



ผ้าคลออดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน หลังผ้าคลออดนานแค่ไหนมีอะไรกับแฟนได้

ภาษา

ผ้าคลออดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน หลังผ้าคลออดนานแค่ไหนมีอะไรกับแฟนได้

แม่ผ้าคลออด

บทความ

พ.ย. 19, 2024

5 นาที

หลังผ้าคลออดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน คุณแม่หลังผ้าคลออดหลายคนคงอาจรู้สึกกังวลใจ เพราะส่วนใหญ่รู้สึกว่าร่างกายยังไม่พร้อม กลัวแผลผ้าคลออดจะปริ แถมยังรู้สึกเหนื่อยกับการดูแลลูกน้อยมาทั้งวันอีก แต่ไม่อยากจะให้คุณพ่อควรทำอย่างไร หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าจะเริ่มต้นมีเพศสัมพันธ์อีกครั้งได้เมื่อไหร่ มาดูเคล็ดลับดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่หลังผ้าคลออดมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างปลอดภัย ไม่ต้องกลัวเรื่องแผลผ้าคลออดปริ

สรุป

- คุณแม่สามารถมีเพศสัมพันธ์หลังผ้าคลออดไปแล้วประมาณ 6 สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน และเพื่อความปลอดภัย ควรรอให้แผลผ้าคลออดแห้งสนิทก่อน
- หลังผ้าคลออดแล้วมีอาการเจ็บ เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น คุณแม่ไม่มีอารมณ์ร่วม ช่องคลอดแห้ง เกิดการระคายเคืองที่อวัยวะเพศ รู้สึกเครียดหรือกังวลในการเลี้ยงดูลูก เป็นต้น
- หากคุณแม่มีเพศสัมพันธ์หลังผ้าคลออดที่เร็วเกินไป อาจทำให้เกิดแผลผ้าคลออดปริ หรือเกิด

การติดเชื้อในช่องคลอด เนื่องจากอยู่ในช่วงที่ร่างกายยังขับน้ำคาวปลาอยู่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

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

ผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน

คุณแม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้หลังจากผ่าคลอดไปแล้วประมาณ 6 สัปดาห์ เนื่องจากคุณแม่ต้องรอให้แผลผ่าคลอดแห้งสนิททั้งด้านนอกและด้านในก่อน รวมถึงให้คุณหมอช่วยตรวจดูสภาพแผลว่าดีสนิทดีแล้ว หากคุณแม่มีเพศสัมพันธ์ในขณะที่แผลยังไม่แห้งดีอาจทำให้มีอาการเจ็บแผลผ่าคลอด ขึ้นมาได้

หลังผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์แล้วเจ็บ เกิดจากอะไร

คุณแม่ผ่าคลอด ที่อยู่ในช่วงให้นมลูกมักมีอาการเจ็บในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่พบได้บ่อย อาการเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์มีได้หลายแบบและเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่

1. มีอาการเจ็บที่อวัยวะเพศภายนอก

ส่วนใหญ่มักมีอาการแสบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่คุณแม่ไม่ได้มีอาการร่วมในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ หรืออาจเกิดการระคายเคืองของอวัยวะเพศจากสารเคมี เช่น สบู่ ยา หรือเครื่องสำอาง เป็นต้น

2. มีอาการเจ็บภายในช่องคลอด

อาการเจ็บแบบนี้พบได้บ่อย คือ ช่องคลอดแห้ง เนื่องจากในช่วงที่คุณแม่ให้นมลูกน้อยอยู่นั้นจะไม่มี การตกไข่ อีกทั้งระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ลดลงต่ำกว่าปกติ ส่งผลให้การผลิตน้ำหล่อลื่นบริเวณช่องคลอดลดน้อยลงตามไปด้วย ช่องคลอดของคุณแม่จึงแห้งและยังทำให้เนื้อเยื่อของช่องคลอดบางลง ทำให้เมื่อคุณแม่มีเพศสัมพันธ์จึงรู้สึกเจ็บทุกครั้ง

3. มีอาการเจ็บจากความกังวลภายในจิตใจ

คุณแม่ที่เพิ่งผ่านการผ่าคลอดมาอาจเกิดความกังวล ความเครียดและเหนื่อยล้า ทั้งจากการเลี้ยงลูก และการดูแลตัวเอง จนส่งผลให้อารมณ์ทางเพศลดลง พอคุณแม่มีเพศสัมพันธ์จึงอาจเกิดอาการเจ็บขึ้นมา

คุณแม่หลังผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์แล้วเจ็บ รับมืออย่างไรดี

1. งดมีเพศสัมพันธ์ชั่วคราว

ช่วงที่คุณแม่ยังให้นมลูกอยู่อาจทำให้สภาพร่างกายยังไม่พร้อมต่อการมีเพศสัมพันธ์ คุณแม่อาจต้องพูดคุยกับสามีให้รับรู้และทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นและงดการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ไปก่อน หากคุณแม่ต้องมีเพศสัมพันธ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจขอคำแนะนำจากคุณหมอเพิ่มเติมได้

2. พักผ่อนให้เพียงพอ

คุณแม่หลังผ่าคลอดอาจประสบปัญหาเกี่ยวกับการนอน เพราะต้องเลี้ยงดูลูกน้อยอย่างใกล้ชิดจนทำให้เกิดการอดนอนอยู่บ่อยครั้ง ซึ่งความเหนื่อยล้าในการดูแลทารกแรกเกิดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจทำให้คุณแม่มีความต้องการทางเพศลดลง เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะรู้สึกเจ็บได้

3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

หลังผ่าคลอดคุณแม่ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ โดยเฉลี่ยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายของคุณแม่ขาดน้ำ การดื่มน้ำจึงช่วยให้ร่างกายมีความชุ่มชื้นได้



อาการผิดปกติ เมื่อมีเพศสัมพันธ์หลังผ่าคลอด

คุณแม่หลังผ่าคลอดควรให้ความสนใจดูแลตัวเองอยู่เสมอ เพราะในช่วงแรกหลังผ่าคลอดเป็นช่วงเวลาที่ย่างกายกำลังฟื้นฟู ไม่ว่าจะคุณแม่จะมีเพศสัมพันธ์หลังผ่าคลอดหรือไม่ก็ตาม หากคุณแม่มีอาการต่อไปนี้ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

1. อาการเจ็บไม่บรรเทาเลย

หลังจากที่คุณแม่มีเพศสัมพันธ์แล้วรู้สึกว่าจะยังไม่หายเจ็บสักที แม้ว่าจะค่อย ๆ มีเพศสัมพันธ์อย่างค่อยเป็นค่อยไปและนุ่มนวลแล้ว ควรไปพบแพทย์และขอคำปรึกษา

2. มีเลือดออก

หากผ่านระยะเวลาผ่าคลอดไปนานพอสมควรแล้ว คุณแม่พบว่ายังมีอาการเลือดออกทางช่องคลอด อาจเกิดจากแผลในโพรงมดลูกบริเวณที่มีรกเกาะ มดลูกของคุณแม่มีการหดตัวที่ไม่ดีพอ หรือยังมีเศษของรกตกค้างอยู่ในโพรงมดลูกอาจทำให้เกิดเลือดไหลออกมาได้

3. มีตกขาวผิดปกติ

คุณแม่ผ่าคลอดควรสังเกตตัวเองว่าตกขาวที่ออกมาปกติหรือไม่ เพราะในช่วงแรกคุณแม่จะมีน้ำคาวปลาไหลออกมาและจะค่อย ๆ หายไป หากคุณแม่พบว่าตกขาวมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ หรือมีอาการคัน ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

- **มีไข้:** หากคุณแม่พบว่าตัวเองมีไข้พร้อมกับอาการอักเสบของอวัยวะอื่น รวมถึงแผลผ่าคลอดมีการบวม แดง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที
- **ปัสสาวะแสบขัด:** อาจเกิดจากคุณแม่ดูแลทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศหรือช่องคลอดได้ไม่ดีพอจึงทำให้เกิดการติดเชื้อที่ทางเดินปัสสาวะ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดปัสสาวะแสบขัดได้
- **ช่องคลอดมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ:** หลังผ่าคลอดคุณแม่จะมีน้ำคาวปลาไหลออกจากช่องคลอด ราว 7-14 วัน และอาจยาวถึง 6 สัปดาห์ในบางราย แต่ถ้าเวลาผ่านไปนาน 6 สัปดาห์จนคุณแม่รู้สึกผิดปกติ และพบว่าน้ำคาวปลายังไหลมาก สีส้มไม่จางลง และยังมีกลิ่นเหม็นอยู่ ให้รีบไปพบแพทย์ เพราะอาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อได้

หลังผ่าคลอด มีเพศสัมพันธ์เร็วเกินไป ส่งผลอะไรบ้าง

1. **แผลปริ:** คุณแม่หลังผ่าคลอดถ้ามีเพศสัมพันธ์ที่เร็วเกินไปโดยที่แผลยังไม่แห้งสนิท อาจทำให้เกิดแผลปริแตกได้ ส่วนใหญ่แล้วกว่าแผลผ่าคลอดจะแห้งดีจะใช้เวลาประมาณ 4-6 สัปดาห์ หากคุณแม่ไม่แน่ใจว่าแผลหายสนิทหรือยังสามารถปรึกษาคุณหมอได้ เนื่องจากสภาพร่างกายของคุณแม่แต่ละคนมีความสามารถในการฟื้นฟูที่แตกต่างกัน
2. **ติดเชื้อ:** เนื่องจากช่วงแรกหลังผ่าคลอดคุณแม่จะมีน้ำคาวปลาไหลออกมาจากช่องคลอด เมื่อมีเพศสัมพันธ์ขณะที่มีน้ำคาวปลาไหลออกมาจะทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อมากกว่าปกติ

มีเพศสัมพันธ์หลังผ่าคลอดอย่างไร ให้ปลอดภัย

1. รอเวลาที่เหมาะสม

หากคุณแม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์ควรเลือกช่วงเวลาที่คุณแม่พักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว และต้องแน่ใจว่าเป็นช่วงเวลาที่ลูกน้อยจะไม่รบกวน เพื่อจะได้ใช้เวลากับแฟนได้อย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่เร่งรีบ

2. ใช้เจลหล่อลื่น

การเลือกใช้เจลหล่อลื่นเป็นวิธีที่ดีสำหรับคุณแม่ที่มีภาวะช่องคลอดแห้ง เพื่อลดความเจ็บปวดในระหว่างมีเพศสัมพันธ์ โดยเจลหล่อลื่นที่ใช้ควรเป็นชนิดที่ละลายน้ำ หรือที่มีคำว่า “water base” และพยายามหลีกเลี่ยงเจลหล่อลื่นที่ทำมาจากปิโตรเลียม เพื่อช่วยลดการระคายเคือง และยังไม่ทำให้ถุงยางอนามัยขาดง่ายอีกด้วย

3. ค่อยเป็นค่อยไป

การมีเพศสัมพันธ์แบบอ่อนโยนค่อยเป็นค่อยไป โดยวิธีการเข้าโลมจะช่วยให้คุณแม่ไม่รู้สึกเจ็บระหว่างมีเพศสัมพันธ์ เพราะการเข้าโลมจะช่วยให้เกิดการปล่อยสารคัดหลั่งออกมา ทำให้ภายในช่องคลอดเปียกและขยายตัวขึ้น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คุณแม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์แล้ว

4. ขอคำปรึกษาจากแพทย์

หากพบว่าคุณแม่หลังผ่าคลอดไม่มีความสุขกับการมีเพศสัมพันธ์ หรือยังมีอาการเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์อยู่ คุณแม่ควรไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรับคำแนะนำในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย หรือบรรเทาอาการเจ็บของคุณแม่หลังผ่าคลอดได้

ผ่าคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน ตอนนี้คุณแม่คงได้คำตอบแล้ว แต่จะเป็นช่วงไหนหรืออีกนานเท่าไร ควรมีการปรึกษาพูดคุยกันระหว่างคุณพ่อคุณแม่ให้เกิดความเข้าใจกัน เพราะสภาพร่างกายและความพร้อมของแต่ละคนไม่เหมือนกัน หากคุณแม่ยังรู้สึกไม่พร้อมเพราะยังปรับตัวกับชีวิตหลังผ่าคลอดได้ไม่ดี อาจส่งผลต่อจิตใจในขณะที่มีเพศสัมพันธ์จนทำให้รู้สึกเจ็บและไม่มีความสุข ดังนั้น หากคุณพ่อคุณแม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์อีกครั้งจะต้องมีความพร้อมร่วมกันทั้งสองฝ่าย และยังสามารถปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำ หาสาเหตุ และแก้ไขปัญหาเรื่องการมีเพศสัมพันธ์

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 ตัวช่วยกระตุ้นหุ่นสุขภาพดี สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

อ้างอิง:

1. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอยากรู้, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. ปัญหาของคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
3. หลังคลอดมีเพศสัมพันธ์ได้ตอนไหน เพราะอะไร, Hellokhunmor
4. คู่มือมารดาและการดูแลทารก, กรมอนามัย
5. เพศสัมพันธ์หลังคลอด เรื่องที่คุณแม่ควรรู้และควรระวัง, Pobpad
6. 13 คำถามยอดฮิตสำหรับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
7. เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์...ควรทำอย่างไรดี?, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 20 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์