



หลังคลอด 1 เดือน มีเพศสัมพันธ์ได้ไหม มีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน

ภาษา

หลังคลอด 1 เดือน มีเพศสัมพันธ์ได้ไหม มีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ส.ค. 29, 2024

6 นาที

เพศสัมพันธ์หลังคลอด เริ่มมีได้เมื่อไหร่ หลังคลอด 1 เดือน มีเพศสัมพันธ์ได้ไหม เรื่องเพศสัมพันธ์หลังคลอดอาจทำให้คุณแม่เป็นกังวลว่า เมื่อไหร่จะมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างปลอดภัย คลอดเอง กับ ผ่าคลอด วิธีไหนมีเพศสัมพันธ์ได้ก่อนกัน อาการแบบไหนที่บอกว่าคุณแม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์แล้ว รวมถึงสิ่งที่ต้องระวังเมื่อมีเพศสัมพันธ์ในช่วงแรก ๆ บทความนี้จะช่วยไขข้อข้องใจให้กับคุณแม่ค่ะ

สรุป

- หลังคลอด ควรคุมมีเพศสัมพันธ์เป็นเวลูประมาณ 4-6 สัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวดีก่อน
- คุณแม่สามารถเริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อนำคาบลาหมด แผลแห้งสนิทดีแล้ว มดลูกเข้าอู่เรียบร้อยแล้ว
- คุณแม่ที่คลอดเองประมาณ 4 สัปดาห์หลังคลอด อาจเริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้ ส่วนคุณแม่ผ่าคลอดรอประมาณ 6 สัปดาห์อาจเริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- หลังคลอด 1 เดือน มีเพศสัมพันธ์ได้ไหม
- หลังคลอด 1 เดือน มีเพศสัมพันธ์ เสี่ยงติดเชื้อหรือเปล่า
- อาการผิดปกติ หลังมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด
- มีเพศสัมพันธ์หลังคลอดแล้วเจ็บ บอกอะไรได้บ้าง
- คลอดเองกับผ่าคลอด แบบไหนมีเพศสัมพันธ์ได้เร็วกว่ากัน
- มีเพศสัมพันธ์หลังคลอดในช่วงแรก ควรระวังเรื่องอะไรบ้าง
- สัญญาณแบบไหน ที่บอกว่าคุณแม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์ได้แล้ว

หลังคลอด 1 เดือน มีเพศสัมพันธ์ได้ไหม

คุณแม่หลายท่านสงสัยว่าหลังคลอดแล้วจะสามารถกลับมาใช้ชีวิตรักตามปกติได้เมื่อไหร่ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล โดยทั่วไป แพทย์แนะนำให้รอประมาณ 4-6 สัปดาห์ หลังคลอด เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นตัวอย่างเต็มที่ เหตุผลที่ต้องรอ เพราะร่างกายยังต้องการเวลาฟื้นตัว ทั้งแผลผ่าตัดหรือรอยฉีกขาดจากการคลอดธรรมชาติ ต้องใช้เวลาในการสมาน มดลูกยังไม่เข้าอู่ โดยมดลูกจะค่อย ๆ หดตัวกลับเข้าสู่ขนาดเดิม หากมีเพศสัมพันธ์ก่อนที่มดลูกจะเข้าอู่ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้ นอกจากนี้หลังคลอดช่วงแรก ๆ ระดับฮอร์โมนในร่างกายของแม่จะเปลี่ยนแปลงไป ยังไม่สมดุล ทำให้ช่องคลอดอาจแห้งและมีอาการระคายเคืองได้

หลังคลอด 1 เดือน มีเพศสัมพันธ์ เสี่ยงติดเชื้อหรือเปล่า

สำหรับคุณแม่ที่ยังมีน้ำคาวปลา ไหลอยู่ การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้เปรียบเสมือนการเปิดประตูเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เพราะหากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการติดเชื้อในช่องคลอดและโพรงมดลูก ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรงได้

ส่วนคุณแม่ที่ยังเจ็บแผลฝีเย็บอยู่ โดยเฉพาะในรายที่แผลฉีกขาดมาก การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้จะทำให้แผลฝีเย็บฉีกขาดได้ง่ายขึ้น นอกจากจะทำให้เกิดความเจ็บปวดแล้ว ยังอาจทำให้การรักษาแผลล่าช้า และเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้อีกด้วย ดังนั้น หากเป็นไปได้ควรรอจนกว่าร่างกายจะพร้อม



อาการผิดปกติ หลังมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด

หลังคลอด คุณแม่ควรใส่ใจและสังเกตอาการของตัวเองเป็นพิเศษ เนื่องจากร่างกายกำลังปรับตัว และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ หากพบอาการผิดปกติเหล่านี้ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

- **มีเลือดออกผิดปกติหลังจากมีเพศสัมพันธ์** โดยปกติเลือดจะค่อย ๆ หยุดไหลภายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด หากเลือดออกนานเกิน 4 สัปดาห์ หรือมีเลือดออกมากผิดปกติ หรือมีเลือดออกเป็นก้อนขนาดใหญ่ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที
- **มีกลิ่นเหม็นผิดปกติจากช่องคลอด** กลิ่นคาว เหม็นเปรี้ยว กลิ่นอับ อาจเกิดจากการติดเชื้อ หรือความไม่สมดุลของแบคทีเรียในช่องคลอด
- **มีอาการคันหรือแสบร้อนที่ช่องคลอด** หากคันภายในช่องคลอด อาจเกิดจากการติดเชื้อ การแพ้ หรือสิ่งแปลกปลอม หากคันภายนอกช่องคลอด อาจเกิดจากความอับชื้น การแพ้สบู่ หรือเชื้รา
- **มีตกขาวผิดปกติ** สังเกตได้จาก ตกขาวมีสีผิดปกติ เช่น สีเขียว สีเหลือง ตกขาวมีกลิ่นเหม็น เช่น กลิ่นคาวปลา ตกขาวมีลักษณะผิดปกติ เช่น เป็นฟอง มีเมือกคล้ายหนอง ปริมาณตกขาวมากผิดปกติ หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ปวดท้องน้อย มีไข้

มีเพศสัมพันธ์หลังคลอดแล้วเจ็บ บอกอะไรได้บ้าง

หากการตรวจหลังคลอดแล้ว คุณหมอแจ้งว่าร่างกายฟื้นตัวดี แผลหายสนิทแล้ว ก็สามารถลองมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่ช่องคลอดอาจแห้ง เนื่องจาก หลังคลอดระดับฮอร์โมนในร่างกายจะเปลี่ยนแปลง ทำให้ช่องคลอดอาจแห้ง และรู้สึกไม่สบายตัวเวลามีเพศสัมพันธ์ได้ แม้แผลจะหายดีแล้ว แต่การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกหลังคลอด อาจทำให้รู้สึกเจ็บได้เล็กน้อย

หากมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดแล้วเจ็บ อาจใช้เจลหล่อลื่นเพื่อช่วยลดอาการแห้งและระคายเคือง ช่วยให้การมีเพศสัมพันธ์เป็นไปอย่างราบรื่นมากขึ้น ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป เริ่มต้นด้วยท่าที่สบายและค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนท่าที่หลากหลาย เปิดใจคุยบอกให้คุณพ่อทราบถึงความรู้สึกของคุณแม่ตามตรง ไม่ควรฝืนทนความเจ็บปวด เพราะอาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีกับการมีเพศสัมพันธ์ได้ หากอาการเจ็บยังคงมีอยู่ หรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข

คลอดเองกับผ่าคลอด แบบไหนมีเพศสัมพันธ์ได้เร็วกว่ากัน

คลอดเองกับผ่าคลอด ร่างกายใช้เวลาฟื้นตัวไม่เท่ากัน อย่างไรก็ตาม ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย โดยทั่วไปจะเป็นดังนี้

- **คลอดเอง:** โดยทั่วไปแพทย์แนะนำให้รอประมาณ 4 สัปดาห์หลังคลอด เพื่อให้แผลฝีเย็บหายสนิทและนำควาปลอดภัย แต่ก่อนตัดสินใจ ควรตรวจสอบแผลอีกครั้งว่าหายดีแล้วหรือยัง หากยังมีน้ำคาวปลาไหลอยู่ ควรรอนกว่าน้ำคาวปลาจะหยุดไหลก่อน เพราะอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้
- **ผ่าคลอด:** สำหรับคุณแม่ผ่าคลอด อาจต้องใช้เวลาในการฟื้นตัวนานกว่าเล็กน้อย โดยทั่วไปแพทย์จะแนะนำให้รอประมาณ 6 สัปดาห์หลังคลอด เพื่อให้แผลผ่าตัดทั้งภายในและภายนอกหายสนิท หากมีเพศสัมพันธ์ก่อนที่แผลจะหายดี อาจทำให้เกิดความเจ็บปวดและเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ ทั้งนี้ควรให้แพทย์ตรวจดูแผลผ่าตัดก่อนว่าแห้ง และปิดสนิทดีแล้ว

มีเพศสัมพันธ์หลังคลอดในช่วงแรก ควรระวังเรื่องอะไรบ้าง

การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงแรก ๆ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะคุณแม่ที่ต้องผ่าตัดหรือมีการตัดฝีเย็บ เพราะอาจทำให้รู้สึกเจ็บและไม่สบายตัวได้ ให้คุณแม่ระมัดระวังในเรื่องต่อไปนี้

- **ความรุนแรง** ควรมีเพศสัมพันธ์ด้วยความระมัดระวัง ค่อย ๆ ปรับตัว และเลือกท่าที่สบาย

- หากรู้สึกเจ็บมาก ควรหยุดและสังเกตอาการตัวเองว่ามีอาการผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วยหรือไม่
- **ความสะอาด** แผลผ่าตัดคลอด หรือรอยฉีกขาดจากการคลอด ยังต้องการเวลาในการสมาน หากไม่ดูแลความสะอาดให้ดี อาจเกิดการติดเชื้อได้ ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอก ด้วยน้ำสะอาดหลังมีเพศสัมพันธ์

สัญญาณแบบไหน ที่บอกว่าคุณแม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์ได้แล้ว

ก่อนตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด ให้คุณแม่สังเกตสัญญาณร่างกายที่บอกว่า พร้อมมีเพศสัมพันธ์ได้แล้ว ดังนี้

- **แผลตรงฝีเย็บและช่องคลอดหายสนิท** ไม่มีอาการเจ็บปวดหรือคัน ไม่ว่าจะคุณแม่จะคลอดแบบธรรมชาติหรือผ่าตัด แผลที่เกิดขึ้นต้องใช้เวลาในการสมาน หากมีเพศสัมพันธ์เร็วเกินไป อาจทำให้แผลอักเสบหรือติดเชื้อได้
- **น้ำหนักแผลหายดี** แสดงว่าร่างกายฟื้นตัวได้ดีและพร้อมสำหรับการมีเพศสัมพันธ์
- **มดลูกเข้าอู่** หลังคลอด มดลูกจะค่อย ๆ หดตัวกลับเข้าสู่ขนาดเดิม ใกล้เคียงกับช่วงก่อนตั้งครรภ์ ซึ่งจะทราบได้จากการตรวจโดยแพทย์ หากมีเพศสัมพันธ์ก่อนที่มดลูกจะเข้าอู่ อาจทำให้มดลูกบีบตัวไม่ดี และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้

โดยสรุปแล้ว การมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดภายใน 1 เดือน ยังไม่แนะนำ เนื่องจากร่างกายคุณแม่ยังอยู่ในช่วงฟื้นตัวหลังการคลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่องคลอดและมดลูกที่ยังคงบอบช้ำ อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้ รวมถึงภาวะทางอารมณ์ของคุณแม่หลังคลอด อาจจะยังไม่พร้อมในการมีเพศสัมพันธ์ การรอให้ร่างกายฟื้นตัวสมบูรณ์ก่อนจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- คลอดเองกับผ่าคลอดต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที ผ่าคลอดนานไหม พร้อมขั้นตอนการผ่าคลอด
- บล็อกหลัง คืออะไร การผ่าคลอดบล็อกหลังที่คุณแม่ควรรู้
- แผลฝีเย็บหลังคลอดของคุณแม่ ดูแลแผลฝีเย็บอย่างไรให้ปลอดภัย
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย
- ผ่าคลอดกี่สัปดาห์ ท้องกี่สัปดาห์คลอดถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ข้อห้ามหลังผ่าคลอดมีอะไรบ้าง พร้อมวิธีลูกจากเตียงหลังผ่าตัดคลอด
- ออกกำลังกายหลังคลอด ตัวช่วยกระชับหุ่นสุขภาพดี สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

อ้างอิง:

1. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอยากรู้, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. เพศสัมพันธ์หลังคลอด เรื่องที่คุณแม่ควรรู้และควรระวัง, Pobpad
3. 13 คำถามยอดฮิตสำหรับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
4. มีเพศสัมพันธ์หลังคลอด 5 วัน จะเป็นอะไรไหม, Pobpad
5. การมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด & วิธีการคุมกำเนิดหลังคลอด !!, Medthai
6. 5 สัญญาณเตือน! ที่บอกว่าช่องคลอดของคุณกำลังผิดปกติ, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 21 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์