แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อม 5 วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 8, 2021

แผลผ่าคลอดกี่วันหาย มักเป็นหนึ่งคำถามกังวลใจของคุณแม่ผ่าคลอด เพราะกลัวว่าแผลผ่าคลอดจะไม่สวยและทิ้งรอยนูนที่อาจทำให้เสียความมั่นใจ ปัจจุบันแผลผ่าคลอดมีขนาดเล็ก และถ้าคุณแม่ดูแลแผลผ่าคลอดอย่างถูกวิธีจะทำให้แผลผ่าคลอดเป็นเพียงรอยจาง ๆ ตามขอบบิกินี่เท่านั้น โดยเคล็ดลับการดูแลแผลผ่าคลอดคุณแม่สามารถทำตามคำแนะนำเหล่านี้ได้เลย
ภาษา

แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อม 5 วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย

สรุป

- โดยปกติแล้วแม่ผ่าคลอดมักทิ้งร่องรอยของแผลผ่าคลอดไว้ที่บริเวณหน้าท้อง ส่วนใหญ่จะอยู่แถว ๆ ขอบบิกินี่หรือขอบกางเกงใน มีความยาวประมาณ 4-6 นิ้ว
- หากคุณแม่ต้องการให้แผลผ่าคลอดหายเร็ว ๆ ต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำเพื่อไม่ให้แผลอักเสบและติดเชื้อ ในกรณีที่แผลโดนน้ำให้คุณแม่นำผ้ามาซับที่แผลผ่าคลอดอย่างเบามือ แล้วเปลี่ยนพลาสเตอร์ปิดแผลใหม่ และไม่ควรยกของหนักของออกแรงที่เกร็งหน้าท้องมากเกินไปเพื่อป้องกันแผลปริหรืออักเสบได้
- แผลผ่าคลอดชั้นนอกจะเริ่มสมานเมื่อคุณแม่ผ่าคลอดได้ 1 สัปดาห์ ส่วนชั้นในจะเริ่มสมานตัวหลังจากคุณแม่ผ่าคลอดได้ 2-4 สัปดาห์ และแผลผ่าคลอดจะหายสนิทหลังจากนั้นอีก 6 เดือน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แผลผ่าคลอด ลักษณะเป็นอย่างไร
- หลังผ่าคลอด คุณแม่ควรทำอะไรบ้าง
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย รอยผ่าคลอดจะหายดีเมื่อไหร่
- หลังผ่าคลอดจะเกิดแผลเป็นนูนหรือคีลอยด์ไหม
- แผลผ่าคลอดติดเชื้อ จะมีลักษณะอย่างไร
- วิธีดูแลแผลผ่าคลอดให้หายไว แผลสวย
- การดูแลแผลผ่าคลอด ช่วงพักฟื้น สำหรับแม่ผ่าคลอด
- ปัจจัยที่ทำให้แผลผ่าคลอดของคุณแม่หายช้า
- แม่ผ่าคลอด ควรหลีกเลี่ยงอาหารแบบไหนบ้าง

แผลผ่าคลอด ลักษณะเป็นอย่างไร

แผลผ่าคลอดจะมีความยาวประมาณ 4-6 นิ้ว สามารถเกิดขึ้นได้ 2 รูปแบบ คือ

1. แผลผ่าตัดตามแนวบิกินี่

เป็นจากผ่าคลอดเป็นแนวขวางจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งของมดลูก เป็นวิธีที่พบบ่อยมากที่สุด ส่วนใหญ่จะอยู่ในแนวบิกินี่หรือขอบกางเกงชั้นใน

2. แผลผ่าตัดตามแนวตั้ง

เป็นการผ่าตัดขึ้นและลงในการเปิดมดลูกในแนวตั้งใต้สะดือ

หลังผ่าคลอด คุณแม่ควรทำอะไรบ้าง

หลังผ่าคลอด คุณแม่ควรเริ่มขยับตัวตั้งแต่วันแรก ๆ ของการผ่าคลอด เพื่อให้คุณแม่ฟื้นตัวได้เร็ว ทั้งยังเป็นการลดการเกิดพังพืดบริเวณช่องท้อง และลดความเสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือดอุดตันหลังคลอดได้ด้วย ในระยะแรกหลังคลอดคุณแม่อาจรู้สึกปวดแผลอยู่บ่อย ๆ จากมดลูกหดตัว และอาจรู้สึกเจ็บมากขึ้นในขณะให้นมลูก

- **วันแรก หลังผ่าคลอด** คุณแม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายอยู่บ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน หรือการนั่ง เพื่อป้องกันอาการท้องอืดและยังช่วยให้ลำไส้กลับมาทำงานได้ปกติเร็วยิ่งขึ้น ในช่วงนี้หากคุณแม่รู้สึกหน้ามืด ให้ค่อย ๆ นอนราบกับเตียงแล้วค่อย ๆ ขยับตัว
- **วันที่ 2 เป็นต้นไป** คุณแม่ยังคงมีอาการเจ็บแผลผ่าคลอดอยู่ หากมีอาการไอ ให้ใช้หมอนกดที่แผลก่อน จากนั้นหายใจลึก ๆ ก่อนไอ เพื่อลดอาการเจ็บที่แผล

แผลผ่าคลอดกี่วันหาย รอยผ่าคลอดจะหายดีเมื่อไหร่

แผลผ่าคลอดข้างในกี่วันหาย โดยทั่วไปแล้ว แผลผ่าคลอดชั้นนอกจะเริ่มสมานกันหลังจากคุณแม่ผ่าคลอดได้ประมาณ 1 สัปดาห์ ส่วนแผลผ่าคลอดชั้นในจะเริ่มสมานตัวกันหลังจากคุณแม่คลอดลูกได้ 2-4 สัปดาห์ หลังจากนั้นอีก 6 เดือน แผลผ่าคลอดของคุณแม่จะค่อย ๆ ปิดสนิท แผลที่เคยเป็นสีแดงอมม่วงคล้ายการฟกช้ำจะค่อย ๆ จางเป็นสีขาวจนเหลือแต่รอยผ่าคลอดจาง ๆ

หลังผ่าคลอดจะเกิดแผลเป็นนูนหรือคีลอยด์ไหม

หลังผ่าคลอด เมื่อแผลเริ่มแห้งสนิท คุณหมอจะนำพลาสเตอร์ปิดแผลออกแล้วจะเปลี่ยนมาใช้แผ่นซิลิโคนที่ช่วยลดการเกิดรอยผ่าคลอดนูนหรือแผลคีลอยด์ และเพื่อป้องกันการเกิดแผลเป็นนูนหรือคีลอยด์ คุณแม่ไม่ควรยกของหนักหรือออกแรงเกร็งหน้าท้องมากจนทำให้แผลเกิดฉีกขาด เพราะอาจทำให้เกิดแผลคีลอยด์ได้ หากคุณแม่กังวลเรื่องแผลผ่าคลอด สามารถป้องกันได้ด้วยการไม่แกะแผล การใช้ผ้ารัดแผล การใช้เจลทารักษาแผลเป็น รวมถึงการฉายรังสีตามคำแนะนำของแพทย์ได้

แผลผ่าคลอดติดเชื้อ จะมีลักษณะอย่างไร

คุณแม่หลังผ่าคลอดควรดูแลทำความสะอาดแผลผ่าคลอดให้ดี ระวังอย่าให้โดนน้ำเพื่อเลี่ยงแผลผ่าคลอดติดเชื้อ แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่คุณแม่รู้สึกปวดบริเวณแผล แผลผ่าคลอดมีอาการบวมแดง อักเสบ แผลผ่าคลอดมีหนองหรือมีกลิ่น หรือแผลปริ ให้รีบไปพบแพทย์เพราะแผลผ่าคลอดคุณแม่อาจเกิดการติดเชื้อได้

5 วิธีดูแลแผลผ่าคลอดให้หายไว แผลสวย

การดูแลแผลผ่าคลอดให้ถูกวิธี นอกจากจะช่วยให้แผลผ่าคลอดของคุณแม่หายไวแล้ว ยังเป็นการป้องการการติดเชื้อของแผลผ่าตัดและป้องกันแผลผ่าคลอดอักเสบข้างในได้ด้วย ในช่วงที่แผลผ่าคลอดยังไม่หายสนิทคุณแม่ควรดูแลแผลผ่าคลอด ดังนี้

1. แผลผ่าคลอด 7 วันแรกห้ามโดนน้ำ

ในช่วง 7 วันแรกหลังผ่าคลอด คุณแม่ควรระวังไม่ให้แผลโดนน้ำ เพราะอาจทำให้แผลผ่าคลอดเสี่ยงต่อการอักเสบและติดเชื้อได้ ในกรณีที่แผลผ่าคลอดไม่ได้ปิดแผลแบบกันน้ำแนะนำให้คุณแม่ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว

2. ดูแลแผลให้แห้งเสมอ

หากแผลผ่าคลอดถูกปิดด้วยพลาสเตอร์กันน้ำเป็นอย่างดีคุณแม่ก็สามารถอาบน้ำได้ แต่ไม่ควรแช่น้ำเด็ดขาด และถ้าพบว่าแผลเริ่มเปียกน้ำให้รีบซับน้ำให้แห้งอย่างเบามือ แล้วเปลี่ยนพลาสเตอร์ใหม่ทันที

3. ใช้น้ำเกลือทำความสะอาดแผล

ในกรณีที่แผลสมานกันสนิทแล้ว คุณแม่สามารถอาบน้ำได้โดยที่ไม่ติดพลาสเตอร์ปิดแผลผ่าคลอด และควรทำความสะอาดแผลผ่าคลอดหลังจากอาบน้ำโดยใช้น้ำเกลือเช็ดอย่างเบามือแล้วใช้สำลีซับให้แห้งอีกที

4. งดการแคะ แกะ เกาหลังตัดไหม

หลังจากคุณแม่ตัดไหมผ่าคลอดเรียบร้อยแล้ว พยายามไม่เกาหรือแกะแผล เพราะอาจทำให้แผลหายช้าและเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ หากคุณแม่รู้สึกคันแนะนำให้ปรึกษาคุณหมอเพื่อให้คุณหมอจ่ายยาลดอาการคันจากแผลผ่าตัดให้

5. หลีกเลี่ยงการออกแรงเยอะเกินไป

คุณแม่หลังผ่าคลอดในช่วง 3 เดือนแรก ไม่ควรยกของหนักที่ออกแรงเยอะหรือเกร็งหน้าท้องจนเกินไป เพราะอาจทำให้แผลผ่าคลอดตึงและอาจทำให้แผลฉีกขาดจนนำไปสู่การเกิดแผลเป็นนูนหรือคีลอยด์ได้

การดูแลแผลผ่าคลอด ช่วงพักฟื้น สำหรับแม่ผ่าคลอด

ในช่วงที่คุณแม่ผ่าคลอดกำลังฟื้นตัวคุณแม่ควรดูแลตัวเอง ดังนี้

- **เริ่มรับประทานอาหารอ่อนๆ:** ทานซุปหรือน้ำแกงใส ๆ ก่อน แล้วจึงเปลี่ยนเป็นอาหารเหลวที่ย่อยง่าย
- **ใช้ผ้ารัดพยุงหน้าท้อง:** ช่วยลดการกดทับแผลและเพิ่มความสะดวกในการเคลื่อนไหวระหว่างวัน
- **ทาครีมบำรุงแผลหลังแผลแห้งสนิท:** ใช้ครีมบำรุง ออยล์ มอยส์เจอไรเซอร์ หรือยาลดรอยแผลเป็น เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและช่วยให้รอยแผลดูจางลง
- **เคลื่อนไหวช้าๆ:** เมื่อจะลุก นั่ง หรือเดิน ให้ทำอย่างช้า ๆ เพื่อลดการตึงของแผล
- **ทานอาหารบำรุง:** เน้นอาหารที่มีโปรตีน เช่น เนื้อ นม ไข่ และโยเกิร์ต เพื่อช่วยสร้างเนื้อเยื่อ นอกจากนี้ควรทานอาหารที่มีเหล็ก สังกะสี และวิตามินซี เช่น ผักใบเขียว ถั่วเหลือง และผลไม้สด เพื่อช่วยซ่อมแซมแผลและลดการอักเสบ

ปัจจัยที่ทำให้แผลผ่าคลอดของคุณแม่หายช้า

ช่วงที่คุณแม่ผ่าคลอดใหม่ ๆ การเคลื่อนไหวหรือการอาบน้ำทำความสะอาดตัวเป็นเรื่องที่ยากลำบาก หากคุณแม่ต้องการให้แผลผ่าคลอดหายไวไว ต้องระวังไม่ให้แผลโดนน้ำ ถ้าแผลถูกน้ำให้รีบซับน้ำออกแล้วเช็กให้แห้งเพื่อป้องกันการติดเชื้อซึ่งจะทำให้แผลผ่าคลอดของคุณแม่หายช้าลงได้

แม่ผ่าคลอด ควรหลีกเลี่ยงอาหารแบบไหนบ้าง

สำหรับคุณแม่ผ่าคลอดที่อยากให้แผลหายเร็ว หรือลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อแนะนำให้คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงอาหาร ดังต่อไปนี้

- อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบ
- อาหารหมักดอง
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ และน้ำอัดลม
- อาหารรสจัด

การทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะโปรตีน เหล็ก สังกะสี วิตามินและเกลือแร่อื่น ๆ จะทำให้แผลผ่าคลอดฟื้นตัวได้เร็ว รวมถึงการไม่แกะ ไม่เกาแผล พยายามไม่ให้แผลโดนน้ำ และไม่ยกของหนัก ๆ เป็นเคล็ดลับการดูแลแผลผ่าคลอดที่คุณแม่ต้องรู้ ถ้าคุณแม่อยากให้แผลผ่าคลอดหายเร็ว แผลสวย ไม่ทิ้งรอยนูน หรือคีลอยด์มากวนใจ นอกจากนี้คุณแม่ควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อห้ามหลังผ่าคลอด และข้อควรรู้เกี่ยวกับคุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง เตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ครั้งถัดไป สำหรับคุณแม่ที่อยากมีลูก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบอด คืออะไร ปัญหาหัวนมบอดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดูแลอย่างไร คุณแม่ให้นมลูกต่อได้ไหม
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง
- วิธีให้ลูกดูดขวด เมื่อลูกติดเต้าไม่ดูดขวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- วิธีกู้น้ำนม เมื่อคุณแม่น้ำนมไม่ไหล น้ำนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม
- ท่าให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมท่าจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ท่อน้ำนมอุดตัน ภาวะท่อน้ำนมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- วิธีนวดเปิดท่อน้ำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่น้ำนมน้อย
- แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม

อ้างอิง:

1. Cesarean Birth, The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)
2. 8 เคล็ดลับดูแลแผลผ่าคลอดให้แผลสวย หายไว ฟื้นตัวเร็ว, โรงพยาบาลวิมุต
3. การดูแลหลังคลอด แบบผ่าตัดหน้าท้อง, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. 5 เทคนิค...วิธีดูแล “แผลผ่าตัด”, โรงพยาบาลเปาโล
5. สิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้เกี่ยวกับการผ่าคลอด, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. คำถามยอดฮิตที่คุณแม่ผ่าคลอดอยากรู้, โรงพยาบาลศิครินทร์
7. อาหารที่ควรกินหลังศัลยกรรม, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2566

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น