



วิธีดูแลรอยแผลผ่าตัดคลอดสวย ให้แผลผ่าตัดคลอดสวยเรียบเนียน

ภาษา

วิธีดูแลรอยแผลผ่าตัดคลอดสวย ให้แผลผ่าตัดคลอดสวยเรียบเนียน

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

5 นาที

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่จำเป็นต้อง คลอดด้วยวิธีผ่าคลอดนั้น นอกจากความกังวลเรื่องความเจ็บปวดแล้ว เชื่อว่าคุณแม่หลายท่านจะต้องมีความวิตกกังวลในเรื่องรอยแผลผ่าตัดคลอดร่วมด้วยอย่างแน่นอน เพราะเรื่องความสวยงามกับผู้หญิงเป็นของคู่กัน ดังนั้นคุณแม่จึงควรศึกษาวิธีการดูแลรอยแผลผ่าตัดคลอดอย่างถูกวิธี เพื่อให้รอยแผลผ่าตัดคลอดสวย และเรียบเนียน มีรอยแผลเป็นน้อยที่สุด ช่วยเพิ่มความมั่นใจให้คุณแม่กลับมาใส่เสื้อผ้าได้อย่างสวยงามเหมือนเดิมอีกครั้ง

สรุป

- รอยแผลผ่าตัดคลอดจะมี 2 แบบ คือ แนวกลางลำตัว (Vertical incision) และแนวขวาง (Transverse incision) ซึ่งคุณหมอมักจะประเมินตามความเหมาะสม โดยนิยมทำการผ่าคลอดแนวขวาง เนื่องจากแผลจะมีความสวยงามและแข็งแรงมากกว่า
- การดูแลแผลผ่าตัดคลอดให้สวยและหายไว คุณแม่ต้องหลีกเลี่ยงการโดนน้ำ งดการยกของหนัก รักษาความสะอาด และหมั่นทาครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของวิตามินอีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวบริเวณดังกล่าว
- หากเกิดรอยแผลเป็นผ่าตัดคลอด ทั้งในรูปแบบนูนใหญ่หรือแผลเป็นคีลอยด์ คุณแม่สามารถ

เลือกใช้ Silicone gel ในรูปแบบแผ่นแปะปิดทับแผลผ่าตัด หรือรักษาโดยใช้เลเซอร์ ซึ่งจะช่วยสร้างคอลลาเจน กระตุ้นการผลิตเซลล์บริเวณรอยแผลเป็น ทำให้รอยแผลเป็นดีขึ้นได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- รอยแผลผ่าตัดสวย มีลักษณะอย่างไร
- รอยแผลผ่าตัด มีอะไรบ้าง
- วิธีดูแลแผลผ่าตัดสวย ให้รอยแผลผ่าตัดเรียบเนียน
- ไม่อยากให้รอยแผลผ่าตัดนูน ทำยังไงได้บ้าง
- ครีมทาแผลผ่าตัดแบบไหน ที่คุณแม่ทำได้
- อยากให้แผลผ่าตัดสวย เลเซอร์ลดรอยแผลได้ไหม

รอยแผลผ่าตัดสวย มีลักษณะอย่างไร

การผ่าตัด จะมีแนวทางการผ่า 2 แบบ คือ ผ่าแนวกลางลำตัว (Vertical incision) และแนวขวาง (Transverse incision) ซึ่งมีข้อดีข้อเสียที่แตกต่างกันไป โดยส่วนใหญ่คุณหมอจะนิยมทำการผ่าคลอดแนวขวาง เนื่องจากแผลผ่าตัดจะมีความสวยงามและแข็งแรงมากกว่า แต่หากประเมินแล้วว่ามีความจำเป็น เนื่องด้วยทารกมีความเสี่ยงต้องนำออกจากครรภ์อย่างรวดเร็ว หรือมีพังผืดในช่องท้องค่อนข้างมาก

คุณหมอจะเลือกผ่าแนวกลางลำตัว ซึ่งรอยแผลผ่าตัดตามปกติและสวยงาม จะเป็นรอยแผลยาวประมาณ 4-6 นิ้ว ตามแนวขอบกางเกงชั้นในหรือหากเป็นแนวตั้งได้สะดือลงมา โดยต้องไม่เป็นรอยแผลเป็นนูน หรือ คีลอยด์ รวมถึงไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น การติดเชื้อ บวมแดง มีหนองไหลออกมาจากแผล เป็นต้น

รอยแผลผ่าตัดที่โตนูน มีอะไรบ้าง

1. แผลผ่าตัดที่เป็นคีลอยด์ หรือนูนใหญ่

ลักษณะรอยแผลเป็นประเภทหนึ่งที่มีลักษณะแผลนูนขนาดใหญ่เกินจากรอยแผลผ่าตัด อาจมีสีคล้ำ แดง และมีอาการคัน หรือตึงร่วมด้วย ซึ่งทำให้แผลไม่สวยงาม แต่ไม่ได้เกิดอันตรายใด ๆ

2. แผลผ่าตัดที่เป็นรอยแดง

ลักษณะรอยแผลเป็นที่นูนแดง แต่ไม่เกินจากรอยแผลผ่าตัดมากนัก ซึ่งจะมีอาการคัน รอยแผล

เป็นสีแดง และนูนเล็กน้อย ส่วนใหญ่เกิดจากบริเวณรอยแผลมีลักษณะตั้งมาก โดยทั่วไปภายหลัง 6 เดือน รอยแผลเป็นนูนแดงจะค่อย ๆ ดีขึ้น และกลับสู่ปกติเมื่อครบ 1 ปี หลังผ่าตัด

วิธีดูแลแผลผ่าตัดสวย ให้รอยแผลผ่าตัดเรียบเนียน

โดยทั่วไปแผลผ่าตัดบริเวณผิวหนังชั้นนอกจะสมานตัวภายใน 1 สัปดาห์ และผิวหนังชั้นในจะสมานตัวได้มากขึ้น ภายใน 2-4 สัปดาห์ ซึ่งคุณแม่สามารถดูแลรอยแผลผ่าตัดให้แผลผ่าตัดสวย รวมถึงสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงด้วยวิธีการ ดังนี้

- **หลีกเลี่ยงการโดนน้ำที่แผลผ่าตัด** ก่อนแผลจะแห้งสนิท เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อ อักเสบ และแผลหายช้าขึ้น รวมถึงอย่าแกะหรือเกาแผล เพราะจะทำให้แผลมีสีเข้มขึ้นได้
- **การดูแลรักษาความสะอาดหลังจากตัดไหม** คุณแม่ควรทำความสะอาดแผลทุกครั้งหลังอาบน้ำ ประมาณ 2-3 ครั้งต่อวัน โดยการเช็ดด้วยน้ำเกลือและซับให้แห้ง
- **งดการยกของหนัก** หลีกเลี่ยงสิ่งที่คุณแม่ไม่ควรทำหลังผ่าตัด โดยเฉพาะกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องเกร็ง เพราะเมื่อแผลตึง ร่างกายจะสร้างผิวหนังบริเวณนั้นให้หนาขึ้น ซึ่งอาจเป็นรอยนูนหรือคีลอยด์ได้
- **ใช้ผ้ารัดพยุงท้องช่วยพยุงกล้ามเนื้อบริเวณท้อง** ช่วยลดการกดทับจากผิวหนังที่หย่อนคล้อย ลดความเจ็บจากแผลลงได้
- **รับประทานอาหารที่สะอาด มีประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่** โดยเน้นสารอาหารโปรตีน เพื่อช่วยซ่อมแซมร่างกายให้แผลหายไวมากขึ้น
- **ทาครีมบำรุงผิวอย่างสม่ำเสมอ** โดยใช้ผลิตภัณฑ์ตามคำแนะนำของแพทย์ ให้ผิวหนังมีความชุ่มชื้นมากขึ้น ทำให้รอยแผลจางลงและนุ่มขึ้น
- **ขยับตัวหลังคลอด** คุณแม่สามารถขยับตัวได้บ้างตั้งแต่วันแรกหลังผ่าตัด โดยอยู่ภายใต้คำแนะนำของคุณหมอ เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้เกิดพังผืดยึดกับอวัยวะต่าง ๆ
- **การพักผ่อนที่ดีและมีคุณภาพ** ช่วยทำให้ร่างกายฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว และทำให้แผลผ่าตัดหายไวมากขึ้น



ไม่อยากให้รอยแผลผ่าตัดนูน ทำยังไงได้บ้าง

หากแผลผ่าตัดของคุณแม่เกิดการตึงมากขึ้น ร่างกายจะเรียนรู้ในการสร้างเนื้อเยื่อและคอลลาเจนบริเวณรอยแผลให้หนาขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้แผลฉีกขาดได้ ซึ่งหากร่างกายสร้างมากเกินไปจะส่งผลให้เกิดรอยแผลเป็นที่เป็นลักษณะรอยนูน หรือทำให้แผลผ่าตัดเป็นคีลอยด์ได้

ดังนั้นเมื่อแผลผ่าตัดแห้งดีแล้ว คุณแม่สามารถเลือกใช้ ผลิตภัณฑ์สำหรับดูแลผิวตามที่แพทย์แนะนำ ทำให้แผลเกิดความชุ่มชื้น ช่วยในการสร้างเซลล์ผิว และป้องกันไม่ให้เซลล์ขยายยัดตัวขึ้น

ครีมทาแผลผ่าตัดแบบไหน ที่คุณแม่ทำได้

เมื่อแผลผ่าตัดเริ่มแห้งและปิดสนิทดีแล้ว คุณแม่สามารถหาครีมทารอยแผลผ่าตัดได้ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นลดการอักเสบ รวมถึงช่วยในการป้องกันไม่ให้แผลเป็นนูนหรือแผลเป็นคีลอยด์ได้

อยากให้แผลผ่าตัดสวย เลเซอร์ลดรอยแผลได้ไหม

แผลเป็นประเภทรอยนูน หรือคีลอยด์ สามารถรักษาได้หลากหลายวิธี ซึ่งการใช้เลเซอร์ในการรักษารอยแผลเป็นจากการผ่าตัด ก็เป็นวิธีหนึ่งให้เห็นผล โดยใช้เลเซอร์บางชนิด ซึ่งจะช่วยสร้างคอลลาเจน กระตุ้นการผลิตเซลล์บริเวณรอยแผลเป็น ทำให้สีจางลง ผิวเรียบเนียนมากขึ้น ลดความนูนของแผลเป็น เพื่อให้ผิวหนังบริเวณดังกล่าวของคุณแม่กลับมาเรียบเนียนสวยงาม เพิ่มความมั่นใจให้กับคุณแม่อีกครั้ง

รอยแผลผ่าตัดจากการผ่าตัดจะหายไวขึ้น หากคุณแม่ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงระมัดระวังไม่ให้รอยแผลผ่าตัดโดนน้ำในช่วงแรกหลังคลอด หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่จะส่งผลต่อการเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าว และทาครีมบำรุงตามที่แพทย์แนะนำอย่างสม่ำเสมอให้ผิวชุ่มชื้น นอกจากนี้คุณแม่ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และถูกต้องตามหลักโภชนาการ รวมถึงการพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะทำให้รอยแผลผ่าตัดฟื้นตัวไว และกลับสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้นอีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- Colostrum คือ นานนมสีเหลืองที่มีสฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- อาหารบำรุงนานนม เมนูเพิ่มนานนม กระตุ้นนานนมแม่ให้มีคุณภาพ
- นานนมใส คืออะไร สีนานนมแม่ ประโยชน์ของนานนมส่วนหน้าที่แม่ควรรู้
- นานนมส่วนหน้าและนานนมส่วนหลังต่างกันอย่างไร เรื่องนานนมที่แม่ต้องรู้
- นานนมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง เก็บได้นานแค่ไหน พร้อมการเก็บนมแม่ให้ถูกวิธี
- อาการคัดเต้านม คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการเต้านมคัด
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ท่อนานนมอุดตัน ท่อนานนมตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด ที่คุณแม่แก้ไขได้
- วิธีนวดเปิดท่อนานนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่ให้นมน้อย

อ้างอิง:

1. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว พ้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
2. บอกลา แผลคีลอยด์ โดยไม่ทิ้งร่องรอยของความเจ็บปวด, โรงพยาบาลพญาไท
3. วิธีการผ่าท้องทำคลอดแบบอิงหลักฐานเชิงประจักษ์, ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. แผลผ่าคลอด ควรดูแลอย่างไร, Pobpad
5. แผลเป็น แผลคีลอยด์ หายได้ด้วยเลเซอร์, โรงพยาบาลพญาไท
6. แผลเป็น, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 2 กรกฎาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์