ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม ท้องผูกหลังผ่าคลอด ทำยังไงดี

คุณแม่ให้นมบุตร

บทความ

ส.ค. 21, 2024

5นาที

อาการหลังคลอดของคุณแม่ เกิดจากภาวะที่ร่างกายกำลังฟื้นฟูกลับเข้าสู่สภาวะปกติเหมือนก่อนตั้งครรภ์ ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ ต้องใช้ระยะเวลาในการกลับเข้าสู่สภาวะปกติ และลำไส้ถือเป็นอวัยวะหนึ่งที่ต้องใช้เวลาในการปรับตัว ในช่วงแรกหลังคลอด ลำไส้จะยังขยับหรือเคลื่อนไหวได้ไม่ดีนัก จึงส่งผลต่อกระบวนการย่อยอาหาร รวมไปถึงการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ขยับร่างกายน้อยอาจเนื่องมาจากการเจ็บแผลผ่าคลอด ทำให้คุณแม่หลังคลอดส่วนใหญ่ พบปัญหาอาการท้องผูกตามมาด้วย

สรุป

- ปัญหาอาการท้องผูก เกิดขึ้นได้จากอาการเจ็บแผลผ่าคลอดอาจทำให้คุณแม่รู้สึกไม่อยากเบ่งอุจจาระ ซึ่งส่งผลต่ออาการท้องผูกจนถึงภาวะริดสีดวงตามมา
- คุณแม่ผ่าคลอดสามารถเบ่งอุจจาระเบา ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดียิ่งขึ้น และควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอถึงแม้จะไม่มีอาการปวดอุจจาระ เพื่อจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ
- วิธีรับมือเมื่อเกิดอาการท้องผูกหลังผ่าคลอด คือ การดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายเบา ๆ ทั้งหมดนี้จะช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้องผูกหลังผ่าคลอด ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติไหม
- หลังผ่าคลอดท้องผูก เกิดจากอะไรได้บ้าง
- คุณแม่ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม
- ท้องผูกหลังผ่าคลอด ส่งผลกระทบอะไรกับคุณแม่บ้าง
- ผ่าคลอดแล้วท้องผูก กลัวเบ่งแล้วแผลปริ ทำไงดี

- ท้องผูกหลังผ่าคลอด อาจทำให้คุณแม่เป็นริดสีดวงได้
- วิธีรับมือเมื่อคุณแม่ท้องผูกหลังคลอด
- ท้องผูกหลังคลอด คุณแม่กินยาระบายได้ไหม
- ท้องผูกหลังผ่าคลอดแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

ท้องผูกหลังผ่าคลอด ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติไหม

หลังจากการผ่าคลอดลูกแล้ว ปัญหาหนึ่งที่คุณแม่สามารถพบได้ในช่วงหลังคลอด คือ ปัญหาอาการท้องผูก เนื่องจากอาการเจ็บแผลผ่าคลอดอาจทำให้คุณแม่รู้สึกไม่อยากเบ่งอุจจาระ ซึ่งส่งผลต่ออาการท้องผูกจนถึงภาวะริดสีดวงตามมาหลังจากนั้น คุณแม่จึงควรรับประทานอาหารคุณแม่หลังคลอดที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ และดื่มน้ำให้มากเพียงพอ เพื่อช่วยให้คุณแม่ขับถ่ายได้ดีมากขึ้น ซึ่งหากเมื่อผ่านไปสักพักแล้วอาการท้องผูกยังไม่ดีขึ้น คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

หลังผ่าคลอดท้องผูก เกิดจากอะไรได้บ้าง

สาเหตุที่คุณแม่หลังผ่าตัดคลอดอาจเกิดอาการท้องผูกได้นั้น อาจเนื่องมาจากการปรับตัวของร่างกายที่กำลังจะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ รวมถึงการพักผ่อนไม่เพียงพอ การดื่มน้ำน้อย ขาดการขยับร่างกายหรือออกกำลังกาย ทั้งหมดนี้อาจส่งผลต่อการขับถ่าย และทำให้เกิดอาการท้องผูกสำหรับคุณแม่หลังคลอดได้

คุณแม่ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม

ภายหลังคลอดลูก จะเป็นช่วงที่ร่างกายพยายามฟื้นฟูอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งการเบ่งอุจจาระเบา ๆ ถือเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยคุณแม่หลังผ่าคลอดในการกระตุ้นระบบขับถ่ายให้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งคุณแม่ควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอถึงแม้จะไม่มีอาการปวดอุจจาระก็ตาม เพื่อจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ และหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่ออาการท้องผูกหรือริดสีดวง

ท้องผูกหลังผ่าคลอด ส่งผลกระทบอะไรกับคุณแม่บ้าง

1. **ความเครียด ความกังวล** จากการที่คุณแม่จะรู้สึกไม่สบายตัวซึ่งอาจส่งผลต่อการพักผ่อนไม่เพียงพอด้วย ยิ่งทำให้อาการท้องผูกรุนแรงขึ้นได้

2. **เจ็บแผล แผลปริ เนื่องจากภาวะท้องผูก** ส่งผลให้คุณแม่ต้องออกแรงเบ่งอุจจาระจนอาจทำให้เจ็บบริเวณแผลหรือแผลผ่าคลอดมีเลือดออกอักเสบข้างในได้ ดังนั้น ในช่วงแรกควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงเยอะ เพราะอาจส่งผลต่อบริเวณแผลผ่าคลอด ซึ่งต้องใช้เวลาประมาณ 1 สัปดาห์ที่แผลผ่าคลอดชั้นนอกจะเริ่มสมานตัว และแผลผ่าคลอดชั้นในจะต้องใช้เวลาอีกประมาณ 2-4 สัปดาห์ ในการรักษาแผลผ่าคลอดจะปิดสนิทดี
3. **ริดสีดวง** อาจเกิดขึ้นได้หากมีอาการท้องผูกเป็นระยะเวลานาน และออกแรงเบ่งขณะขับถ่ายมาก รวมถึงการนั่งขับถ่ายเป็นเวลานาน บางครั้งคุณแม่อาจติดการเล่นโทรศัพท์หรืออ่านหนังสือขณะขับถ่าย ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจจะส่งผลให้ริดสีดวงมีขนาดใหญ่ขึ้นได้

ผ่าคลอดแล้วท้องผูก กลัวเบ่งแล้วแผลปริ ทำไงดี

คุณแม่หลังคลอดควรพยายามขับถ่ายให้ถูกวิธี ดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอ พักผ่อนนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ขยับร่างกาย ปรับเปลี่ยนท่าทาง ลุกนั่ง ยืน เดิน สลับกับนอนบ้าง เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้มากขึ้น รวมถึงรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง จะช่วยให้อาการท้องผูกดีขึ้น โดยระหว่างอุจจาระสามารถเบ่งเบา ๆ ได้ และพยายามขับถ่ายให้เป็นกิจวัตร เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจทำให้แผลผ่าคลอดปริได้

ท้องผูกหลังผ่าคลอด อาจทำให้คุณแม่เป็นริดสีดวงได้

ริดสีดวง คือ กลุ่มหลอดเลือดบริเวณเยื่อบุทวารหนักมีการโป่งพอง จะมีอาการคล้ายมีติ่งยื่นออกจากทวารหนัก ซึ่งอาการนี้บางครั้งอาจจะพบได้ตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอดในช่วงระยะแรก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ และระบบเลือดไหลเวียนไม่ดี ทำให้เลือดไปเลี้ยงริดสีดวงมากขึ้น ซึ่งอาการริดสีดวงที่พบได้หลังคลอด อาจทำให้ขณะอุจจาระมีอาการปวดทวารหนัก มีเลือดปนในอุจจาระ มีก้อนตรงทวารหนักจนสามารถคลำได้ หากคุณแม่มีอาการไม่มาก สามารถดูแลด้วยการด้วยการดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร ร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีกากใยสูงเพิ่มขึ้น แต่หากอาการเจ็บปวดหนักมากขึ้น ควรรีบปรึกษาคุณหมอต่อไป

วิธีรับมือเมื่อคุณแม่ท้องผูกหลังคลอด

- ออกกำลังกายหลังคลอด หรือทำกิจกรรมเบา ๆ หมั่นขยับร่างกาย เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ทำให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหว
- รับประทานอาหารที่มีกากใย ไฟเบอร์สูง ช่วยให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น และกระตุ้นระบบย่อยอาหาร
- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว ช่วยทำให้อุจจาระนิ่มขึ้น และขับถ่ายง่ายขึ้น

ท้องผูกหลังคลอด คุณแม่กินยาระบายได้ไหม

หากปัญหาท้องผูกหลังคลอดสร้างความกังวลใจเป็นอย่างมาก และส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน คุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอและไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง ซึ่งคุณหมอจะให้การรักษาอย่างถูกวิธีที่สุด

ท้องผูกหลังผ่าคลอดแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

โดยทั่วไปแล้ว อาการท้องผูกหลังผ่าคลอดจะดีขึ้นตามลำดับจนกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งเป็นไปตาม

ธรรมชาติ โดยหากคุณแม่ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีกากใยมากขึ้น ก็จะช่วยแก้ปัญหาท้องผูกได้ดียิ่งขึ้น แต่หากหลังคลอดไปสักพักนึงแล้ว อาการท้องผูกยังไม่หายไป หรือมีอาการท้องผูกมากกว่า 4 วัน ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษาอาการให้ดีขึ้นอย่างถูกวิธีและปลอดภัยต่อการให้นมลูกด้วยค่ะ

ภาวะท้องผูกหลังผ่าคลอด ถือเป็นปัญหากวนใจของคุณแม่หลาย ๆ ท่าน ดังนั้น คุณแม่ต้องเตรียมรับมือ และศึกษาวิธีช่วยแก้ปัญหาอาการท้องผูก ทั้งการดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายเบา ๆ หลีกเลี่ยงการเบ่งอุจจาระอย่างรุนแรง เพราะหากปล่อยให้อาการท้องผูกเป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลให้เกิดริดสีดวงได้ เมื่อปฏิบัติตามข้อแนะนำเหล่านี้แล้ว อาการท้องผูกหลังคลอดยังไม่ดีขึ้นหรือเป็นติดต่อกันยาวนาน ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- สมองและภูมิคุ้มกันของเด็กผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- วิธีบีบน้ำนมด้วยมือ บีบนมอย่างไรให้ถูกวิธี ช่วยกระตุ้นน้ำนมคุณแม่
- 3 วิธีละลายนมแม่ พร้อมวิธีอุ่นนมแม่ที่ถูกต้อง ช่วยให้น้ำนมมีคุณภาพ
- 10 วิธีกระตุ้นน้ำนม เพิ่มน้ำนมคุณแม่ เมื่อน้ำนมไม่ไหล
- น้ำนมแม่เสริมภูมิต้านทาน พร้อมประโยนชน์ของนมแม่สู่ลูกน้อย
- วิธีกู้น้ำนม เมื่อคุณแม่น้ำนมไม่ไหล น้ำนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีเก็บนมแม่ที่ถูกต้อง พร้อมการเก็บนมแม่ให้ปลอดภัยและมีคุณภาพ
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- ทารกหิวนม ลูกดูดเต้าจะรู้ได้ไงว่าลูกอิ่ม สัญญาณที่คุณแม่สังเกตได้
- ทารกแหวะนม ทารกสำลักนมอันตรายไหม ปัญหากวนใจที่แม่รับมือได้

อ้างอิง:

1. ภาวะหลังคลอด ที่คุณแม่ควรทำความเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือ, โรงพยาบาลนครธน
2. ท้องผูกหลังคลอด สาเหตุ และวิธีการรักษา, Hellokhunmor
3. ถาม - ตอบข้อสงสัยเรื่องริดสีดวง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว ฟื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต

อ้างอิง ณ วันที่ 4 กรกฎาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น