอดที่วันหาย เจาะไหม์ไลน์การฟื้นตัวของคุณแม่
- แม่ผ่าคลอด ควรหลีกเลี่ยงอาหารแบบไหนบ้าง
- สัญญาณเตือน “แผลผ่าคลอดติดเชื้อ” ที่ต้องรีบพบแพทย์
- 10 วิธีดูแลแผลผ่าคลอดให้หายไวและแผลสวยเนียน
- รอยแผลผ่าคลอดสวย มีลักษณะอย่างไร
- รู้จักประเภทแผลเป็น รอยนูน (Hypertrophic) vs คีลอยด์ (Keloid)

แผลผ่าคลอดที่วันหาย เจาะไหม์ไลน์การฟื้นตัวของคุณแม่

แผลผ่าคลอดที่วันหาย คุณแม่ตั้งครรภ์ที่เตรียมตัวผ่าคลอดคงอยากทราบระยะเวลาในการฟื้นตัวหลังผ่าคลอด ต้องใช้เวลานานแค่ไหนกว่ารอยแผลคลอดจะหายดี ซึ่งหัวใจหลักขึ้นอยู่กับวิธีดูแลตัวเองหลังผ่าคลอด รวมถึงปัจจัยที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้แผลผ่าคลอดของคุณแม่หายช้า และสามารถกลับมาเลี้ยงลูกได้เร็วที่สุดค่ะ

เป็นเรื่องปกติรึป่าว?



แผลผ่าตัดกี่วันหาย? รอยผ่าตัดจะหายดีเมื่อไหร่?

โดยทั่วไปประมาณ 7 วันหรือสัปดาห์แรกหลังคลอด ผิวหนังด้านนอกบริเวณแผลผ่าตัดจะเริ่มสมานกัน ส่วนผิวหนังชั้นในอาจจะต้องใช้เวลาสักนิด แต่คุณแม่อย่าเพิ่งร้อนใจค่ะ เพราะประมาณ 2-4 สัปดาห์จะเริ่มสมานกันมากขึ้นจนเกือบเป็นปกติและอาจต้องใช้เวลาประมาณ 6 เดือน รอยแผลที่เป็นสีคล้ำจะเริ่มจางลง จนกระทั่งผิวกลับมาเรียบเนียนตามเดิม

หลังผ่าตัด คุณแม่ควรทำอะไรบ้าง

หลังผ่าตัดคุณแม่อาจยังรู้สึกเจ็บแผลผ่าตัด และอ่อนเพลียเหนื่อยล้าจากการเลี้ยงลูก ดังนั้นวิธี

ดูแลตัวเองหลังผ่าคลอดที่เหมาะสม จะช่วยฟื้นฟูร่างกายคุณแม่ให้กลับมาแข็งแรงดังเดิม และทำให้รอยแผลผ่าคลอดหายเป็นปกติมากที่สุดด้วย

- ในสัปดาห์แรกหลังคลอด คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้แผลผ่าคลอดโดนน้ำ เพราะอาจจะทำให้ติดเชื้อหรืออักเสบได้ จึงควรใช้พลาสติกปิดแผลที่ช่วยกันน้ำ หรือไม่อาบน้ำหลังคลอด แต่ใช้การเช็ดตัวแทน รวมถึงห้ามเกา หรือแกะแผลด้วยนะคะ
- หลังตัดไหมเรียบร้อยแล้ว คุณแม่ควรหมั่นทำความสะอาดแผลผ่าคลอดด้วยการใช้สำลีชุบน้ำเกลือเช็ดทำความสะอาดวันละ 2-3 ครั้ง และเมื่อแผลแห้งดีขึ้นไปแล้ว การทาครีมบำรุงผิวบริเวณแผลผ่าคลอดตามคำแนะนำของแพทย์จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น และช่วยให้รอยแผลนุ่มขึ้น และสีจางลงได้
- คุณแม่สามารถขยับตัวเบาๆ ได้ตั้งแต่ช่วงแรกหลังคลอด เพื่อป้องกันพังผืดของแผลผ่าคลอดด้านใน และช่วยให้ฟื้นตัวไวขึ้น โดยหลีกเลี่ยงการยกของหนัก หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงเยอะในช่วง 3 เดือนแรกหลังคลอด เพื่อช่วยไม่ให้แผลฉีกขาด หรือเป็นรอยแผลเป็นนูน ที่เรียกว่าคีลอยด์

ปัจจัยที่ทำให้แผลผ่าคลอดของคุณแม่หายช้า

การติดเชื้อหรืออักเสบของรอยแผลผ่าคลอดอาจทำให้แผลหายช้าได้ คุณแม่จึงควรระมัดระวังไม่ให้แผลโดนน้ำในช่วงที่แผลยังไม่แห้งดี ซึ่งโดยทั่วไปคุณหมอมักจะนัดตรวจแผลหลังผ่าคลอดอยู่แล้วว่าแผลปิดสนิทดีหรือยัง เมื่อคุณหมอตระจว่าแผลสมานดีแล้วจึงค่อยอาบน้ำได้ตามปกติคะ โดยอย่าลืมทาครีมบำรุงผิวตามแพทย์แนะนำ และไม่ควรทำกิจกรรมที่อาจไปกระทบกระเทือนแผลในช่วง 3 เดือนแรกด้วยนะคะ และคุณแม่อาจใส่ผ้ารัดพยุงท้องเพื่อช่วยให้เจ็บปวดน้อยลงขณะเดินหรือเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเลี้ยงลูกน้อยได้อีกด้วย

แม่ผ่าคลอด ควรหลีกเลี่ยงอาหารแบบไหนบ้าง

คุณแม่ผ่าคลอดควรรับประทานอาหารที่สดสะอาด เป็นอาหารย่อยง่าย และมีสารอาหารที่ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเน้นสารอาหารโปรตีนและวิตามินซี เพื่อช่วยฟื้นฟูร่างกายของคุณแม่ให้กลับมาแข็งแรง รอยแผลผ่าคลอดหายเร็วขึ้น และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจทำให้เสี่ยงต่อการอักเสบหรือแผลหายช้าได้ ดังนี้

- อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ
- อาหารหมักดอง
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ และน้ำอัดลม
- อาหารรสจัด

การรับประทานอาหารของคุณแม่หลังผ่าคลอดเป็นสิ่งสำคัญ ที่ไม่เพียงช่วยให้คุณแม่ฟื้นตัวและกลับมาแข็งแรงได้เร็วขึ้น แต่ยังส่งต่อคุณค่ามหาศาลสู่ลูกน้อยผ่าน นานนมแม่ ซึ่งมีสารอาหารกว่า 200 ชนิด โดยเฉพาะ ดีเอชเอ (DHA) โอเมก้า 3,6,9 (Omega 3,6,9) แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) สารอาหารสำคัญที่มีบทบาทต่อการพัฒนาสมองในช่วงขวบปีแรก ช่วยให้เซลล์ประสาทสื่อสารกันได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ เสริมสมาธิและความพร้อมในการ

เรียนรู้ของลูกในอนาคต อีกทั้งยังมี บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในโพรไบโอติกสำคัญที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและบำรุงสุขภาพระบบทางเดินอาหาร โดยเฉพาะเด็กผ่าคลอด ซึ่งพลาดโอกาสได้รับจุลินทรีย์สุขภาพจากช่องคลอดของคุณแม่ที่เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันด่านแรกของลูกน้อย

สัญญาณเตือน “แผลผ่าคลอดติดเชื้อ” ที่ต้องรีบพบแพทย์

หากคุณแม่หลังผ่าคลอดมีอาการเจ็บปวดบริเวณแผลเป็นอย่างมาก และอาการไม่ดีขึ้นเมื่อผ่านไปหลายวัน รวมถึงมีอาการผิดปกติอื่นๆ ที่แผลผ่าคลอด หรือมีภาวะไข้ร่วมด้วย คุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะอาจเป็นลักษณะของแผลผ่าคลอดติดเชื้อได้ และควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี โดยแผลผ่าคลอดติดเชื้อมีข้อสังเกตง่ายๆ ดังนี้

- คุณแม่มีไข้หลังผ่าคลอด
- ลักษณะรอยแผลผ่าคลอดมีสีแดง บวม รวมถึงอาจมีหนอง
- มีขของเหลวสีแดงจางไหลออกจากแผลผ่าคลอด อาจเกิดแผลพังผืดแยกจากกัน
- มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง

S-Mom
Club

คลายกังวล

คุณแม่ผ่าคลอด!

หายไว ฟื้นตัวเร็ว ทำตามนี้

ดูแลแผลผ่าตัดและตัดไหม

ตามนัดของแพทย์



✗ งดอาหารรสจัด
เน้นอาหารรสจืด

✗ งดเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์



ทานอาหาร
ที่ปรุ่รงสุก

ให้ลูกเข้าเต้า
เพื่อกระตุ้นน้ำนม



มีเพศสัมพันธ์หลังคลอด
ช่วง 6 สัปดาห์แรก

เดินช้าๆ ก้าวสั้นๆ
เพื่อกระตุ้นระบบในร่างกาย



★ คุณแม่ผ่าคลอด ★

10 วิธีดูแลแผลผ่าคลอดให้หายไวและแผล สวยเนียน

แผลผ่าคลอดจะหายเป็นปกติเรียบเนียนสวยได้ หากคุณแม่ดูแลอย่างถูกวิธี ซึ่งโดยธรรมชาติแผลผ่าคลอดบริเวณผิวหนังชั้นนอกจะสมานตัวภายใน 1 สัปดาห์ และผิวหนังชั้นในจะสมานตัวสนิทมากขึ้นภายใน 2-4 สัปดาห์ โดยเรารวบรวม 10 วิธีที่คุณแม่สามารถทำตามในการดูแลแผลผ่าคลอดได้ง่ายๆ ดังนี้

1. แผลผ่าคลอด 7 วันแรกห้ามโดนน้ำ

ในช่วง 7 วันแรกหลังผ่าคลอด คุณแม่ควรระวังไม่ให้แผลผ่าคลอดโดนน้ำ เพราะจะทำให้เสี่ยงต่อการอักเสบและติดเชื้อได้ ซึ่งคุณแม่อาจใช้พลาสติกหรือปิดแผลแบบกันน้ำช่วยป้องกันไม่ให้โดนน้ำ

และแนะนำให้คุณแม่หลังผ่าคลอดเช็ดตัวแทนการอาบน้ำ เพื่อช่วยลดโอกาสที่แผลจะโดนน้ำและติดเชื้อได้ง่ายค่ะ

2. ดูแลแผลให้แห้งเสมอ

หากแผลผ่าคลอดถูกปิดด้วยพลาสติกกันน้ำเป็นอย่างดีแล้ว คุณแม่ก็สามารถอาบน้ำตามปกติได้ นะคะ แต่ไม่ควรแช่น้ำเด็ดขาด และถ้าพบว่าแผลเริ่มเปียกน้ำให้รีบซับน้ำให้แห้งอย่างเบามือ รวมถึงเปลี่ยนพลาสติกใหม่โดยทันทีเพื่อป้องกันความอับชื้นบริเวณแผล

3. ใช้น้ำเกลือทำความสะอาดแผล

หลังจากคุณแม่ตรวจแผลหลังคลอดและพบว่าแผลสมานกันสนิทแล้ว คุณแม่สามารถอาบน้ำได้ โดยที่ไม่ติดพลาสติกปิดแผล โดยควรทำความสะอาดแผลหลังจากอาบน้ำด้วยการใช้สำลีชุบน้ำเกลือเช็ดเบาๆ แล้วซับให้แห้งสนิททุกครั้ง ซึ่งคุณแม่ควรหมั่นทำความสะอาดแผลผ่าคลอดวันละ 2-3 ครั้ง

4. งดการแกะ เกะ เกาหลังตัดไหม

เมื่อคุณแม่ตัดไหมผ่าคลอดเรียบร้อยแล้ว พยายามไม่เกาหรือแกะแผล เพราะอาจทำให้แผลหายช้า และเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ หากคุณแม่รู้สึกคันมาก อาจขอคำแนะนำจากคุณหมอเพื่อช่วยลดความคันอย่างถูกวิธีและปลอดภัยจากการติดเชื้อของแผลผ่าคลอดได้

5. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเยอะเกินไป

คุณแม่หลังผ่าคลอดในช่วง 3 เดือนแรก ไม่ควรยกของหนัก หรือทำกิจกรรมที่ออกแรงเยอะหรือเกร็งหน้าท้องจนเกินไป เพราะอาจทำให้แผลผ่าคลอดตึงจนทำให้แผลฉีกขาด ซึ่งนำไปสู่การเกิดแผลเป็นนูนหรือคีลอยด์ได้อีกด้วย

6. ใช้ผ้ารัดพยุงท้องช่วยพยุงกล้ามเนื้อบริเวณท้อง

การใช้ผ้ารัดพยุงท้อง สามารถช่วยลดความเจ็บปวดให้คุณแม่ขณะเดินหรือเคลื่อนไหวร่างกายได้ และยังช่วยลดการกดทับจากผิวหนังที่หย่อนคล้อย ทำให้แผลผ่าคลอดลดความตึงรั้งลงได้

7. รับประทานอาหารที่สะอาด

คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่สะอาด มีประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเน้นสารอาหารโปรตีน เพื่อช่วยซ่อมแซมร่างกายให้เป็นปกติ รวมถึงช่วยให้แผลผ่าคลอดหายไวมากขึ้นด้วยค่ะ

8. ทาครีมบำรุงผิวอย่างสม่ำเสมอ

การทาครีมบำรุงผิวบริเวณแผลผ่าคลอดตามที่แพทย์แนะนำ จะทำให้ผิวหนังมีความชุ่มชื้นมากขึ้น ช่วยให้ออยแผลจางลงและนุ่มขึ้นได้ แต่เนื่องจากผิวหนังบริเวณแผลผ่าคลอดของคุณแม่มีความบอบบาง และอาจเกิดโอกาสติดเชื้อหรืออักเสบได้ จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ นะคะ

9. ขยับตัวหลังคลอด

คุณแม่สามารถขยับตัวช้าๆ ได้ตั้งแต่วันแรกหลังผ่าคลอด โดยอยู่ภายใต้คำแนะนำของคุณหมอ เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้เกิดพังผืดยึดกับอวัยวะต่าง ๆ และช่วยให้แผลฟื้นตัวเร็วขึ้นด้วย

10. การพักผ่อนที่ดีและมีคุณภาพ

การพักผ่อนอย่างมีคุณภาพถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยทำให้ร่างกายฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว และทำให้แผลหายไวมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการเลี้ยงลูกด้วยนะคะ

รอยแผลผ่าคลอดสวย มีลักษณะอย่างไร

แผลผ่าคลอดโดยส่วนใหญ่จะเป็นรอยแผลแนวนอนขนานตามขอบกางเกงชั้นใน โดยมีความยาวประมาณ 4-6 นิ้ว ซึ่งคุณหมอมักจะนิยมผ่าตามแนวขวางนี้มากที่สุด เพราะแผลจะมีทั้งความสวยงาม

และความแข็งแรงกว่า แต่บางครั้งคุณหมอก็คอาจพิจารณาผ่าคลอดแนวตั้งได้ เนื่องจากกรณีที่ทารกในครรภ์อยู่ในท่าที่ผิดปกติ หรือเป็นการคลอดแบบเร่งด่วน หรือคลอดก่อนกำหนด ซึ่งหลังผ่าคลอดเมื่อคุณแม่กลับมาพักฟื้นที่บ้านแล้ว สามารถดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ถูกวิธีอย่างต่อเนื่อง และเป็นไปตามคำแนะนำของคุณหมอ โดยเน้นรักษาความสะอาดไม่ให้แผลติดเชื้อ และอาจใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยให้ความชุ่มชื้นบริเวณแผลตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสร้างคอลลาเจนมาซ่อมแซมผิวหนังมากเกินไปจนอาจเป็นแผลเป็นนูนที่เรียกว่า คีลอยด์ นั้นเอง

รู้จักประเภทแผลเป็น รอยนูน (Hypertrophic) vs คีลอยด์ (Keloid)

คุณแม่คงอยากทราบว่ารอยแผลผ่าคลอดแบบไหนที่เรียกว่า รอยนูน (Hypertrophic) หรือแบบไหนเรียกว่า คีลอยด์ (Keloid) ซึ่งแผลเป็น 2 ประเภทนี้ จะมีข้อแตกต่างกันที่สังเกตได้จาก

- **รอยนูน (Hypertrophic)** จะมีแผลเป็นโตนูนไม่เกินจากขอบเขตของรอยแผลเดิม
- **คีลอยด์ (Keloid)** จะมีแผลเป็นโตนูนเกินจากขอบเขตของรอยแผลเดิมค่อนข้างมาก

โดยวิธีป้องกันไม่ให้เกิดแผลเป็นนูนหรือคีลอยด์ รวมถึงการรักษาหากเกิดแผลผ่าคลอดนูนแล้ว ทำอย่างไรถึงหายและให้แผลผ่าคลอดกลับมาสวยเป็นปกติเร็วที่สุด มีข้อมูลที่คุณควรรู้ดังนี้ค่ะ

หลังผ่าคลอดจะเกิดแผลเป็นนูนหรือคีลอยด์ไหม

คุณแม่หลังผ่าคลอดควรระมัดระวังการติดเชื้อและอักเสบ ที่อาจเกิดจากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เสี่ยงต่อรอยแผลฉีกขาด เช่น การยกของหนัก การแกะ เกาแผล ซึ่งคุณแม่ควรศึกษาวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ถูกวิธี และอาจขอคำแนะนำจากคุณหมอก่อนที่ตรวจแผลหลังคลอดร่วมด้วย ซึ่งเมื่อแผลผ่าคลอดเริ่มสมานกันดีขึ้นแล้ว การดูแลเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลเป็นรอยนูนหรือคีลอยด์ สามารถทำได้ด้วยการใช้แผ่นซิลิโคนแปะที่แผล หรือทาครีมบำรุงผิว ตามคำแนะนำของแพทย์ ทำให้แผลชุ่มชื้น อ่อนนุ่มลง และรอยจางลงได้อีกด้วย

S-Mom
Club

แผลเป็นบุญ

หลังผ่าคลอด!

ดีจ้ะแม่! แค่คุณแม่ทำตามนี้



7 วันหลังผ่าคลอด
ไม่ให้แผลโดนน้ำ



หากแผลเปื่อย
ให้รีบซับแห้ง



ใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลแผลและผิว
ตามคำแนะนำของแพทย์



3 เดือนแรก ไม่ควรยกของหนัก
เพราะอาจทำให้แผลตึง ปรี และ
เป็นรอยนูน



เลเซอร์ลดรอย
ตามคำแนะนำของแพทย์

รอยแผลผ่าคลอดที่โตนูน มีอะไรบ้าง

รอยแผลเป็นที่โตนูน จะแบ่งออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. แผลผ่าคลอดที่เป็นคีลอยด์ หรือนูนใหญ่

เป็นลักษณะของรอยแผลเป็นประเภทหนึ่ง ที่มีแผลนูนขนาดใหญ่เกินจากรอยแผลผ่าคลอดก่อน
ข้างมาก อาจมีสีคล้ำแดง และมีอาการคัน หรือตึงรั้งร่วมด้วย ซึ่งทำให้แผลไม่สวยงาม แต่ไม่ได้
เกิดอันตรายใด ๆ

2. แผลผ่าคลอดที่เป็นนูนเกิน (Hypertrophic Scar)

เป็นลักษณะของรอยแผลเป็นที่นูนแดง แต่ไม่เกินจากรอยแผลมากนัก ซึ่งจะมีอาการคัน รอยแผลเป็นสีแดง และนูนเล็กน้อย ส่วนใหญ่เกิดจากบริเวณรอยแผลมีลักษณะตื้นมาก โดยทั่วไปภายหลังจาก 6 เดือน รอยแผลเป็นนูนแดงจะค่อย ๆ ตีขึ้น และกลับสู่ปกติเมื่อครบ 1 ปี หลังผ่าคลอด

ไม่อยากให้รอยแผลผ่าคลอดนูน ทำยังไงได้บ้าง

การดูแลไม่ให้เกิดรอยแผลผ่าคลอดนูน คุณแม่สามารถทำได้หลายวิธีที่เหมาะสม โดยการใส่ผ้ารัดพยุงท้องเพื่อช่วยพยุงกล้ามเนื้อเวลาที่คุณแม่เดิน หรือเคลื่อนไหว ทำให้แผลผ่าคลอดไม่ถูกดึงรั้งหรือกดทับจากผิวหนังที่หย่อนคล้อย รวมถึงหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายของหนักเพื่อป้องกันแผลฉีกขาด และหมั่นใช้ผลิตภัณฑ์เพิ่มความชุ่มชื้นบริเวณแผลผ่าคลอดตามแพทย์แนะนำ ทั้งหมดนี้จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดรอยแผลผ่าคลอดนูน หรือคีลอยด์ได้

ครีมทาแผลผ่าคลอดแบบไหน ที่คุณแม่ทำได้

เมื่อแผลเริ่มแห้งและปิดสนิทดีแล้ว คุณแม่สามารถหาครีมทารอยแผลผ่าคลอดได้ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นลดการอักเสบ รวมถึงช่วยในการป้องกันไม่ให้เกิดแผลเป็นนูนหรือแผลเป็นคีลอยด์ได้

อยากให้แผลสวย เลเซอร์ลดรอยแผลได้ไหม

แผลเป็นประเภทรอยนูน หรือคีลอยด์ สามารถรักษาได้หลากหลายวิธี ซึ่งการใช้เลเซอร์ในการรักษารอยแผลเป็นจากการผ่าคลอด ก็เป็นวิธีหนึ่งที่มีผล โดยใช้เลเซอร์บางชนิด ซึ่งจะช่วยสร้างคอลลาเจน กระตุ้นการผลิตเซลล์บริเวณรอยแผลเป็น ทำให้สีจางลง ผิวเรียบเนียนมากขึ้น ลดความนูนของแผลเป็น เพื่อให้ผิวหนังบริเวณดังกล่าวของคุณแม่กลับมาเรียบเนียนสวยงาม เพิ่มความมั่นใจให้กับคุณแม่อีกครั้ง

การดูแลรอยแผลผ่าคลอดอย่างถูกวิธี ถือเป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ควรศึกษา เพื่อช่วยลดความกังวลเกี่ยวกับรอยแผลผ่าคลอด และหากคุณแม่ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ และระมัดระวังไม่ให้แผลโดนน้ำในช่วงแรกหลังคลอด หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่จะส่งผลกระทบต่อกรเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง ใช้ครีมบำรุงตามที่แพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว รวมถึงการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และถูกต้องตามหลักโภชนาการ และการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทั้งหมดนี้จะช่วยสนับสนุนให้รอยแผลผ่าคลอดฟื้นตัวไว และกลับสู่ภาวะปกติเรียบเนียนสวยดังเดิมได้ค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย

- หัวนมบอด คืออะไร ปัญหาหัวนมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- ผ่าคลอดโรงพยาบาลรัฐดีไหม คุณแม่ใช้สิทธิอะไรได้บ้าง
- ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม ท้องผูกหลังผ่าคลอด ทำยังไงดี

อ้างอิง:

1. รู้สึกขาบริเวณที่ผ่าตรงหน้าท้อง(ผ่าคลอด) รู้สึกแปล๊บข้างในเล็กน้อย ปกติไหม, Pobpad
2. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอด แผลสวย คุณแม่หายไว ฟิ้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
3. เทคนิคการเย็บปิดแผลผ่าตัด, ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ
4. ผ่าคลอด สิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. ภาวะติดเชื้อหลังคลอด (Puerperal infection), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. เตรียมตัวให้พร้อมก่อนผ่าคลอด, Pobpad
7. ทางเลือกการรักษาแผลเป็นนูน เพื่อผิวที่มั่นใจยิ่งขึ้น, โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์
8. แผลเป็น, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
9. การเย็บแผล มีกี่แบบ? บาดแผลแบบไหนที่ต้องเย็บ, อินทัชเมดิแคร์
10. ใหมละลาย ประโยชน์และวิธีดูแลแผลที่ใช้ใหมละลาย, Pobpad
11. เลเซอร์รอยแผล ตัวช่วยกำจัดรอยแผลเป็น เห็นผลเร็ว ปลอดภัย ก่อนทำควรรู้อะไรบ้าง ?, V Square Clinic

อ้างอิง ณ วันที่ 2 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้