



ผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน หลังผ่าคลอดนานแค่ไหนมีอะไรกับแฟนได้

แม่ผ่าคลอด

บทความ

พ.ย. 19, 2024

5นาที

หลังผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน คุณแม่หลังผ่าคลอดหลายคนอาจรู้สึกกังวลใจ เพราะส่วนใหญ่รู้สึกว่าร่างกายยังไม่พร้อม กลัวแพ้ผลผ่าคลอดจะปริ แणมยังรู้สึกเหนื่อยกับการดูแลลูกน้อยมาทั้งวันอีก แต่ไม่อยากขัดใจคุณพ่อควรทำอย่างไร หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าจะเริ่มต้นมีเพศสัมพันธ์อีกครั้งได้เมื่อไหร่ มาดูเคล็ดลับดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่หลังผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างปลอดภัย ไม่ต้องกลัวเรื่องแพ้ผลผ่าคลอดปริ

ภาษา

ผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน หลังผ่าคลอดนานแค่ไหนมีอะไรกับแฟนได้

สรุป

- คุณแม่สามารถมีเพศสัมพันธ์หลังผ่าคลอดไปแล้วประมาณ 6 สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน และเพื่อความปลอดภัย ควรรอให้แพ้ผลผ่าคลอดแห้งสนิทก่อน
- หลังผ่าคลอดแล้วมีอาการเจ็บ เกิดขึ้นได้จากหล่ายสาเหตุ เช่น คุณแม่ไม่มีอารมณ์ร่วม ช่องคลอดแห้ง เกิดการระคายเคืองที่อวัยวะเพศ รู้สึกเครียดหรือกังวลในการเลียงดูลูก เป็นต้น
- หากคุณแม่มีเพศสัมพันธ์หลังผ่าคลอดที่เร็วเกินไป อาจทำให้เกิดแพ้ผลผ่าคลอดปริ หรือเกิด

การติดเชื้อในช่องคลอด เนื่องจากอยู่ในช่วงที่ร่างกายยังขับน้ำคาวปลาอญ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน
- หลังผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์แล้วเจ็บ เกิดจากอะไร
- คุณแม่หลังผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์แล้วเจ็บ รับมือยังไงดี
- อาการผิดปกติ เมื่อมีเพศสัมพันธ์หลังผ่าคลอด
- หลังผ่าคลอด มีเพศสัมพันธ์เร็วเกินไป ส่งผลกระทบอะไรบ้าง
- มีเพศสัมพันธ์หลังผ่าคลอดอย่างไร ให้ปลอดภัย

ผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน

คุณแม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้หลังจากผ่าคลอดไปแล้วประมาณ 6 สัปดาห์ เนื่องจากคุณแม่ต้องรอให้แผลผ่าคลอดแห้งสนิททั้งด้านนอกและด้านในก่อน รวมถึงให้คุณแม่ขอช่วยตรวจดูสภาพแผลว่า ติดสุนนิทติ์แล้ว หากคุณแม่มีเพศสัมพันธ์ในขณะที่แผลยังไม่แห้งดีอาจทำให้มีอาการเจ็บแผลผ่าคลอด ขึ้นมาได้

หลังผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์แล้วเจ็บ เกิดจากอะไร

คุณแม่ผ่าคลอด ที่อยู่ในช่วงให้นมลูกมักมีอาการเจ็บในขณะมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่พบได้บ่อย อาการเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์มีได้หลายแบบและเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่

1. มีอาการเจ็บที่อวัยวะเพศภายนอก

ส่วนใหญ่มักมีอาการแสบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่คุณแม่ไม่ได้มีอารมณ์ร่วมในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ หรืออาจเกิดการระคายเคืองของอวัยวะเพศจากสารเคมี เช่น สนุ่น ยา หรือเครื่องสำอาง เป็นต้น

2. มีอาการเจ็บภายในช่องคลอด

อาการเจ็บแบบนี้พบได้บ่อย คือ ช่องคลอดแห้ง เนื่องจากในช่วงที่คุณแม่ให้นมลูกน้อยอยู่นั้นจะไม่มีการตกไข่ อีกทั้งระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ลดลงต่ำกว่าปกติ ส่งผลให้การผลิตน้ำเหลืองลิ่นบริเวณช่องคลอดลดน้อยลงตามไปด้วย ช่องคลอดของคุณแม่จึงแห้งและยังทำให้เนื้อเยื่อของช่องคลอดบางลง ทำให้เมื่อมีเพศสัมพันธ์จึงรู้สึกเจ็บทุกครั้ง

3. มีอาการเจ็บจากความกังวลภายในจิตใจ

คุณแม่ที่เพิ่งผ่านการผ่าคลอดมาอาจเกิดความกังวล ความเครียดและเห็นอยู่ล้า ทั้งจากการเลี้ยงลูก แหล่งการดูแลตัวเอง จนส่งผลให้อารมณ์ทางเพศลดลง พ่อคุณแม่มีเพศสัมพันธ์ซึ่งอาจเกิดอาการเจ็บขึ้นมา

คุณแม่หลังผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์แล้วเจ็บรับมือยังไงดี

1. งดมีเพศสัมพันธ์ชั่วคราว

ช่วงที่คุณแม่ยังให้นมลูกอยู่อาจทำให้สภาพร่างกายยังไม่พร้อมต่อการมีเพศสัมพันธ์ คุณแม่อาจต้องพูดคุยกับสามีให้รับรู้และทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นและงดการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ไปก่อน หากคุณแม่ต้องมีเพศสัมพันธ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจขอคำแนะนำจากคุณหมอเพิ่มเติมได้

2. พักผ่อนให้เพียงพอ

คุณแม่หลังผ่าคลอดอาจประสบปัญหาเกี่ยวกับการนอน เพราะต้องเลี้ยงดูลูกน้อยอย่างใกล้ชิดจนทำให้เกิดการอุดนอนอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งความเห็นอยู่ล้าในการดูแลทารกแรกเกิดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจทำให้คุณแม่มีความต้องการทางเพศลดลง เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะรู้สึกเจ็บได้

3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

หลังผ่าคลอดคุณแม่ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยเฉลี่ยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายของคุณแม่ขาดน้ำ การดื่มน้ำจึงช่วยให้ร่างกายมีความชุ่มชื้นได้



อาการผิดปกติ เมื่อมีเพศสัมพันธ์หลังผ่าคลอด

คุณแม่หลังผ่าคลอดควรให้ความใส่ใจดูแลตัวเองอยู่เสมอ เพราะในช่วงแรกหลังผ่าคลอดเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายกำลังฟื้นฟู ไม่ว่าคุณแม่จะมีเพศสัมพันธ์หลังผ่าคลอดหรือไม่ก็ตาม หากคุณแม่มีอาการต่อไปนี้ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

1. อาการเจ็บไม่บรรเทาลงเลย

หลังจากที่คุณแม่มีเพศสัมพันธ์แล้วรู้สึกว่ายังไม่หายเจ็บสักที แม้ว่าจะค่อยๆ มีเพศสัมพันธ์อย่างค่อยเป็นค่อยไปและนุ่มนวลแล้ว ควรไปพบแพทย์และขอคำปรึกษา

2. มีเลือดออก

หากผ่านระยะเวลาผ่าคลอดไปนานพอสมควรแล้ว คุณแม่พบว่ามีอาการเลือดออกทางช่องคลอดอาจเกิดจากแผลในโพรงมดลูกบริเวณที่มีร่องรอย .mdlูกของคุณแม่มีการหดตัวที่ไม่ดีพอ หรือยังมีเชษช่องรากตกค้างอยู่ในโพรงมดลูกอาจทำให้เกิดเลือดไหลออกมากได้

3. มีตกขาวผิดปกติ

คุณแม่ผ่าคลอดควรสังเกตตัวเองว่าตกขาวที่ออกมากปกติหรือไม่ เพราะในช่วงแรกคุณแม่จะมีน้ำขาวปلا ให้หลอกอกมาและจะค่อยๆ หายไป หากคุณแม่พบว่าตกขาวมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ หรือมีอาการคัน ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

- **มีไข้:** หากคุณแม่พบว่าตัวเองมีไข้พร้อมกับอาการอักเสบของอวัยวะอื่น รวมถึงแผลผ่าคลอด มีการบวม แดง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที
- **ปัสสาวะแสบขัด:** อาจเกิดจากคุณแม่ดูแลทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศหรือช่องคลอด ได้ไม่ดีพ่อจึงทำให้เกิดการติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดปัสสาวะแสบขัดได้
- **ช่องคลอดมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ:** หลังผ่าคลอดคุณแม่จะมีน้ำขาวปลาให้หลอกจากช่องคลอด ระหว่าง 7-14 วัน และอาจยาวถึง 6 สัปดาห์ในบางราย แต่ถ้าเวลาผ่านไปนาน 6 สัปดาห์ จนคุณแม่รู้สึกผิดปกติ และพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงมาก สียังไม่แจ้งลง และยังมีกลิ่นเหม็นอยู่ ให้รีบไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อได้

หลังผ่าคลอด มีเพศสัมพันธ์เร็วเกินไป ส่งผล อะไรบ้าง

1. **แผลปริ:** คุณแม่หลังผ่าคลอดถ้ามีเพศสัมพันธ์ที่เร็วเกินไปโดยที่แผลยังไม่แห้งสนิท อาจทำให้เกิดแผลปริแตกได้ ส่วนใหญ่แล้วกว่าแผลผ่าคลอดจะแห้งดีจะใช้เวลาประมาณ 4-6 สัปดาห์ หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าแผลหายสนิทดีหรือยังสามารถปรึกษาคุณหมอได้ เนื่องจากสภากุรุร่วงกายของคุณแม่แต่ละคนมีความสามารถในการฟื้นฟูที่แตกต่างกัน
2. **ติดเชื้อ:** เนื่องจากช่วงแรกหลังผ่าคลอดคุณแม่จะมีน้ำขาวปลาให้หลอกจากช่องคลอด เมื่อมีเพศสัมพันธ์ขณะที่มีน้ำขาวปลาให้หลอกอกมาจะทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อมากกว่าปกติ

มีเพศสัมพันธ์หลังผ่าคลอดอย่างไร ให้ปลอดภัย

1. รอเวลาที่เหมาะสม

หากคุณแม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์ควรเลือกช่วงเวลาที่คุณแม่ฟื้นฟูดีแล้ว และต้องแน่ใจว่าเป็นช่วงเวลาที่ลูกน้อยจะไม่รบกวน เพื่อจะได้ใช้เวลา กับแฟนได้อย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่เร่งรีบ

2. ใช้เจลหล่อลื่น

การเลือกใช้เจลหล่อลื่นเป็นวิธีที่ดีสำหรับคุณแม่ที่มีภาวะซ่องคลอตแห้ง เพื่อลดความเจ็บปวดในระหว่างมีเพศสัมพันธ์ โดยเจลหล่อลื่นที่ใช้ควรเป็นชนิดที่ละลายน้ำ หรือที่มีคำว่า “water base” และพยายามหลีกเลี่ยงเจลหล่อลื่นที่ทำมาจากปีโตเลียม เพื่อช่วยลดการระคายเคือง และยังไม่ทำให้ถุงยางอนามัยขาดง่ายอีกด้วย

3. ค่อยเป็นค่อยไป

การมีเพศสัมพันธ์แบบอ่อนโยนค่อยเป็นค่อยไป โดยวิธีการเล้าโลมจะช่วยให้คุณแม่ไม่รู้สึกเจ็บระหว่างมีเพศสัมพันธ์ เพราะการเล้าโลมจะช่วยให้กิจกรรมปล่อยสารคัดหลังออกมา ทำให้ภายในช่องคลอดเปียกและขยายตัวขึ้น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คุณแม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์แล้ว

4. ขอคำปรึกษาจากแพทย์

หากพบว่าคุณแม่หลังผ่าคลอดไม่มีความสุขกับการมีเพศสัมพันธ์ หรือยังมีอาการเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์อยู่ คุณแม่ควรไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรับคำแนะนำในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย หรือบรรเทาอาการเจ็บของคุณแม่หลังผ่าคลอดได้

ผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน ตอนนี้คุณแม่คงได้คำตอบแล้ว แต่จะเป็นช่วงไหนหรืออีกนานเท่าไหร่ ควรมีการปรึกษาพูดคุยกันระหว่างคุณพ่อกับคุณแม่ให้เกิดความเข้าใจกัน เพื่อส่งเสริมความรัก ร่วมกันและความรักของแต่ละคนไม่เหมือนกัน หากคุณแม่ยังรู้สึกไม่พร้อมเพียงปัจจุบัน ชีวิตหลังผ่าคลอดได้ไม่ดี อาจส่งผลต่อจิตใจในขณะที่มีเพศสัมพันธ์จนทำให้รู้สึกเจ็บและไม่มีความสุข ดังนั้น หากคุณแม่คุณแม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์อีกครั้งจะต้องมีความพร้อมร่วมกันทั้งสองฝ่าย และยังสามารถปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำ หาสาเหตุ และแก้ไขปัญหาเรื่องการมีเพศสัมพันธ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- คลอดเองกับผ่าคลอดต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กีครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ผ่าคลอดใช้เวลา กี่นาที ผ่าคลอดนานไหม พร้อมขั้นตอนการผ่าคลอด
- บล็อกหลัง คืออะไร การผ่าคลอดบล็อกหลังที่คุณแม่ควรรู้
- แผลฝีเย็บหลังคลอดของคุณแม่ ดูแลแผลฝีเย็บอย่างไรให้ปลอดภัย
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย
- ผ่าคลอดกีสัปดาห์ ท้องกีสัปดาห์คลอดถึงปีกอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ข้อห้ามหลังผ่าคลอดมีอะไรบ้าง พร้อมวิธีลูกจากเตียงหลังผ่าตัดคลอด
- ออกกำลังกายหลังคลอด ตัวช่วยกระชับหุ่นสุขภาพดี สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

อ้างอิง:

1. คำถายยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอย่างรู้, โรงพยาบาลศิครินทร์
2. ปัญหาของคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
3. หลังคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้ต่อนไหน เพาะอะไร, Hellokhunmor
4. คุ้มกันการดูแลทารก, กรมอนามัย
5. เพศสัมพันธ์หลังคลอด เรื่องที่คุณแม่ควรรู้และควรระวัง, Pobpad
6. 13 คำถายยอดฮิตสำหรับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
7. เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์...ควรทำอย่างไรดี?, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 20 กรกฎาคม 2567

-
-
-
-
-
-

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกร
ไม้อีลิบ

สพิงโกรไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ