

# แผลฝีเย็บหลังคลอด ดูแลแผลคลอด ธรรมชาติยังไงให้ปลอดภัย

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ศ. 9, 2023

คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติมักมีความกังวลเรื่องแผลฝีเย็บหลังคลอดที่เกิดขึ้นจากกระบวนการคลอด เพราะอาจทำให้การขับถ่ายที่ไม่สะดวกหรือเกิดการเจ็บปวดขึ้นได้ แม้ว่าแผลฝีเย็บจะหายสนิทโดยใช้เวลาไม่นานแต่เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อที่เป็นหนึ่งในสาเหตุของแผลฝีเย็บหายช้า คุณแม่หลังคลอดจะต้องให้ความสำคัญกับการทำความสะอาดและการดูแลแผลฝีเย็บหลังคลอด

## สรุป

- แผลฝีเย็บเกิดจากกระบวนการคลอดธรรมชาติ โดยคุณหมอมักจะทำการกรีดฝีเย็บหนึ่งบริเวณช่องคลอดเพื่อให้ลูกน้อยคลอดได้สะดวกมากยิ่งขึ้น
- ปกติแผลฝีเย็บจะเริ่มหายสนิทภายใน 1 สัปดาห์ แต่คุณแม่อาจมีอาการเจ็บแผลฝีเย็บอยู่จนถึง 2-3 สัปดาห์ ในระหว่างนั้นคุณแม่สามารถทานยาตามคำแนะนำของคุณหมอได้
- คุณแม่หลังคลอดควรปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของคุณหมอโดยไม่แช่ในอ่างอาบน้ำ ทำความสะอาดแผลฝีเย็บหลังจากอุจจาระหรือปัสสาวะทุกครั้งโดยเช็ดทำความสะอาดจากด้านหน้าไปทางด้านหลังเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- หากคุณแม่รู้สึกว่ามีไข้ แผลฝีเย็บมีการอักเสบ ปวด บวมแดง มีน้ำหนองหรือเลือดสีแดงสดไหลมากกว่าปกติ แนะนำให้คุณแม่ไปพบแพทย์ทันที เพราะแผลฝีเย็บอาจเกิดการติดเชื้อได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ผลฝีเย็บ แผลคลอดธรรมชาติ คืออะไร
- ลักษณะของแผลฝีเย็บ เป็นอย่างไร
- แผลฝีเย็บ แผลคลอดธรรมชาติ กี่วันหาย
- อาการแผลฝีเย็บแยก เป็นแบบไหน
- คุณแม่ควรดูแลแผลฝีเย็บหลังคลอดอย่างไร
- แผลผ่าตัดปริแบบไหน ที่ควรไปพบแพทย์
- จะรู้ได้ยังไงว่าแผลฝีเย็บใกล้หายแล้ว

- ลักษณะอาการของแผลฝีเย็บติดเชื้อ
- วิธีช่วยบรรเทาอาการปวดแผลฝีเย็บ
- คั้นแผลฝีเย็บ คุณแม่ควรทำยังไงดี
- ไขข้อข้องใจ การดูแลแผลฝีเย็บคุณแม่หลังคลอด

## แผลฝีเย็บ แผลคลอดธรรมชาติ คืออะไร

แผลฝีเย็บ เป็นแผลที่เกิดจากการคลอดลูกธรรมชาติบริเวณช่องคลอด โดยคุณแม่จะทำการกรีดฝีผิวหนังที่อยู่ระหว่างอวัยวะเพศกับทวารหนักเพื่อให้สะดวกต่อการคลอดลูกจากนั้นคุณแม่จะเย็บติดฝีเย็บไว้

## ลักษณะของแผลฝีเย็บ เป็นอย่างไร

แผลฝีเย็บเกิดขึ้นได้ทั้งจากการกระบวนการคลอดตามธรรมชาติและการตัดฝีเย็บเพื่อให้คุณแม่สามารถคลอดลูกน้อยได้สะดวกยิ่งขึ้น ทำให้ลักษณะของแผลฝีเย็บมีระดับการฉีกขาดที่แตกต่างกัน โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ

- **ระดับ 1** : เป็นการฉีกขาดที่เล็กน้อยไม่เกิน 1 เซนติเมตร และไม่มีเลือดออก
- **ระดับ 2** : เป็นการฉีกขาดบริเวณฝีเย็บช่องคลอดและกล้ามเนื้อฝีเย็บ
- **ระดับ 3** : เป็นการฉีกขาดตั้งแต่ฝีเย็บช่องคลอดไปจนถึงกล้ามเนื้อหูรูดของทวารหนัก
- **ระดับ 4** : เป็นการฉีกขาดตั้งแต่ฝีเย็บช่องคลอดไปจนถึงเยื่อทวารหนักด้านใน ซึ่งเป็นการฉีกขาดที่รุนแรงมากที่สุด

## แผลฝีเย็บ แผลคลอดธรรมชาติ กี่วันหาย

โดยปกติแล้วแผลฝีเย็บจะเริ่มหายหลังจากคุณแม่คลอดลูกใน 3 วัน หลังจากนั้นอีก 5-7 วันแผลฝีเย็บจะเริ่มติดสนิท และจะหายสนิทภายใน 2 สัปดาห์ ซึ่งคุณแม่จะมีอาการปวดแผลฝีเย็บประมาณ 2-3 สัปดาห์ โดยที่ไหมฝีเย็บจะละลายหายไปประมาณ 3 สัปดาห์



## อาการแผลฝีเย็บแยก เป็นแบบไหน

อาการของแผลฝีเย็บแยกหรือปริ คือ อาการที่มีเลือดไหลหรือหนองไหลออกมาจากบริเวณแผลฝีเย็บ พร้อมกับอาการเจ็บปวดบริเวณแผลฝีเย็บ บางครั้งคุณแม่อาจเห็นเป็นไหมเย็บหลุดออกมาจากบริเวณแผลฝีเย็บด้วย ทำให้คุณแม่ทราบดีทันทีว่าแผลเปิดหรือแผลฝีเย็บแยกออกแล้ว เมื่อคุณแม่พบว่าแผลฝีเย็บปริหรือแยกออกให้รีบไปพบแพทย์ทันที

## คุณแม่ควรดูแลแผลเย็บหลังคลอดอย่างไร

การดูแลแผลฝีเย็บหลังคลอด คุณแม่สามารถดูแลตัวเองได้ ดังต่อไปนี้

- **ทำความสะอาดแผลฝีเย็บ:** ล้างด้วยสบู่หรือน้ำสะอาด โดยล้างจากด้านหน้าไปด้านหลัง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคจากบริเวณทวารหนักเข้าสู่แผลฝีเย็บและช่องคลอด จากนั้นซับให้แห้งอย่างนุ่มนวล
- **การอาบน้ำ:** แนะนำให้ใช้น้ำที่ตักหรือฝักบัว แทนการแช่ในอ่างน้ำหรือลำคลอง ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเข้าสู่มดลูกเพราะปากมดลูกยังไม่ปิดสนิท
- **เปลี่ยนผ้าอนามัยเป็นประจำ:** เปลี่ยนทุก 3 ชั่วโมงหรือเมื่อรู้สึกว่ามีผ้าอนามัยชุ่ม และควรดึงออกจากด้านหน้ามาทางด้านหลัง หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าอนามัยแบบสอด
- **งดเว้นการมีเพศสัมพันธ์และการสวนล้างช่องคลอด:** โดยเฉพาะในช่วง 6 สัปดาห์แรก

- หลังคลอด เนื่องจากปากมดลูกยังไม่ปิดสนิท อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- **เสียงการยกของหนักและออกแรงมาก:** ในช่วง 2 สัปดาห์แรก ควรหลีกเลี่ยงการเดินขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ เพื่อลดความเสี่ยงการกระทบกระเทือนต่ออวัยวะช่วงอุ้งเชิงกราน

## แผลผ่าตัดปริแบบไหน ที่ควรไปพบแพทย์

คุณแม่หลังคลอดธรรมชาติ ควรมาพบแพทย์ทันทีเมื่อคุณแม่มีอาการเหล่านี้

- **แผลฝีเย็บมีหนองหรือเลือดไหล:** หากแผลฝีเย็บมีน้ำหนองหรือเลือดซึมออกจากแผล ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจเช็ค
- **อาการแสบขัดเมื่อปัสสาวะ:** หากปัสสาวะแล้วรู้สึกแสบหรือขัด อาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อ
- **มีเลือดก้อนใหญ่หรือผ้าอนามัยชุ่มเร็ว:** หากมีเลือดก้อนใหญ่ไหลออกทางช่องคลอด หรือผ้าอนามัยเปียกชุ่มภายใน 1 ชั่วโมง ควรรีบไปพบแพทย์
- **หน้าคาวปลา มีกลิ่นหรือสีแดงจัดนานเกิน 3 สัปดาห์:** โดยปกติ หน้าคาวปลาจะมีสีแดงในช่วง 3 วันแรก หลังจากนั้นจะเปลี่ยนเป็นสีชมพู สีน้ำตาล และค่อย ๆ จางลงภายใน 10 วันหลังคลอด
- **ไข้สูงและมีอาการอักเสบ:** หากมีไข้สูงพร้อมอาการอักเสบ บ่งบอกถึงการติดเชื้อที่ต้องรีบรักษา
- **มดลูกยังไม่คลำเจอที่หน้าท้องหลัง 2 สัปดาห์:** หากผ่านไป 2 สัปดาห์หลังคลอดแล้วยังคงคลำเจอมดลูกบริเวณหน้าท้อง ควรปรึกษาแพทย์

## จะรู้ได้ยังไงว่าแผลฝีเย็บใกล้หายแล้ว

ในช่วง 1-3 วันแรกหลังจากคลอดลูกธรรมชาติ คุณแม่จะรู้สึกเจ็บปวดบริเวณแผลฝีเย็บ ส่วนบริเวณแผลจะมีอาการบวมพร้อมมีเลือดซึมออกมา หลังจากนั้นคุณแม่จะรู้สึกดี ๆ ในช่วง 3-4 วันแรก และจะหายสนิทภายใน 1 สัปดาห์หรือภายใน 7-10 วัน โดยไม่ต้องตัดไหมออก หากเลย 7 วันไปแล้วแผลฝีเย็บยังไม่แห้งแสดงว่าแผลฝีเย็บอาจเกิดการติดเชื้อและอักเสบได้

## ลักษณะอาการของแผลฝีเย็บติดเชื้อ

หากแผลฝีเย็บเกิดการติดเชื้อ ร่างกายจะเริ่มแสดงอาการผิดปกติ คือ เป็นไข้ แผลฝีเย็บจะอักเสบ บวมแดง บางครั้งอาจเป็นหนองไหลซึมออกมา เวลาปัสสาวะจะลำบากหรือปัสสาวะไม่ออก และอาจเกิดแผลปริหรือแยกออกจากกันได้

# วิธีช่วยบรรเทาอาการปวดแผลฝีเย็บ

หลังคลอดธรรมชาติใหม่ ๆ คุณแม่จะรู้สึกปวดแผลฝีเย็บได้ หากมีอาการปวดมาก ๆ คุณแม่สามารถบรรเทาอาการปวดแผลฝีเย็บได้ดังนี้

- **ประคบเย็น:** ในช่วงวันแรก ๆ หลังคลอด ใช้การประคบเย็นประมาณ 15 นาที เพื่อลดอาการปวดและบวมบริเวณแผลฝีเย็บ
- **แช่น้ำอุ่นผสมเกิร์ตต่างทับทิม:** หลังจากผ่านไป 3 วัน คุณแม่สามารถแช่แผลในน้ำอุ่นที่ผสมเกิร์ตต่างทับทิมประมาณ 15 นาที ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและลดความปวด
- **การนั่ง:** เมื่อต้องการนั่ง แนะนำให้นั่งที่แก้มก้นข้างใดข้างหนึ่ง หรือใช้ห่วงยางเล็ก ๆ หรือหมอนกลมที่มีรูตรงกลางเพื่อรองนั่ง ป้องกันไม่ให้แผลฝีเย็บถูกกดทับโดยตรง

หากคุณแม่พบว่ายังรู้สึกปวดแผลฝีเย็บมาก ๆ แผลฝีเย็บบวม และไม่สามารถนั่งนาน ๆ ได้ แนะนำให้คุณแม่ไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป

## คันแผลฝีเย็บ คุณแม่ควรทำอย่างไรดี

หากคุณแม่หลังคลอดมีอาการคันที่แผลฝีเย็บหรือบริเวณอวัยวะเพศ แนะนำให้คุณแม่ปฏิบัติตามนี้

- **เช็ดทำความสะอาดจากด้านหน้าไปด้านหลัง:** หลังการถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ควรเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลังเพื่อป้องกันเชื้อโรคจากทวารหนักเข้าสู่ช่องคลอด
- **หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์สวนล้างช่องคลอด:** เพื่อไม่ให้รบกวนสภาวะธรรมชาติของช่องคลอดที่อาจทำให้เกิดการระคายเคืองหรือการติดเชื้อ
- **หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าอนามัยหรือสบู่ที่มีกลิ่นหอม:** การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีกลิ่นอาจทำให้ผิวหนังบริเวณแผลระคายเคือง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีน้ำหอมหรือสารเคมีเพิ่มเติม

## ไขข้อข้องใจ การดูแลแผลฝีเย็บคุณแม่หลังคลอด

### 1. ครบเดือนแล้ว แผลฝีเย็บยังไม่หาย คุณแม่ควรทำอย่างไร

ปกติแผลฝีเย็บจะหายภายใน 1 สัปดาห์หลังจากคลอด ถ้าคุณแม่พบว่าแผลฝีเย็บยังไม่หาย ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำทันที

### 2. แผลฝีเย็บปริ หรือฉีกขาด ทำอย่างไรดี

แผลผ่าคลอดเป็นหนองเกิดจากการที่แผลฝีเย็บปริและติดเชื้อ ถ้าคุณแม่พบว่าแผลฝีเย็บมีการปริหรือแยกออกให้รีบไปพบแพทย์ เพราะอาจทำให้เกิดแผลฝีเย็บอักเสบหรือติดเชื้อได้

### 3. แผลฝีเย็บยังไม่สมาน ควรนอนท่าไหน

หลังคลอดธรรมชาตินอนท่าไหน ในช่วงแรกหลังคลอดคุณแม่อาจรู้สึกนอนได้ลำบากเพราะฝีเย็บยังไม่สมาน สำหรับท่านอน ของคุณแม่หลังคลอดที่แนะนำ คือ ให้คุณแม่นอนตะแคงด้านใดด้านหนึ่ง แล้วให้ยกช่วงก้นขึ้นเล็กน้อยเพื่อให้นอนได้สบายยิ่งขึ้น

### 4. ดูแลแผลฝีเย็บอย่างไรให้หายดี

แผลฝีเย็บ ปกติแล้วคุณหมอมจะเย็บด้วยไหมละลาย ซึ่งหลังคลอดประมาณ 7 วันแผลก็จะหาย แต่อาจจะรู้สึกเจ็บนานประมาณ 2 สัปดาห์ การทำความสะอาดสามารถใช้น้ำและสบู่ล้างจากด้านหน้าไปด้านหลัง และซับให้แห้งทันที

### 5. แสบแผลฝีเย็บเวลาฉี่ แบบนี้ปกติหรือไม่

ในช่วงวันแรก ๆ ของการคลอดคุณแม่จะรู้สึกเจ็บตึง ปวดระบมแผล และแสบบริเวณแผลฝีเย็บ พอเข้าสู่วันที่ 3 แผลฝีเย็บจะค่อย ๆ ดีขึ้น หากคุณแม่พบว่ายังมีอาการแสบแผล ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะไม่ออกรวมถึงมีไข้ด้วยแสดงว่าเป็นอาการที่ผิดปกติแนะนำให้คุณแม่ไปพบคุณหมอเพื่อตรวจและทำการรักษา

สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่ไม่สามารถคลอดธรรมชาติเองได้และมีแผลนจะผ่าคลอดเจ้าตัวเล็ก คุณแม่สามารถเข้าไปศึกษาและอ่านบทความ การเตรียมตัวผ่าคลอดและการดูแลแผลหลังผ่าคลอดที่ถูกต้องสำหรับคุณแม่มือใหม่ได้เลย

#### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบอด คืออะไร ปัญหาหัวนมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกดูดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- วิธีกึ่งน้ำนม เมื่อคุณแม่ให้นมไม่ไหล น้ำนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีจับลูกเร็ว ทำอุ้มเร็วเมื่อลูกไม่เร็ว ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอึนม
- ทำให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมท่าจับเร็ว ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ท่อน้ำนมอุดตัน ภาวะท่อน้ำนมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่ให้นมน้อย

## อ้างอิง:

- เช็คน้อยไหม? สุขภาพหลังคลอด...มีปัญหอะไรหรือเปล่า, โรงพยาบาลพญาไท
- การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
- 10 ความเชื่อ...จริง และไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่นราม

อ้างอิง ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร





เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน