



# ผ่าคลอดที่ชั่วโมงเดินได้ คุณแม่หลังผ่าคลอดพักฟื้นก็วันถึงหายดี

ภาษา

ผ่าคลอดที่ชั่วโมงเดินได้ คุณแม่หลังผ่าคลอดพักฟื้นก็วันถึงหายดี

แม่ผ่าคลอด

บทความ

ค.ศ. 23, 2024

8 นาที

ผ่าคลอดที่ชั่วโมงเดินได้ ทำให้แม่หลังผ่าคลอดคุณแม่ต้องพลิกขยับตัวบ่อย ๆ และให้รีบลุกนั่ง หรือลุกมายืนข้างเตียง บทความนี้จะพาคุณแม่ไปไขข้อสงสัย พร้อมทั้งแนะนำวิธีการดูแลตัวเองหลังผ่าคลอด เพื่อให้ร่างกายหลังคลอดฟื้นฟูกลับมาแข็งแรงได้เร็วที่สุด

## สรุป

- ผ่าคลอดที่ชั่วโมงเดินได้ หลังผ่าตัดคลอดครบ 24 ชั่วโมง หากไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่รู้สึกหน้ามืด ให้คุณแม่ลุกนั่ง ลุกยืนและเดิน การลุกเดินช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยป้องกันภาวะอาการท้องอืดให้กับคุณแม่หลังคลอด
- ผ่าคลอดที่ชั่วโมงเดินได้ วันแรกหลังคลอดคุณแม่สามารถขยับพลิกตัวเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามคำแนะนำของคุณหมอ คุณแม่สามารถลุกมายืนข้างเตียง หรือเดินอยู่ในระยะพื้นที่รอบ ๆ บริเวณห้องพักฟื้น ข้อควรระวังขณะลุกเดินให้ค่อย ๆ ขยับเดิน เพื่อไม่แผลผ่าตัดตรงหน้าท้องกระทบกระเทือนและตึงมากเกินไป

# เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่หลังผ่าคลอดที่ชั่วโม่งเดินได้
- ทำไมคุณแม่หลังผ่าคลอด ควรลุกขึ้นเดินหลังผ่าคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดพักฟื้นกี่วัน ร่างกายถึงเริ่มดีขึ้น
- วิธีลุกนั่งหลังผ่าคลอดอย่างถูกวิธี ช่วยให้ฟื้นตัวไว
- คุณแม่ผ่าคลอดเดินได้แค่ไหน มีข้อควรระวังใหม่
- การดูแลแผลผ่าคลอดหลังออกจากโรงพยาบาล
- ข้อควรรู้ สำหรับคุณแม่หลังผ่าตัดคลอด ก่อนทำกิจกรรม
- อาการหลังผ่าคลอดแบบไหนที่ผิดปกติ ต้องรีบไปพบแพทย์

## คุณแม่หลังผ่าคลอดที่ชั่วโม่งเดินได้

หลังจากผ่าคลอดที่ชั่วโม่งเดินได้ คุณแม่หลังจากผ่าตัดคลอดครบ 24 ชั่วโมง แล้วไม่มีอาการแทรกซ้อนใด ๆ กับร่างกาย เช่น ไม่มีอาการเวียนศีรษะ ไม่รู้สึกหน้ามืด คุณแม่สามารถลุกนั่ง ลุกยืนและเดินได้ ซึ่งการลุกเดินจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยป้องกันภาวะอาการท้องอืดหลังคลอด แต่การลุกเดินหลังคลอดของคุณแม่จะลุกเดินได้เร็วทันที หรือช้าอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยเหล่านี้

### 1. ความสามารถในการฟื้นตัวของร่างกาย

หลังผ่าคลอด 24 ชั่วโมงแรก หากคุณแม่รู้สึกดีขึ้น มีอาการอ่อนเพลียน้อยลง สามารถเคลื่อนไหว พลิกตะแคงตัว หรือจะออกกายบริหารเบา ๆ บนเตียง และให้ปรับหัวเตียงสูงขึ้น เพื่อช่วยให้ลำไส้เริ่มทำงาน ลดอาการท้องอืด

### 2. การตอบสนองยาชา

การผ่าคลอดมีทั้งแบบดมยาสลบ และบล็อกหลัง ซึ่งผลข้างเคียงจากการดมยาสลบผ่าคลอด คือ คุณแม่อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบลอ หรือเวียนศีรษะในช่วงพักฟื้นหลังผ่าคลอด ส่วนผลข้างเคียงจากการบล็อกหลัง ทำให้คุณแม่ไม่สามารถขยับขาได้ 2-4 ชั่วโมงหลังจากการคลอด

## ทำไมคุณแม่หลังผ่าคลอด ควรลุกขึ้นเดินหลังผ่าคลอด

วันแรกหลังผ่าคลอดคุณแม่อาจจะยังมีอาการเจ็บแผลผ่าคลอดอยู่ แต่มีข้อแนะนำจากคุณหมอ พยาบาล ว่าคุณแม่ควรขยับตัวให้ขยับตัวหลังคลอดให้เร็วที่สุดด้วยการลุกนั่ง หรือลุกมายืนข้างเตียง ซึ่งการขยับตัวและลุกเดิน มีประโยชน์กับคุณแม่ผ่าคลอด ดังนี้

# 1. แผลฟื่นตัวเร็ว

ผ้าคลอดก็วันเดินได้ หลังผ้าคลอดคุณแม่จะยังเจ็บแผลผ้าคลอดอยู่ แต่ต้องขยับตัวบ่อย ๆ ตั้งแต่วันแรกหลังผ้าตัดคลอดเพื่อให้แผลผ้าคลอดฟื่นตัวเร็วขึ้น และช่วยให้แผลผ้าคลอดด้านในไม่เกิดพังผืดไปยึดเกาะกับอวัยวะภายในช่องท้อง

# 2. ป้องกันอาการท้องอืด

วันแรกหลังผ้าคลอด คุณแม่จะต้องพยายามลุกนั่ง ลุกมายืนข้างเตียง หรือลุกเดิน จะช่วยให้ลำไส้ขยับฟื่นตัวกลับมาทำงานได้เป็นปกติได้เร็วขึ้น และยังช่วยป้องกันอาการท้องอืด ทำให้คุณแม่ฟื่นตัวได้เร็วขึ้น

# 3. ลดการเกิดลิ่มเลือด

คุณแม่หลังผ้าคลอดให้เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ขยับตัวลุกนั่ง ลุกเดินให้เร็ว สามารถช่วยป้องกันความเสี่ยงในการเกิดลิ่มเลือดอุดตัน

# คุณแม่ผ้าคลอดพักฟื่นกี่วัน ร่างกายถึงเริ่มดีขึ้น

ผ้าคลอดพักฟื่นกี่วัน โดยปกติการผ้าคลอดต้องพักฟื่นที่โรงพยาบาล เพื่อสังเกตอาการประมาณ 2-3 วัน และเมื่อคุณแม่เริ่มดีขึ้นไม่มีอาการแทรกซ้อนใด ๆ ก็จะได้กลับมาพักฟื่นที่บ้าน สำหรับคุณแม่ที่ผ้าคลอดผ่าจะหายดีประมาณ 6 สัปดาห์หลังผ้าคลอด จะสามารถกลับมาทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ทั้งนี้ร่างกายของคุณแม่จะฟื่นตัวดีแผลผ้าตัดจะแห้งสนิทประมาณ 30-45 วัน และแผลผ้าคลอดจะปิดสนิทในช่วง 6 เดือน โดยแผลผ้าคลอดจะจางเป็นสีขาวเรียบไปเรื่อย ๆ จนหายดี

# วิธีลุกนั่งหลังผ้าคลอดอย่างถูกวิธี ช่วยให้ฟื่นตัวไว

หลังผ้าตัดคลอด 24 ชั่วโมงแรก หากคุณแม่อาการดีขึ้น รู้สึกอ่อนเพลียลดลง ไม่เวียนศีรษะ แนะนำให้เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการพลิกตะแคงตัว หรือออกกำลังกายบนเตียงเบา ๆ ให้บ่อยครั้ง และให้พยายามลุกนั่ง ยืนและเดินให้เร็วที่สุด เพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ป้องกันไม่ให้ท้องอืด ช่วยให้คุณแม่ฟื่นตัวได้ไวเร็วขึ้น ซึ่งวิธีการลุกนั่งจะต้องได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่พยาบาลก่อน เพื่อให้การลุกนั่งถูกวิธีและปลอดภัยกับคุณแม่

1. เริ่มจากคุณแม่ค่อย ๆ ขยับตัวช้า ๆ มานอนในท่าตะแคงข้างในข้างที่ถนัดของตัวเอง
2. คุณแม่ใช้ข้อศอกข้างที่อยู่ด้านล่าง เพื่อยันตัวกับฟื่นเตียงนอน
3. ส่วนแขนอีกข้างที่อยู่ด้านบนสำหรับเกาะไหล่คนที่ช่วยพยุง หรือเหล็กกันเตียง
4. คุณแม่ค่อย ๆ ยกตัวขึ้นในท่าตะแคง เพื่อให้มาอยู่ในท่านั่ง

5. เมื่อลูกนั่งได้แล้ว ให้ค่อย ๆ ขยับตัวเพื่อลุกยืน หรือเดินรอบเตียง แนะนำให้ทำอย่างช้า ๆ เบา ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้แผลที่หน้าท้องตึงมากไป

## คุณผ่าคลอดเดินได้แค่ไหน มีข้อควรระวังใหม่

ผ่าคลอดที่วันเดินได้ เพื่อให้แผลผ่าคลอดฟื้นตัวเร็วขึ้น ในวันแรกหลังคลอดคุณแม่สามารถขยับ พลิกตัวเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามคำแนะนำของคุณหมอ หากไม่มีอาการมีน็ศีรษะ คุณแม่สามารถ เริ่มลุกมายืนข้างเตียง หรือเดินอยู่ในระยะพื้นที่รอบ ๆ บริเวณห้องพักฟื้น แต่มีข้อควรระวังในการ ลุกเดิน แนะนำคุณแม่ค่อย ๆ ขยับตัวทำอย่างช้า ๆ เพื่อไม่ให้แผลผ่าตัดตรงหน้าท้องกระทบ กระเทือนและตึงมากเกินไป

## การดูแลแผลผ่าคลอดหลังออกจากโรงพยาบาล

ผ่าคลอดที่ชั่วโมงเดินได้ หลังจากผ่าตัดคลอดครบ 24 ชั่วโมง หากคุณแม่ไม่มีอาการมีน็ศีรษะก็ สามารถลุกนั่ง ลุกเดินได้ตามคำแนะนำของคุณหมอ และต้องอยู่พักฟื้นที่โรงพยาบาลประมาณ 2-3 วัน หลังจากนั้นจึงกลับไปพักฟื้นที่บ้านเพื่อรักษาแผลต่อได้ ซึ่งแผลจะหายไ้ได้เพียงแต่คุณแม่ ปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

### 7 วันแรกระวังไม่ให้แผลผ่าตัดโดนน้ำ

ช่วง 7 วันแรกหลังการผ่าคลอด คุณแม่ต้องระมัดระวังอย่าให้แผลผ่าตัดโดนน้ำ เนื่องจากเกิดการ ติดเชื้อขึ้นที่แผลผ่าตัด แผลอักเสบทำให้แผลหายช้า

### ใส่ผ้ารัดพยุงหน้าท้อง

ช่วงที่แผลผ่าคลอดยังไม่หายดี แนะนำให้คุณแม่ใส่ผ้ารัดพยุงหน้าท้อง เพื่อที่ไม่ให้แผลผ่าตัดถูกดึง รังจากผนังหน้าท้องที่ย่อนอยู่ ช่วยให้อาการเจ็บแผลผ่าตัดลดลง

### หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

ในช่วง 3 เดือนแรก เพื่อป้องกันไม่ให้แผลผ่าตัดตึงหรือฉีกขาด แผลเป็นคีลอยด์ หรือเกิดแผลเป็น นูนขึ้นมา แนะนำให้คุณแม่หลีกเลี่ยงการยกของหนักหลังผ่าคลอด การออกกำลังกายเยอะ ๆ ในการ ทำกิจวัตรประจำ การออกกำลังกายบริหารร่างกาย เป็นต้น

### รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ช่วงหลังคลอดคุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และเน้นอาหารกลุ่มโปรตีน เนื่องจากช่วยในการซ่อมแซมและฟื้นฟูร่างกาย ช่วยให้แผลผ่าคลอดหายได้เร็วขึ้น ไม่ควรรับ

ประทานอาหารหมักดอง และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารที่คุณแม่รับประทานในช่วงหลังคลอด นอกจากจะช่วยฟื้นฟูร่างกายแล้ว ก็ยังช่วยในการกระตุ้นสร้างน่านมแม่สำหรับใช้เลี้ยงลูกน้อย

ในเด็กผ่าคลอดการได้กินนมแม่จะช่วยให้ร่างกายรับสารอาหารที่มีประโยชน์จากนมแม่มากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ที่เป็นสารอาหารสำคัญช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตให้กับลูกน้อย และการกินนมแม่ยังช่วยให้ลูกได้รับสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์สุขภาพที่มีประโยชน์ เช่น บีแล็กทิส (*B. lactis*) ที่เป็นจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (*Bifidobacterium*) และยังเป็นโพรไบโอติก ที่ดีต่อการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงให้กับลูกน้อยอีกด้วย

## ข้อควรรู้ สำหรับคุณแม่หลังผ่าตัดคลอด ก่อนทำกิจกรรม

เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกายหลังคลอด ก่อนที่คุณแม่จะกลับไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ในช่วงพักฟื้นหลังคลอดมีคำแนะนำที่ควรปฏิบัติดังนี้

### 1. อาบน้ำ สระผม 7 วัน

คุณแม่ที่ผ่าคลอดไม่ควรอาบน้ำ สระผมในช่วง 7 วันแรกหลังคลอด เพราะอาจโดนน้ำและเกิดการติดเชื้อขึ้นได้ แนะนำให้ใช้การเช็ดตัวแทนการอาบน้ำไปก่อน และหลังจากตัดไหมแล้ว 1-2 วันจึงสามารถอาบน้ำได้ตามปกติ

### 2. การออกกำลังกาย 3 สัปดาห์

คุณแม่ที่ผ่าคลอดสามารถเริ่มออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 3 เริ่มจากการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น โยคะ และเมื่อหลังคลอดได้ 6 สัปดาห์ คุณแม่สามารถออกกำลังกายด้วยการเดินในระยะทางสั้น ๆ ซ้ำ ๆ

### 3. การมีเพศสัมพันธ์ 6 สัปดาห์

หลังคลอดได้ 6 สัปดาห์ คุณแม่ผ่าคลอดสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ แต่เพื่อป้องกันไม่ให้คุณแม่รู้สึกเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูแผลทั้งแผลด้านนอกและแผลด้านในว่าแห้งสนิทดีแล้วหรือไม่

### 4. การขับรถ 6 สัปดาห์

ผ่าคลอดก็วันขับรถได้ หลังคลอดได้ 6 สัปดาห์ เมื่อแผลผ่าคลอดหายดีแล้ว คุณแม่สามารถขับรถยนต์ และทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ตามปกติ

# อาการหลังผ่าคลอดแบบไหนที่ผิดปกติ ต้องรีบไปพบแพทย์

ในช่วงหลังคลอดหากคุณแม่สังเกตเห็นความผิดปกติตรงแผลผ่าคลอด เช่น แผลมีการอักเสบ บวมแดง มีหนอง มีกลิ่นเหม็น หรือแผลฉีกขาด ให้รีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที ที่สำคัญต้องกลับไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

การดูแลร่างกายหลังผ่าคลอดเป็นอย่างดี จะช่วยให้คุณแม่แข็งแรงและฟื้นตัวได้ดี แผลผ่าคลอดหายได้เร็ว นอกจากการดูแลแผลผ่าคลอดและการปฏิบัติตัวหลังคลอดที่ถูกต้องแล้ว การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะช่วยฟื้นฟูร่างกายและช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำนม ทำให้คุณแม่มีน้ำนมในการเลี้ยงลูกน้อยได้อย่างมีความสุข ข้อดีของการให้ลูกกินนมแม่ตั้งแต่แรกเกิด คือจะช่วยให้ลูกได้รับสารอาหารในนมแม่ที่มีมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และ สฟิงโกไมอีลิน) ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่มีประโยชน์ช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตให้กับลูกน้อย หากคุณแม่ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลลูกตั้งแต่แรกเกิด และพัฒนาการทุกช่วงวัยของลูกน้อย สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.s-momclub.com/member-privilege>

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- สักที่บรอยผ่าคลอดอันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลรอยสักที่แผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คั้นแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคั้นแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ทำนอนหลังผ่าคลอด ทำนอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- ผ่าคลอดแบ่งอุจจาระได้ไหม ท้องผูกหลังผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักก็เตือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน
- ใหมละลายหลังคลอดกี่วันหาย แผลผ่าคลอดใหม่ละลายตอนไหน

## อ้างอิง:

1. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว ฟื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
3. คำแนะนำการปฏิบัติตนก่อนและหลังผ่าตัดคลอดบุตร, โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
4. การผ่าตัดคลอดบุตรเป็นอย่างไร, โรงพยาบาลปิยะเวท
5. ผ่าคลอด! ดมยาสูบลหรือบล็อกหลังดี?, โรงพยาบาลศิริรินทร์
6. คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้! เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนผ่าคลอด, โรงพยาบาลพญาไท
7. คู่มือการปฏิบัติตัวหลังคลอดและการดูแลทารกเมื่อกลับบ้านสำหรับคุณแม่, โรงพยาบาลสุทธ



าเวช คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

8. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอยากรู้, โรงพยาบาลศิริรินทร์
9. คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดทางนรีเวช, โรงพยาบาลเปาโล
10. คู่มือปฏิบัติหลังคลอดสำหรับคุณแม่มือใหม่, โรงพยาบาลนครชน
11. 13 คำถามยอดฮิตสำหรับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลบางปะกอก
12. 6 คำแนะนำหลังคลอดบุตร, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 8 ตุลาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร





เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์