



# วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอด savvy ให้แผลผ่าคลอด savvy เรียบเนียน

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

5นาที

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่จำเป็นต้อง คลอดด้วยวิธีผ่าคลอดนั้น นอกจากความกังวลเรื่องความเจ็บปวดแล้ว เชื่อว่าคุณแม่หลายท่านจะต้องมีความวิตกกังวลในเรื่องรอยแผลผ่าคลอดร่วมด้วยอย่างแน่นอน เพราะเรื่องความสวยงามตามกับผู้หญิงเป็นของคุณ ดังนั้นคุณแม่จึงควรศึกษาวิธีการดูแลรอยแผลผ่าคลอดอย่างถูกวิธี เพื่อให้รอยแผลผ่าคลอด savvy และเรียบเนียน มีรอยแผลเป็นน้อยที่สุด ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้คุณแม่กลับมาใส่เสื้อผ้าได้อย่างสวยงามเหมือนเดิมอีกครั้ง

ภาษา

วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอด savvy ให้แผลผ่าคลอด savvy เรียบเนียน

## สรุป

- รอยแผลผ่าคลอดจะมี 2 แบบ คือ แนวกลางลำตัว (Vertical incision) และแนวขวาง (Transverse incision) ซึ่งคุณแม่จะประเมินตามความเหมาะสม โดยนิยมทำการผ่าคลอดแนวขวาง เนื่องจากแผลจะมีความสวยงามและแข็งแรงมากกว่า
- การดูแลแผลผ่าคลอดให้สวยและหายไว คุณแม่ต้องหลีกเลี่ยงการโดนน้ำ งดการยกของหนัก รักษาความสะอาด และหมั่นทาครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของวิตามินอีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวบุรุษและดังกล่าว
- หากเกิดรอยแผลเป็นผ่าคลอด ทั้งในรูปแบบนูนใหญ่หรือแผลเป็นคีลรอยด์ คุณแม่สามารถ

เลือกใช้ Silicone gel ในรูปแบบแผ่นแปะปิดทับแผลผ่าคลอด หรือรักษาโดยใช้เลเซอร์ซึ่งจะช่วยสร้างคอลลาเจน กระตุ้นการผลัดเซลล์บริเวณรอยแผลเป็น ทำให้รอยแผลเป็นดีขึ้นได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- รอยแผลผ่าคลอดสวย มีลักษณะอย่างไร
- รอยแผลผ่าคลอด มีอะไรบ้าง
- วิธีดูแลแผลผ่าคลอดสวย ให้รอยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน
- ไม่อยากให้รอยแผลผ่าคลอดนูน ทำยังไงได้บ้าง
- ครีมทาแผลผ่าคลอดแบบไหน ที่คุณแม่ทำได้
- อยากให้แผลผ่าคลอดสวย เลเซอร์ลดรอยแผลได้ไหม

## รอยแผลผ่าคลอดสวย มีลักษณะอย่างไร

การผ่าคลอด จะมีแนวทางการผ่า 2 แบบ คือ ผ่าแนวกลางลำตัว (Vertical incision) และแนวขวาง (Transverse incision) ซึ่งมีข้อดีข้อเสียที่แตกต่างกันไป โดยส่วนใหญ่คุณmomจะนิยมทำการผ่าคลอดแนวขวาง เนื่องจากแผลผ่าคลอดจะมีความสวยงามและแข็งแรงมากกว่า แต่หากประเมินแล้วว่ามีความจำเป็น เนื่องด้วยทารกมีความเสี่ยงต้องนำออกจากครรภ์อย่างรวดเร็ว หรือมีพังผืดในช่องท้องค่อนข้างมาก

คุณmomจะเลือกผ่าแนวกลางลำตัว ซึ่งรอยแผลผ่าคลอดตามปกติและสวยงาม จะเป็นรอยแผลยาวประมาณ 4-6 นิว ตามแนวขอบการเก็บไขมันหรือหากเป็นแนวตั้งได้สะดีลอนมา โดยต้องไม่เป็นรอยแผลเป็นนูน หรือ คีลรอยด์ รวมถึงไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น การติดเชื้อ บวมแดง มีหนอง หรือออกมาน้ำเหลือง เป็นต้น

## รอยแผลผ่าคลอดที่โตนูน มีอะไรบ้าง

### 1. แผลผ่าคลอดที่เป็นคีลรอยด์ หรือนูนใหญ่

ลักษณะรอยแผลเป็นประเภทหนึ่ง ที่มีลักษณะแผลนูนขนาดใหญ่เกินจากการอยแผลผ่าคลอด อาจมีสีคล้ำ แดง และมีอาการคัน หรือตึงร้าวร่วมด้วย ซึ่งทำให้แผลไม่สวยงาม แต่ไม่ได้เกิดอันตรายใด ๆ

### 2. แผลผ่าคลอดที่เป็นรอยแดง

ลักษณะรอยแผลเป็นที่นูนแดง แต่ไม่เกินจากการอยแผลผ่าคลอดมากนัก ซึ่งจะมีอาการคัน รอยแผล

เป็นสีแดง และนูนเล็กน้อย ส่วนใหญ่เกิดจากบริเวณรอยแผลมีลักษณะตึงมาก โดยทั่วไปภายในหลัง 6 เดือน รอยแผลเป็นนูนแดงจะค่อย ๆ ดีขึ้น และกลับสู่ปกติเมื่อครบ 1 ปี หลังผ่าคลอด

## วิธีดูแลแผลผ่าคลอดสาย ให้รอยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน

โดยทั่วไปแผลผ่าคลอดบริเวณผิวนังชั้นนอกจะสมานตัวภายใน 1 สัปดาห์ และผิวนังชั้นในจะสมานตัวได้มากขึ้น ภายใน 2-4 สัปดาห์ ซึ่งคุณแม่สามารถดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้แผลผ่าคลอดสาย รวมถึงสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงด้วยวิธีการ ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการโดนน้ำที่แผลผ่าคลอด ก่อนแผลจะแห้งสนิท เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อ อักเสบ และแผลหายช้าขึ้น รวมถึงอย่าแกะหรือเกาแผล เพราะจะทำให้แผลมีสีเข้มขึ้น ได้
- การดูแลรักษาความสะอาดหลังจากตัดไหม คุณแม่ควรทำความสะอาดแผลทุกครั้งหลังอาบน้ำ ประมาณ 2-3 ครั้งต่อวัน โดยการเช็ดด้วยน้ำเกลือและซับให้แห้ง
- งดการยกของหนัก หลีกเลี่ยงสิ่งที่คุณแม่มีความต้องการ เช่น ไข่ไก่ กระเพาะไก่ ไข่ปลา เป็นต้น ร่างกายจะสร้างผิวนังบวมบริเวณนั้นให้หนาขึ้น ซึ่งอาจเป็นรอยนูนหรือคีลรอยได้
- ใช้ผ้ารัดพยุงท้องช่วยพยุงกล้ามเนื้อบริเวณท้อง ช่วยลดการกดทับจากผิวนังที่หย่อนคล้อย ลดความเจ็บจากการแผลลงได้
- รับประทานอาหารที่สะอาด มีประโยชน์ ครบถ้วน 5 หมู่ โดยเน้นสารอาหารโปรตีน เพื่อช่วยซ่อมแซมร่างกายให้แผลหุ้ยไว้มากขึ้น
- ทาครีมน้ำรุ่งผิวอุ่นสماสเมอ โดยใช้ผลิตภัณฑ์ตามคำแนะนำของแพทย์ ให้ผิวนังมีความชุ่มชื้นมากขึ้น ทำให้รอยแผลจางลงและน่ำขึ้น
- ขยับตัวหลังคลอด คุณแม่สามารถขยับตัวได้บ้างตั้งแต่วันแรกหลังผ่าคลอด โดยอยู่ภายใต้คำแนะนำของคุณหมอ เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้แผลผ่าคลอดด้านในเกิดพังผืดยึดกับอวัยวะต่าง ๆ
- การพักผ่อนที่ดีและมีคุณภาพ ช่วยทำให้ร่างกายฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว และทำให้แผลผ่าคลอดหายไว้มากขึ้น



# ไม่อยากให้รอยแพลง่าคลอดนูน ทำยังไงได้บ้าง

หากแพลง่าคลอดของคุณแม่เกิดการตึงมากขึ้น ร่างกายจะเรียนรู้ในการสร้างเนื้อเยื่อและคอลลาเจนบริเวณรอยแพลง่าคลอดให้หนาขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้แพลงีกขาดได้ ซึ่งหากร่างกายสร้างมากเกินไปจะส่งผลให้เกิดรอยแพลงเป็นที่เป็นลักษณะรอยนูน หรือทำให้แพลง่าคลอดเป็นคีลรอยด์ได้

ดังนั้นมีวิธีแพลง่าคลอดแห้งดีแล้ว คุณแม่สามารถเลือกใช้ ผลิตภัณฑ์สำหรับดูแลผิวตามที่แพทย์แนะนำ ทำให้แพลงเกิดความชุ่มชื้น ช่วยในการสร้างเซลล์ผิว และป้องกันไม่ให้เซลล์ขยายยืดตัวขึ้น

## ครีมทาแพลง่าคลอดแบบไหน ที่คุณแม่ท้าได้

เมื่อแพลง่าคลอดเริ่มแห้งและปิดสนิทดีแล้ว คุณแม่สามารถหาครีมทารอยแพลง่าคลอดได้ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นลดการอักเสบ รวมถึงช่วยในการป้องกันไม่ให้เกิดแพลงเป็นนูนหรือแพลงเป็นคีลรอยด์ได้

## อย่างให้แพลง่าคลอดสวย เลเซอร์ลดรอยแพลง่าได้ไหม

แพลงเป็นประเททรอยนูน หรือคีลรอยด์ สามารถรักษาได้หลากหลายวิธี ซึ่งการใช้เลเซอร์ในการรักษารอยแพลงเป็นจากการผ่าคลอด ก็เป็นวิธีหนึ่งที่เห็นผล โดยใช้เลเซอร์บางชนิด ซึ่งจะช่วยสร้างคอลลาเจน กระตุ้นการผลัดเซลล์บริเวณรอยแพลงเป็น ทำให้สีจางลง ผิวเรียบเนียนมากขึ้น ลดความนูนของแพลงเป็น เพื่อให้ผิวนั้นบวมลดลงดังกล่าวของคุณแม่กลับมาเรียบเนียนสวยงาม เพิ่มความมั่นใจให้กับคุณแม่อีกรอบ

รอยผ่าคลอดจากการผ่าคลอดจะหายไวขึ้น หากคุณแม่ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงระมัดระวังไม่ให้รอยแพลง่าคลอดโดนนำในช่วงแรกหลังคลอด หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่จะส่งผลต่อการเกริงกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าว และทาครีมบำรุงตามที่แพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอให้ผิวชุ่มชื้น นอกจากนี้คุณแม่ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และถูกต้องตามหลักโภชนาการ รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะทำให้รอยแพลง่าคลอดฟื้นตัวไว และกลับสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้นอีกด้วย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วัฒน์คล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- Colostrum คือ น้ำนมสีเหลืองที่มีสฟิงโกลิโนอลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- อาหารบำรุงนำ้ม เมนูเพิมน้ำนม กระตุ้นนำ้มแม่ให้มีคุณภาพ
- นำ้มใส คืออะไร สิ่งนำ้มแม่ ประโยชน์ของนำ้มส่วนหน้าที่แม่ควรรู้
- นำ้มส่วนหน้าจะส่วนนำ้มส่วนหลังต่างกันอย่างไร เรื่องนำ้มที่แม่ต้องรู้
- นำ้มแม่มอยได้กีชัวโนง เก็บได้นานแค่ไหน พร้อมการเก็บแม่ให้ถูกวิธี
- อาการคัดเต้านม คัดเต้ากีวันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการเต้านมคัด
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ท่อนำมอุดตัน ท่อนำมตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด ที่คุณแม่แก้ไขได้
- วิธีนวดเปิดท่อนำม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่นำมน้อย

อ้างอิง:

1. 8 เคล็ดลับดูแลแพลผ่าคลอดให้แพลสวย หายไว พื้นตัวเร็ว โรงพยาบาลวิมุตติ
2. บอกลา แพลคีล้อยด์ โดยไม่ทิ้งร่องรอยของความเจ็บปวด, โรงพยาบาลพญาไท
3. วิธีการผ่าท้องทำคลอดแบบอิงหลักฐานเชิงประจักษ์, ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. แพลผ่าคลอด ควรดูแลอย่างไร, Pobpad
5. แพลเป็น แพลคีล้อยด์ หายได้ด้วยเลเซอร์, โรงพยาบาลพญาไท
6. แพลเป็น, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 2 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์  
ที่ดีที่สุด

แม่ผ่าคลอด

คุณแม่ลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกร  
ไม้อลิน

สพิงโกรไม้อลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน