



# ผ่าตัดกินไข่ได้ไหม กินไข่หลังคลอด ทำให้แผลหายช้าจริงไหม

ภาษา

ผ่าตัดกินไข่ได้ไหม กินไข่หลังคลอด ทำให้แผลหายช้าจริงไหม

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

5 นาที

หลังการคลอดลูก ร่างกายของคุณแม่มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้น ทำให้เกิดความกังวลหลังการคลอด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลตัวเอง หรือเรื่องอาหารการกิน คุณแม่กังวลว่าจะทานอาหารได้ปกติไหม หลังผ่าตัดจะกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอาหารอะไรบ้าง? ซึ่งหลังการคลอดนั้น คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้สารอาหารครบถ้วนต่อร่างกาย เพื่อการฟื้นตัวหลังการผ่าตัดได้ไว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อที่จะมีสุขภาพที่ดีดูแลเจ้าตัวน้อยต่อไป

## สรุป

- หลังผ่าตัด การดูแลร่างกายตัวเองเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลย การทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะเน้นโปรตีนนั้น จะช่วยซ่อมแซมฟื้นฟูร่างกาย และแผลผ่าตัดของคุณแม่ได้ดี
- การกินไข่มีประโยชน์ เพราะไข่มีโปรตีน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อีกทั้งช่วยสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้เซลล์ประสานเป็นเนื้อเดียวกัน ทำให้ผิวหนังที่ขึ้นใหม่แน่นแข็งแรง โปรตีนที่มีในไข่ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดแผลติดเชื้อหลังการผ่าตัดอีกด้วย

- การที่ร่างกายเกิดแผลเป็นและนูนนั้น อาจเกี่ยวเนื่องมาจากลักษณะที่ถ่ายทอดมาทางพันธุกรรม ไม่ใช่เป็นเพราะการทานไข่
- เด็กในวัยเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุที่แข็งแรงไม่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง สามารถทานไข่ได้วันละ 1 ฟอง ส่วนผู้มีปัญหาสุขภาพมีปริมาณไขมันในเลือดสูง ควรทานไข่ 2-3 ฟองต่อสัปดาห์

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แผลยังไม่หายดี คุณแม่ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดี
- หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม คนท้องกินไข่ทำให้แผลหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินไข่หลังผ่าคลอด จะทำให้เป็นแผลเป็นจริงไหม
- กินไข่หลังผ่าคลอด ทำให้แผลอักเสบเป็นหนองจริงไหม?
- อาการแผลผ่าคลอดติดเชื้อ ที่ควรรีบไปพบแพทย์
- เคล็ดลับับการดูแลแผลผ่าคลอดให้หายเร็ว

## แผลยังไม่หายดี คุณแม่ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม เท่าไหร่ถึงพอดี

หลังการผ่าคลอด การดูแลสุขภาพร่างกายตัวเอง โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์คือสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยฟื้นฟูร่างกายของคุณแม่หลังการคลอดให้มีสุขภาพดี กลับมาแข็งแรง การรับประทานอาหารหลังผ่าคลอดให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ การผ่าตัดนั้น ร่างกายต้องการสารอาหารประเภทโปรตีนมากกว่าหนึ่งเท่า ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่หารับประทานได้ง่าย เพื่อช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้กับร่างกายหลังการผ่าตัด มีคำแนะนำสารอาหารอ้างอิงประจำวันสำหรับประชาชนคนไทยในปี พ.ศ. 2563 เด็กในวัยเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุที่แข็งแรงไม่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง สามารถทานไข่ได้วันละ 1 ฟอง ส่วนผู้มีปัญหาสุขภาพมีปริมาณไขมันในเลือดสูง ควรทานไข่ 2-3 ฟองต่อสัปดาห์

## หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม คนท้องกินไข่ทำให้แผลหายช้าหรือเปล่า

ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม การกินไข่มีข้อดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะในไข่มีโปรตีนซึ่งช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยสร้างเนื้อเยื่อ เซลล์ประสานเป็นเนื้อเดียวกัน ทำให้ผิวหนังที่ขึ้นใหม่แข็งแรง

# คนท้องกินไข่หลังผ่าคลอด จะทำให้เป็นแผล เป็นจริงไหม

ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม การกินไข่หลังผ่าคลอดแล้วเชื่อว่าจะทำให้เป็นแผลเป็น ถือเป็นความเชื่อแบบผิด ๆ เพราะไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเป็นแหล่งโปรตีนที่ใกล้ตัว โปรตีนนี้จำเป็นต่อการสร้างผิวหนังใหม่ช่วยให้แผลหาย การที่ร่างกายเกิดแผลเป็นและนูนนั้น อาจเกี่ยวเนื่องมาจากลักษณะที่ถ่ายทอดมาทางพันธุกรรม ไม่ใช่เป็นเพราะการทานไข่

## 1. แผลเป็นนูน

แผลผ่าคลอดหรือแผลเป็นนูนเกิน เป็นแผลที่โตขึ้น นูนขึ้น ไม่เกินขอบเขตไปจากแผลเดิม ช่วงแรกจะมีลักษณะแดง นูน และคัน พบมากในช่วงระยะเวลา 6 เดือนแรกที่เป็นแผล แผลเป็นนูนเกิดในตำแหน่งที่ตึงมาก จากนั้นช่วงประมาณ 1 ปีหลังเกิดแผล แผลเป็นนูนนี้ก็ค่อย ๆ ยุบลงจนกลับสู่แผลเป็นปกติ

## 2. แผลเป็นคัลอยด์

แผลเป็นที่โตขึ้น นูนขึ้น ขยายใหญ่เกินขนาดของแผลเดิมไปมาก แผลคัลอยด์นั้นไม่มีสาเหตุการเกิดที่แน่นอน แต่มักเกิดขึ้นในผู้ป่วยที่มีผิวสีเข้ม เกิดในตำแหน่งที่เกิดแผลได้บ่อย ๆ เช่น ติ่งหู ไหล่ กลางหน้าอก และแผลเป็นคัลอยด์นี้จะพบในผู้ป่วยที่มีประวัติพันธุกรรมเกิดแผลคัลอยด์นี้ในพ่อแม่



## กินไข่หลังผ่าตัดลด ทำให้แผลอักเสบเป็น หนองจริงไหม

คุณแม่ผ่าตัดลดอาจสงสัยว่า ผ่าตัดลดกินไข่ได้ไหม ไข่อุดมไปด้วยโปรตีน และโปรตีนนี้เป็นสารอาหารที่ดี ที่จะช่วยซ่อมแซมร่างกายขณะที่เป็นแผล ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อสมานประสานเป็นเนื้อเดียวกัน ผิวหนังที่ขึ้นใหม่นั้นแข็งแรง โปรตีนที่มีในไข่ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดแผลติดเชื้อ

# อาการแผลผ่าตัดติดเชื้อ ที่ควรรีบไปพบแพทย์

แผลผ่าตัดติดเชื้อ ไม่เพียงทำให้แผลหายช้า แต่ส่งผลร้ายทำให้เสี่ยงอันตรายถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้น คุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการของตนเองให้ดี หากมีสัญญาณเตือนเหล่านี้ ควรรีบไปพบแพทย์ด่วน

- แผลผ่าตัดมีรอยแดง บวม เจ็บ
- แผลผ่าตัดมีความเจ็บตรงที่บาดแผลมากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ลดลง
- แผลผ่าตัดมีหนอง และเลือดไหลออกมา
- แผลผ่าตัดมีกลิ่นเหม็น
- เจ็บแผล มีไข้ หนาวสั่น
- รู้สึกชาบริเวณแผลผ่าตัด
- แผลฉีกขาด หรือแผลแตก
- หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ หายใจไม่เต็มที
- มีอาการซึมลง

## เคล็ดลับการดูแลแผลผ่าตัดให้หายเร็ว

1. ระวังอย่าให้แผลโดนน้ำ ใน 7 วันแรกหลังการผ่าตัด เพราะอาจทำให้แผลผ่าตัดอักเสบข้างในและหายช้า อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ หลังการผ่าตัดคลอด แพทย์จะใช้พลาสติกปิดแผลเพื่อป้องกันน้ำ คุณแม่ควรระมัดระวังไม่ให้พลาสติกโดนน้ำ หากพลาสติกโดนน้ำ ควรเปลี่ยนพลาสติกใหม่ทันที
2. รักษาความสะอาดแผลให้แห้ง หลังจากคลอดแล้วแพทย์จะนัดตรวจแผลผ่าตัด หากแผลสมานติดกันแล้ว คุณแม่สามารถอาบน้ำได้โดยไม่ต้องปิดแผล โดยใช้น้ำเกลือเช็ดทำความสะอาดแผลวันละ 2-3 ครั้ง
3. ไม่แกะ ไม่เกาแผลผ่าตัด เพราะจะทำให้แผลเสี่ยงติดเชื้อ และหายช้าได้
4. ใส่ผ้ารัดหน้าท้อง เพื่อพยุงท้อง การใช้ผ้าพยุงท้องจะทำให้ลดการปวดบาดแผล ทำให้บาดแผลไม่ถูกกดทับจากผิวหนังหรือถูกดึงรั้ง
5. หลังจากผ่าตัดคลอด 3 เดือนแรก คุณแม่ไม่ควรยกของหนัก การออกแรงเยาะ แรงยัดจะทำให้แผลตึง หรือฉีกขาดได้
6. ขยับตัวตามคำแนะนำของแพทย์ แม้ว่าจะเจ็บปวดจากการผ่าตัด คุณแม่ควรขยับตัวตั้งแต่วันแรกที่ผ่าตัด เพื่อป้องกันพังผืด การขยับตัวจะทำให้ฟื้นตัวได้เร็ว
7. พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายพักผ่อนเต็มที่ ฟันฟุร่างกายให้แข็งแรง
8. ทานอาหารที่มีประโยชน์ สารอาหารครบ 5 หมู่ เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารรสจัด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เน้นทานโปรตีนเพื่อฟื้นฟูซ่อมแซมร่างกาย

คุณแม่หลังคลอด นอกจากต้องดูแลลูกน้อยแล้ว สิ่งสำคัญที่คุณแม่ต้องไม่ลืม คือ การทานอาหาร

หลังผ่าตัดที่มีประโยชน์และดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะคุณแม่ที่ผ่าตัดนั้นสามารถกินไข่ได้ ไม่ต้องกังวลว่าจะส่งผลเสียต่อร่างกาย นอกจากนั้นแล้ว คุณแม่ควรดูแลแผลผ่าตัดตามคำแนะนำของแพทย์ หากรู้สึกตัวว่ามีอาการผิดปกติใด ๆ ไม่ควรชะล่าใจ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงในการติดเชื้อที่ลุกลามหรือเสี่ยงอันตรายต่อการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าตัด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าตัด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าตัด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- วิธีบีบนานนมด้วยมือ บีบนมอย่างไรให้ถูกวิธี ช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่
- 3 วิธีละลายนมแม่ พร้อมวิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ช่วยให้นานนมมีคุณภาพ
- 10 วิธีกระตุ้นน้ำนม เพิ่มน้ำนมคุณแม่ เมื่อนานนมไม่ไหล
- นานนมแม่เสริมภูมิคุ้มกัน พร้อมประโยชน์ของนมแม่สู่ลูกน้อย
- วิธีกั้นนม เมื่อกุณแม่นานนมไม่ไหล นานนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีเก็บนมแม่ที่ถูกต้อง พร้อมการเก็บนมแม่ให้ปลอดภัยและมีคุณภาพ
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- ทารกหิวนม ลูกดูดเต้าจะรู้ได้ไงว่าลูกอึด สัญญาณที่คุณแม่สังเกตได้
- ทารกแหงนนม ทารกสำลักนมอันตรายไหม ปัญหาทวนใจที่แม่รับมือได้

## อ้างอิง:

1. 5 อาหารที่ควรกิน ถ้าอยากฟื้นตัวเร็วขึ้น...หลังศัลยกรรม, โรงพยาบาลพญาไท
2. อาหารแสงกับการผ่าตัด, โรงพยาบาลพญาไท
3. ในหนึ่งวัน เราควรทานไข่กี่ฟอง?, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
4. แผลเป็น, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ภาวะแผลติดเชื้อ สัญญาณร้ายที่ไม่ควรละเลย!, โรงพยาบาลเปาโล
6. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าตัดให้แผลสวย หายไว ฟื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก  
โมอีลิน

สฟิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก





S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์