

ผลผ่าคลอดกีวันหายพร้อม 5 วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

มี.ค. 8, 2021

ແພລັ່ງຄລອດຸກີ່ວັນທາຍ ມັກເປັນໜຶ່ງຄໍາຖາມກັງວລໃຈຂອງຄຸນແມ່ພ່າຄລອດ ເພະກລວວ່າແພລັ່ງຄລອດຈະໄຟສ່ວຍແລະທີ່ຮອຍນູນທີ່ຈ້າກທ້າໃຫ້ເສີຍຄວາມມັນໃຈ ປັຈຸບັນແພລັ່ງຄລອດມີໝາດເລືກ ແລະຄ້າຄຸນແມ່ດູແລ້ວແພລັ່ງຄລອດອ່າຍ່າງຖຸກວິທີຈະທໍາໃຫ້ແພລັ່ງຄລອດເປັນເພື່ອງຮອຍຈາງ ຖ້າມຂອນບົກິນ໌ເຫັນນີ້ ໂດຍເຄີດລັບກາຣດູແລ້ວແພລັ່ງຄລອດຄຸນແມ່ສາມາດທໍາຕາມຄໍາແນະນໍາເຫຼຸ່ນໄດ້ເລຍອ່ານເພີມເຕີມ

ស៊រុប

ເລືອກອ່ານຕາມຫຼັງນີ້

- ແພລັ່ງຄວາມລອດ ລັກຜະນະເປັນອຍ່າງໄຮ
 - ໄລັງຜ່ານລອດ ອຸນແມ່ຄວາມທຳອະໄວ້ບ້າງ
 - ແພລັ່ງຄວາມລອດກົວໜ້າຫຍ່າຍ ຮອຍຜ່ານລອດຈະຫຍຸດື່ນເມື່ອໄຫວ່
 - ໄລັງຜ່ານລອດຈະເກີດແພລເປັນນູນຫວີ່ອຄືລອຍດີໃໝ່
 - ແພລັ່ງຄວາມລອດຕິດເຊື້ອ ຈະມີລັກຜະນະອຍ່າງໄຮ
 - ວິຊີ້ດູແລແພລັ່ງຄວາມລອດໃຫ້ຫຍ່າຍໄວ້ ແພລສາຍ
 - ກາຣດູແລແພລັ່ງຄວາມລອດ ຂ່າວງພັກພື້ນ ສໍາຫັບແມ່ຜ່ານລອດ
 - ປັບຈີຍທີ່ທໍາໃຫ້ແພລັ່ງຄວາມລອດຂອງອຸນແມ່ຫຍ່າຍໜ້າ
 - ແມ່ຜ່ານລອດ ຄວາມຫລືກເລີ່ມຢ່າງຄວາມແບບໃຫນນ້າງ

ແພລັດລອດ ລັກຊະນະເປັນຍ່າງໄຣ

ผลผ่าคลอดจะมีความยาวประมาณ 4-6 นิ้ว สามารถเกิดขึ้นได้ 2 รูปแบบ คือ

1. แผ่นผ่าตัดตามแนวบิกนี่

เป็นจากผ่าคลอดเป็นแนวขวางจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งของมดลูก เป็นวิธีที่พบบ่อยมากที่สุด ส่วนใหญ่จะอยู่ในแนววิกกินหรือขอบการเงยชันใน

2. แปลผ่านตัวตามแนวตั้ง

เป็นการฝ่าตัดขึ้นและลงในการเปิดมดลูกในแนวตั้งให้สะเดือ

หลังผ่าคลอด คุณแม่ควรทำอะไรบ้าง

หลังผ่าคลอด คุณแม่ควรเริ่มขยับตัวตั้งแต่วันแรก ๆ ของการผ่าคลอด เพื่อให้คุณแม่ฟื้นตัวได้เร็วทั้งยังเป็นการลดการเกิดพังพืดบริเวณช่องท้อง และลดความเสี่ยงต่อการเกิดลิมเลือดอุดตันหลังคลอดได้ด้วย ในระยะแรกหลังคลอดคุณแม่อาจรู้สึกปวดแผลอยู่บ่อย ๆ จากมดลูกหดตัว และอาจรู้สึกเจ็บมากขึ้นในขณะให้นมลูก

- **วันแรก หลังผ่าคลอด** คุณแม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายอยู่บ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นการดิน หรือ การนั่ง เพื่อป้องกันอาการท้องอืดและยังช่วยให้ลำไส้กลับมาทำงานได้ปกติเร็วขึ้นในช่วงนี้หากคุณแม่รู้สึกหน้ามืด ให้ค่อย ๆ นอนราบกับเตียงแล้วค่อย ๆ ขยับตัว
 - **วันที่ 2 เป็นต้นไป** คุณแม่ยังคงมีอาการเจ็บแผลผ่าคลอดอยู่ หากมีอาการไอ ให้ใช้หมอนกดที่แผลก่อน จากนั้นหายใจลึก ๆ ก่อนไอ เพื่อลดอาการเจ็บที่แผล

ແພລັ່ງຄລອດກີ່ວັນໜາຍ ຮອຍັ່ງຄລອດຈະໜາຍດີ
ເມື່ອໃຫ່

ผลผ่าคลอดชั้นในกีวันหาย โดยทั่วไปแล้ว ผลผ่าคลอดชั้นนอกจะเริ่มสมานกันหลังจากคุณแม่ผ่าคลอดได้ประมาณ 1 สัปดาห์ ส่วนผลผ่าคลอดชั้นในจะเริ่มสมานตัวกันหลังจากคุณแม่คลอดลูกได้ 2-4 สัปดาห์ หลังจากนั้นถึง 6 เดือน ผลผ่าคลอดของคุณแม่จะค่อยๆ ปิดสนิท ผลที่เคยเป็นสีแดงอมม่วงคล้ายการฟอกชำจะค่อยๆ จางเป็นสีขาวจนเหลือแต่รอยผ่าคลอดจาก ๆ

หลังผ่าคลอดจะเกิดแผลเป็นนูนหรือคีลอยด์ใหม่

หลังผ่าคลอด เมื่อแผลเริ่มแห้งสนิท คุณแม่จะนำพลาสเตอร์ปิดแผลออกแล้วจะเปลี่ยนมาใช้แผ่นซิลิโคนที่ช่วยลดการเกิดรอยผ่าคลอดนูนหรือแผลคีลอยด์ และเพื่อป้องกันการเกิดแผลเป็นนูนหรือคีลอยด์ คุณแม่มีวิธีการดูแลหัวหน้าท้องมากจนทำให้แผลเกิดฉีกขาด เพราะอาจทำให้เกิดแผลคีลอยด์ได้ หากคุณแม่กังวลเรื่องแผลผ่าคลอด สามารถป้องกันได้ด้วยการไม่แกะแผล การใช้ผ้ารัดแผล การใช้เจลทารักษาแผลเป็น รวมถึงการฉายรังสีตามคำแนะนำของแพทย์ได้

แผลผ่าคลอดติดเชื้อ จะมีลักษณะอย่างไร

คุณแม่หลังผ่าคลอดควรดูแลทำความสะอาดแผลผ่าคลอดให้ดี ระวังอย่าให้โดนน้ำเพื่อเลี้ยงแผลผ่าคลอดติดเชื้อ แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่คุณแม่รู้สึกปวดบริเวณแผล แผลผ่าคลอดมีอาการบวมแดง อักเสบ แผลผ่าคลอดมีหนองหรือมีกลิ่น หรือแผลปริ ให้รีบไปพบแพทย์ เพราะแผลผ่าคลอดคุณแม่อาจเกิดการติดเชื้อได้



5 วิธีดูแลแพลผ่าคลอดให้หายไว แพลสวาย

การดูแลแพลผ่าคลอดให้ถูกวิธี นอกจากจะช่วยให้แพลผ่าคลอดของคุณแม่หายไว้แล้ว ยังเป็นการป้องกันการติดเชื้อของแพลผ่าตัดและป้องกันแพลผ่าคลอดอักเสบข้างในได้ด้วย ในช่วงที่แพลผ่าคลอดยังไม่หายสนิทคุณแม่ควรดูแลแพลผ่าคลอด ดังนี้

1. แพลผ่าคลอด 7 วันแรกห้ามโดนน้ำ

ในช่วง 7 วันแรกหลังผ่าคลอด คุณแม่ควรระวังไม่ให้แพลโอน้ำ เพราะอาจทำให้แพลผ่าคลอดเสียงต่อการอักเสบและติดเชื้อได้ ในการนี้ที่แพลผ่าคลอดไม่ได้ปิดแพลงแบบกันน้ำแน่น้ำให้คุณแม่ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว

2. ดูแลแพลให้แห้งเสมอ

หากแพลผ่าคลอดถูกปิดด้วยพลาสเตอร์กันน้ำเป็นอย่างดีคุณแม่ก็สามารถอาบน้ำได้ แต่ไม่ควรเช่นำเด็ดขาด และถ้าพบว่าแพลเริมเปียกน้ำให้รีบซับนำให้แห้งอย่างเบาเมื่อแล้วเปลี่ยนพลาสเตอร์ใหม่ทันที

3. ใช้น้ำเกลือทำความสะอาดแพล

ในการนี้ที่แพลสมานกันสนิทแล้ว คุณแม่สามารถอาบน้ำได้โดยที่ไม่ติดพลาสเตอร์ปิดแพลผ่าคลอด และควรทำความสะอาดสะอาดแพลผ่าคลอดหลังจากอาบน้ำโดยใช้น้ำเกลือเช็ดอย่างเบาเมื่อแล้วใช้สำลีซับให้แห้งอีกที

4. งดการแคะ แกะ เกาะหลังตัดใหม่

หลังจากคุณแม่ตัดใหม่ผ่าคลอดเรียบร้อยแล้ว พยายามไม่เกาหรือแกะแพล เพราะอาจทำให้แพลหายช้าและเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ หากคุณแม่รู้สึกคันแนะนำให้ปรึกษาคุณหมอเพื่อให้คุณหมอจ่ายยาลดอาการคันจากแพลผ่าตัดให้

5. หลีกเลี่ยงการอกร่างเยอะเกินไป

คุณแม่หลังผ่าคลอดในช่วง 3 เดือนแรก ไม่ควรยกของหนักที่อกร่างเยอะหรือเกร็งหน้าท้องจนเกินไป เพราะอาจทำให้แพลผ่าคลอดดึงและอาจทำให้แพลฉีกขาดจนน้ำไปสู่การเกิดแพลเป็นนุนหรือคีลรอยด์ได้

การดูแลแพลผ่าคลอด ช่วงพักฟื้น สำหรับแม่ผ่าคลอด

ในช่วงที่คุณแม่ผ่าคลอดกำลังฟื้นตัวคุณแม่ควรดูแลตัวเอง ดังนี้

- เริ่มรับประทานอาหารอ่อนๆ: ทานซุปหรือน้ำแข็งใส ๆ ก่อน แล้วจึงเปลี่ยนเป็นอาหารเหลวที่ย่อยง่าย
- ใช้ผ้ารัดพุงหน้าท้อง: ช่วยลดการกดทับแพลและเพิ่มความสะดวกในการเคลื่อนไหวระหว่างวัน
- ทาครีมบำรุงแพลหลังแท้งสนิท: ใช้ครีมบำรุง ออยล์ มอยส์เจอไรเซอร์ หรือยาลตรอยแพลเป็น เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและช่วยให้รอยแพลดูจางลง
- เคลื่อนไหวช้าๆ: เมื่อจะลุก นั่ง หรือเดิน ให้ทำอย่างช้า ๆ เพื่อลดการตึงของแพล
- ทานอาหารบำรุง: เน้นอาหารที่มีโปรตีน เช่น เนื้อ นม ไข่ และโยเกิร์ต เพื่อช่วยสร้างเนื้อเยื่อ นอกจากนี้ควรทานอาหารที่มีเหล็ก สังกะสี และวิตามินซี เช่น ผักใบเขียว ถั่วเหลือง และผลไม้สด เพื่อช่วยซ่อมแซมแพลและลดการอักเสบ

ปัจจัยที่ทำให้แพลผ่าคลอดของคุณแม่หายช้า

ช่วงที่คุณแม่ผ่าคลอดใหม่ ๆ การเคลื่อนไหวหรือการอาบน้ำทำความสะอาดตัวเป็นเรื่องที่ยากลำบาก หากคุณแม่ต้องการให้แพลผ่าคลอดหายไวไว ต้องระวังไม่ให้แพลโดนน้ำ ถ้าแพลถูกน้ำให้รีบซับนำออกแล้วเช็ดให้แห้งเพื่อป้องกันการติดเชื้อซึ่งจะทำให้แพลผ่าคลอดของคุณแม่หายช้าลงได้

แม่ผ่าคลอด ควรหลีกเลี่ยงอาหารแบบไหนบ้าง

สำหรับคุณแม่ผ่าคลอดที่อยากให้แพลหายเร็ว หรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อแนะนำให้คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหาร ดังต่อไปนี้

- อาหารกึ่งสุก กึ่งดิบ
- อาหารหมักดอง
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ และน้ำอัดลม
- อาหารรสจัด

การทำอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะโปรตีน เหล็ก สังกะสี วิตามินและเกลือแร่ใน จะทำให้แพลผ่าคลอดฟื้นตัวได้เร็ว รวมถึงการไม่แกะ ไม่เกาแพล พยายามไม่ให้แพลโดนน้ำ และไม่ยกของหนัก ๆ เป็นครุภัณฑ์ลับการดูแลแพลผ่าคลอดที่คุณแม่ต้องรับ ถ้าคุณแม่อยากให้แพลผ่าคลอดหายเร็ว แพลหาย ไม่ทิ้งรอยนูน หรือคีลอยด์มากรวนใจ นอกจากนี้คุณแม่ควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อห้ามหลังผ่าคลอด และข้อควรรู้เกี่ยวกับคุณแม่ผ่าคลอดได้ก็ครั้ง เตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ครั้งถัดไป สำหรับคุณแม่ที่อยากมีลูก

ในช่วงที่คุณแม่ผ่าคลอดกำลังพักฟื้น การใส่ใจในเรื่องอาหารไม่ได้สำคัญแค่เพื่อฟื้นตัวของร่างกาย เท่านั้น แต่ยังมีผลโดยตรงต่อคุณภาพของนมแม่ที่ลูกน้อยจะได้รับอีกด้วย โดยเฉพาะสารอาหารที่มีบทบาทต่อการพัฒนาสมอง เช่น วิตามินบี 12 DHA ARA โคลีน และ แอลfa-แล็ค สฟิงโกลไมอีลิน ซึ่งเป็นสารสำคัญที่พบในนมแม่ตามธรรมชาติ ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทและสมอง ผลงานให้การสั่งสัญญาณประสาทได้รวดเร็วแบบก้าวกระโดด มีประสิทธิภาพ ช่วยเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ของเด็กเจนใหม่ตั้งแต่ช่วงปีแรก การเลือกทานอาหารที่เหมาะสมจึงไม่เพียงช่วยให้แพลงไทร์ไว แต่ยังช่วยให้ลูกน้อยเติบโตสมวัยและพร้อมเรียนรู้ในทุกช่วงพัฒนาการ

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลfa-แล็ค [แอลfa-แล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกลไมอีลิน

บกความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบด คืออะไร ปัญหาหัวนมบดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดolorอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- วิธีให้ลูกดูดขาวด เมื่อลูกดูดเต้าไม่ดูดขาวดnam พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- วิธีก้นนม เมื่อคุณแม่นำนมไม่ให้หล นำนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีจับลูกเรอ ทำอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม
- ท่าให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมท่าจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ท่อน้ำนมอุดตัน ภาวะท่อน้ำนมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่น้ำนมน้อย
- ผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายใหม่

1. Cesarean Birth, The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)
2. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว พื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
3. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. 5 เทคนิค...วิธีดูแล “แผลผ่าตัด”, โรงพยาบาลเปาโล
5. สิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้เกี่ยวกับการผ่าคลอด, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอยากรู้, โรงพยาบาลศิครินทร์
7. อาหารที่ควรกินหลังศัลยกรรม, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2566



- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพงโภไนอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน