



ผ้าคลอดห้ามยกของหนักก็เดือน ต้องพัก พื้หนานใหม่

ภาษา

ผ้าคลอดห้ามยกของหนักก็เดือน ต้องพักพื้หนานใหม่

คุณแม่ให้หมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

5นาที

การดูแลทารกหลังคลอด เป็นเรื่องสำคัญที่คุณแม่ต้องเอาใจใส่ แต่การดูแลร่างกายของตนเองหลังคลอดนั้น ก็เป็นเรื่องที่ไม่อาจละเลยได้เช่นกัน เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง คุณแม่ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยกของหนัก ผ้าคลอดห้ามยกของหนักก็เดือน ผ้าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน หลังผ้าคลอดคุณแม่จะดูแลแผลผ้าคลอดอย่างไร มาอ่านข้อมูลเพื่อการดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีกัน

สรุป

- การดูแลแผลผ้าคลอด ปฏิบัติตามแพทย์แนะนำ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้แผลสมานตัวได้เร็ว การละเลยไม่ดูแลแผลผ้าคลอดให้ดี หรือยกของมีน้ำหนักมากเกินไป อาจส่งผลให้แผลหายช้า แผลปริ ทำให้การฟื้นตัวช้า
- หลังผ้าคลอดการยกของหนัก การออกแรงหรือเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องมากเกินไป จะทำให้เจ็บแผลผ้าคลอด ทำให้แผลผ้าคลอดอักเสบ หรือฉีกขาดได้

- หลังผ่าตัดคุณแม่ควรฟื้นฟูร่างกายหลังการคลอด เพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อคุณแม่ปรับพฤติกรรม ระวังในการปรับเปลี่ยนท่าต่าง ๆ การยกของหนัก ไม่ดูแลตัวเอง จะยิ่งทำให้การฟื้นตัวหลังคลอดช้า
- หลังผ่าตัดคุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการตัวเองให้ดี หากแผลผ่าตัดบวมแดง อักเสบ มีกลิ่นเหม็น เป็นหนอง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ผ่าคลอดดยกของหนักได้ตอนไหน
- หลังการคลอด คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่กิโล
- คุณแม่ผ่าคลอดดยกของหนักทันที มีผลกระทบอะไรบ้าง
- คุณแม่ผ่าคลอดต้องพักฟื้นนานแค่ไหน ถึงกลับมายกของได้
- แผลผ่าตัดป้องกันการยกของหนัก คุณแม่ควรทำอย่างไร
- วิธีดูแลแผลผ่าตัด ป้องกันแผลผ่าตัดอักเสบ

ผ่าคลอดดยกของหนักได้ตอนไหน

หลังจากคุณแม่ผ่าตัดคลอดมาในช่วง 3 เดือนแรก ควรงดออกแรงเยอะ ไม่ยกของหนักหรือเกร็งกล้ามเนื้อท้อง การออกแรงหรือเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องจะทำให้เจ็บแผล แผลผ่าตัดอักเสบ หรือฉีกขาดได้

คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่กิโลหลังผ่าคลอด

คุณแม่หลายคนอาจสงสัยว่าผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน และยกของหนักได้กี่กิโลกรัม แม้ว่าแพทย์ไม่ได้แจ้งน้ำหนักที่แน่ชัดว่า หลังจากการผ่าคลอดการห้ามยกของหนักนั้น สิ่งของที่ห้ามยกจะหนักกี่กิโลกรัม แต่คุณแม่ควรระมัดระวังในการยกของนั้น ๆ ว่าไม่ควรต้องใช้แรงเยอะ หรือ ยกสิ่งของใดที่มีน้ำหนัก ที่หนักกว่าน้ำหนักของลูกน้อย โดยไม่ควรยกของหนักในช่วง 3 เดือนแรก

คุณแม่ผ่าคลอดดยกของหนักทันที มีผลกระทบอะไรบ้าง

1. มดลูกและแผลผ่าตัดฉีกขาด

หลังผ่าตัดคลอดนั้นคุณแม่อาจรู้สึกเจ็บมดลูกเนื่องจากมดลูกกำลังหดตัว การดูแลแผลผ่าตัดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บรรเทาความเจ็บปวด และทำให้แผลสมานตัวได้เร็ว การละเลยไม่ดูแลแผลผ่าตัดให้ดี เกิดแรงกดทับที่ท้องมากเกินไป เริ่มออกกำลังกายเร็วเกินไป ยกของมีน้ำหนักมากเกินไป จะทำให้แผลปริ ส่งผลให้การฟื้นตัวของแผลผ่าตัดหายช้า

2. เลือดไหลออกตรงบริเวณแผลผ่าตัด

เนื่องจากเกิดแรงดันหรือแรงกดทับที่บริเวณแผลตรงหน้าท้องมากเกินไป ทำให้แผลเปิดได้ ฉะนั้นคุณแม่ควรพักผ่อน พักฟื้นดูแลตัวเองให้ดี เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาแผลปริได้

3. เสี่ยงต่อการปวดหลัง

การที่คุณแม่มีมือใหม่ตั้งครรภ์และต้องอุ้มน้ำหนักของทารกน้อยไว้ในขณะตั้งครรภ์ ทำให้คุณแม่มีอาการปวดหลัง คุณแม่ควรฟื้นฟูร่างกายหลังการผ่าตัดคลอด ดูแลตัวเองหลังคลอดเพื่อสร้างความยืดหยุ่น สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ คุณแม่ควรปรับพฤติกรรม ระวังการขยับร่างกาย อิริยาบถต่าง ๆ การอุ้มลูกผิดท่า ยกของหนัก ไม่ดูแลตัวเอง จะยิ่งทำให้การฟื้นตัวหลังคลอดช้า และทำให้ปวดหลังมากยิ่งขึ้น จนทำให้ข้อกระดูกเสื่อม หรือโครงสร้างกระดูกผิดปกติ

คุณแม่ผ่าตัดคลอดต้องพักฟื้นนานแค่ไหน ถึงกลับมายกของได้

ในช่วงแรกหลังจากการผ่าตัดคลอด คุณแม่ควรระมัดระวังอย่ายกของหนัก แม้จะต้องอุ้มลูกน้อย หรือทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ บ้าง แต่ก็ไม่ควรออกแรงมาก หรือเกร็งหน้าท้องมาก และไม่ควรรยกของหนักในช่วง 3 เดือนแรก ควรที่จะพักฟื้นเพื่อให้ร่างกายนั้นได้ปรับตัว และสร้างคอลลาเจนให้หนาขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลผ่าตัดนั้นเกิดแผลฉีกขาด หรือฉีกขาด



แผลผ่าตัดปริจากกรรกของหน้ก คุณแม่ ควรทำยงเง

1. เข้าพบแพทยเพื่อเข้ารับกรตรวจประเมินอย่างละเอียดว่า มีภาวะรุนแรงข้ไหน ควรได้รบกรรักษา ทานยาตามท้แพทยสั่ง
2. ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทยอย่างเคร่งครัด
3. ลุกน้งให้ระมัดระวัง เพื่อป้องกันกรเกิดอุบัติเหตุ
4. ล้างแผลให้สะอาดเป็นประจำ จนกว่าแผลจะแห้งสนิท
5. หลีกเลียงสิ่งท้ไม่ควรทำหล้งผ่าคลอด งดกรรกข้ของท้หน้กจะท้ให้เกิดแรงกด แรงตัน เช่น กรออกก้าลังกายหน้ก ู ยืน เดินเป็นเวลานานเกินไป
6. หล้งเกิดแผลปร้แตก เพื่อป้องกันกรกระทบกระเทือนบริเวณแผลท้จะอักเสบ หรือติดเชื้อ ควรหลีกเลียงกรมีเพศสัมพันธ์เป็นเวลา 6 สัปดาห์

วิธีดูแลแผลผ่าตัด ป้องกันแผลผ่าตัดอักเสบ

1. อย่าให้แผลโดนน้ำ เพราะอาจท้ให้แผลอักเสบ ติดเชื้อ และหายช้าได้
2. รักษาความสะอาดดูแลให้แผลแห้งเสมอ ไม่แกะ ไม่เกาแผล

3. ห้ามยกของหนักหรือออกแรงเยอะ เพื่อลดการออกแรง เนื่องจากแรงยี้ดจะทำให้แผลดึงหรือแผลปริได้
4. คุณแม่ควรขยับตัวบ้างเพื่อป้องกันพังผืด แม้ว่าหลังผ่าคลอดจะทำให้ปวดแผลบ้าง แต่การเริ่มขยับตัวตั้งแต่ในช่วงแรก ๆ ตามคำแนะนำของแพทย์ จะทำให้แผลไม่เกิดพังผืดยึดเกาะ และจะทำให้แผลฟื้นตัวได้เร็ว
5. ใส่ผ้ารัดพยุงท้อง เพื่อป้องกันไม่ให้แผลที่ผ่าตัดคลอดถูกรั้งจากผนังหน้าท้องที่หย่อน การใส่ผ้ารัดพยุงท้องหลังผ่าคลอดจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บแผลผ่าตัด
6. พักผ่อนให้เพียงพอ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทานอาหารหลังผ่าคลอดที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่
7. ขยับตัว เดิน ยืน ลุก นั่ง อย่างช้า ๆ ระวังระวัง เพื่อป้องกันไม่ให้แผลผ่าตัดตึงเกินไป
8. ตรวจแผล ล้างแผล ดูแลแผลผ่าคลอดตามที่แพทย์นัด หากแผลผ่าคลอดบวมแดง อักเสบ มีกลิ่นเหม็น เป็นหนอง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

คุณแม่ที่คลอดลูกแล้ว หรือวางแผนว่าจะผ่าตัดคลอด อาจมีความกังวลใจในการผ่าตัดคลอดและกังวลว่าผ่าคลอดห้ามยกของหนักก็เดือนและผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน คุณแม่ควรเตรียมความพร้อมทำความเข้าใจ และดูแลแผลหลังผ่าตัดคลอดให้ถูกวิธี ปฏิบัติตัวตามที่แพทย์ได้แนะนำ เพื่อป้องกันไม่ให้แผลผ่าคลอดนั้นติดเชื้อ และควรหมั่นสังเกตอาการตัวเองให้ดี หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับแผลผ่าคลอด ไม่ควรชะล่าใจ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- Colostrum คือ นานนมสีเหลืองที่มีสฟิงโกไมอีลิน เสริมภูมิคุ้มกันลูก
- อาหารบำรุงน่านม เมนูเพิ่มน่านม กระตุ้นน่านมแม่ให้มีคุณภาพ
- น่านมใส คืออะไร สีน่านมแม่ ประโยชน์ของน่านมส่วนหน้าที่แม่ควรรู้
- น่านมส่วนหน้าและน่านมส่วนหลังต่างกันอย่างไร เรื่องน่านมที่แม่ต้องรู้
- น่านมแม่อยู่ได้กี่ชั่วโมง เก็บได้นานแค่ไหน พร้อมการเก็บนมแม่ให้ถูกวิธี
- อาการคัดเต้านม คัดเต้ากี่วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการเต้านมคัด
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ท่อนานมอุดตัน ท่อนานมตัน ปัญหาคุณแม่หลังคลอด ที่คุณแม่แก้ไขได้
- วิธีนวดเปิดท่อนานม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่ให้นมน้อย

อ้างอิง:

1. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว ฟื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
2. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอยากรู้, โรงพยาบาลศิริรินทร์
3. การดูแลตัวเองหลังคลอด (Postpartum Self-Care), โรงพยาบาลMedpark
4. แผลผ่าคลอดปริ เกิดจากอะไร คุณแม่ควรดูแลแผลอย่างไร, HelloKunmor
5. แผลผ่าคลอด ควรดูแลอย่างไร, pobpad
6. การดูแลหลังผ่าคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช

7. “ปวดหลังหลังคลอด” สัญญาณร้าย...ที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม!, โรงพยาบาลเปาโล
อ้างอิง ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์