



แพลฟีเย็บหลังคลอด ดูแลแพลคลอดธรรมชาติยังไงให้ปลอดภัย

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ค. 9, 2023

คุณแม่ที่คลอดธรรมชาติมักมีความกังวลเรื่องแพลฟีเย็บหลังคลอดที่เกิดขึ้นจากการคลอด เพราะอาจทำให้การขับถ่ายที่ไม่สะดวกหรือเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นได้ แม้ว่าแพลฟีเย็บจะหายสนิทโดยใช้เวลาไม่นานแต่เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อที่เป็นหนึ่งในสาเหตุของแพลฟีเย็บหายช้า คุณแม่หลังคลอดจะต้องให้ความสำคัญกับการทำความสะอาดและการดูแลแพลฟีเย็บหลังคลอด ภาษา

แพลฟีเย็บหลังคลอด ดูแลแพลคลอดธรรมชาติยังไงให้ปลอดภัย

สรุป

- แพลฟีเย็บเกิดจากกระบวนการคลอดธรรมชาติ โดยคุณแม่จะทำการกรีดผิวนังบวบน้ำนมช่องคลอดเพื่อให้ลูกน้อยคลอดได้สะดวกมากยิ่งขึ้น
- ปกติแพลฟีเย็บจะเริ่มหายสูญทิพายภายใน 1 สัปดาห์ แต่คุณแม่อาจมีอาการเจ็บแพลฟีเย็บอยู่นานถึง 2-3 สัปดาห์ ในระหว่างนั้นคุณแม่สามารถทานยาตามคำแนะนำของคุณหมอโดยไม่แข็งในอ่างอาบน้ำ ทำความสะอาดแพลฟีเย็บหลังจากอุจจาระหรือปัสสาวะทุกครั้งโดยเช็ดทำความสะอาดจากด้านหน้าไปทางด้านหลังเสมอ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- หากคุณแม่รู้สึกว่ามีไข้ แพลฟีเย็บมีการอักเสบ ปวด บวมแดง มีน้ำหนองหรือเลือดสีแดงสด

ให้มากกว่าปกติ แนะนำให้คุณแม่ไปพบแพทย์ทันที เพราะผล斐เย็บอาจเกิดการติดเชื้อได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ผล斐เย็บ ผลคลอดธรรมชาติ คืออะไร
- ลักษณะของผล斐เย็บ เป็นอย่างไร
- ผล斐เย็บ ผลคลอดธรรมชาติ กี่วันหาย
- อาการผล斐เย็บมาก เป็นแบบไหน
- คุณแม่ควรดูแลผล斐เย็บหลังคลอดอย่างไร
- ผลผ่าตัดปรับแบบไหน ที่ควรไปพบแพทย์
- จะรู้ได้ยังไงว่าผล斐เย็บใกล้หายแล้ว
- ลักษณะอาการของผล斐เย็บติดเชื้อ
- วิธีช่วยบรรเทาอาการปวดผล斐เย็บ
- คันผล斐เย็บ คุณแม่ควรทำยังไงดี
- ไขข้อข้องใจ การดูแลผล斐เย็บคุณแม่หลังคลอด

ผล斐เย็บ ผลคลอดธรรมชาติ คืออะไร

ผล斐เย็บ เป็นผลที่เกิดจากการคลอดลูกธรรมชาติบริเวณช่องคลอด โดยคุณแม่จะทำการกรีดผิวนังที่อยู่ระหว่างอวัยวะเพศกับทวารหนักเพื่อให้สะเด็กต่อการคลอดลูกจากนั้นคุณแม่จะเย็บติดผิวไว้

ลักษณะของผล斐เย็บ เป็นอย่างไร

ผล斐เย็บเกิดขึ้นได้ทั้งจากการกรีดผิวนังการคลอดตามธรรมชาติและการตัดผิวเพื่อให้คุณแม่สามารถคลอดลูกน้อยได้สะเด็กยิ่งขึ้น ทำให้ลักษณะของผล斐เย็บมีระดับการฉีกขาดที่แตกต่างกันโดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ

- ระดับ 1 : เป็นการฉีกขาดที่เล็กน้อยไม่เกิน 1 เซนติเมตร และไม่มีเลือดออก
- ระดับ 2 : เป็นการฉีกขาดบริเวณผิวนังช่องคลอดและกล้ามเนื้อผิวเย็บ
- ระดับ 3 : เป็นการฉีกขาดถึงแต่ผิวนังช่องคลอดไปจนถึงกล้ามเนื้อหูรูดของทวารหนัก
- ระดับ 4 : เป็นการฉีกขาดถึงแต่ผิวนังช่องคลอดไปจนถึงเยื่อบุทวารหนักด้านใน ซึ่งเป็นการฉีกขาดที่รุนแรงมากที่สุด

แพลฟีเย็บ แพลคลอดธรรมชาติ กี่วันหาย

โดยปกติแล้วแพลฟีเย็บจะเริ่มหายหลังจากคุณแม่คลอดลูกใน 3 วัน หลังจากนั้นอีก 5-7 วันแพลฟีเย็บจะเริ่มติดสนิท และจะหายสนิทภายใน 2 สัปดาห์ ซึ่งคุณแม่จะมีอาการปวดแพลฟีเย็บประมาณ 2-3 สัปดาห์ โดยที่ใหม่ฟีเย็บจะละลายหายไปประมาณ 3 สัปดาห์



อาการแพลฟีเย็บแยก เป็นแบบไหน

อาการของแพลฟีเย็บแยกหรือปริ คือ อาการที่มีเลือดใหญ่หรือหนองไหลออกมากจากบริเวณแพลฟีเย็บ พร้อมกับอาการเจ็บปวดบริเวณแพลฟีเย็บ บางครั้งคุณแม่อาจเห็นเป็นไข้เมื่อยืดหลุดออกจากบริเวณแพลฟีเย็บด้วย ทำให้คุณแม่ทรมานทันทีว่าแพลเปิดหรือแพลฟีเย็บแยกออกแล้ว เมื่อคุณแม่พบว่าแพลฟีเย็บปริหรือแยกออกให้รีบไปพบแพทย์ทันที

คุณแม่ควรดูแลแพลเย็บหลังคลอดอย่างไร

การดูแลแพลฟีเย็บหลังคลอด คุณแม่สามารถดูแลตัวเองได้ ดังต่อไปนี้

- **ทำความสะอาดแผลฝีเย็บ:** ล้างด้วยสบู่หรือน้ำสะอาด โดยล้างจากด้านหน้าไปด้านหลัง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคจากบริเวณทวารหนักเข้าสู่แผลฝีเย็บและช่องคลอด จนนั้นชับให้แห้งอย่างนุ่มนวล
- **การอาบน้ำ:** แนะนำให้ใช้น้ำที่ตักหรือฝักบัว แทนการแช่ในอ่างน้ำหรือลักษณะของน้ำที่มีเชื้อโรคติดเชื้อเข้าสู่มดลูกเพรำบากมดลูกยังไม่ปิดสนิท
- **เปลี่ยนผ้าอนามัยเป็นประจำ:** เปลี่ยนทุก 3 ชั่วโมงหรือเมื่อรู้สึกว่าผ้าอนามัยชื้น และควรดึงออกจากการด้านหน้ามาทางด้านหลัง หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าอนามัยแบบสอด
- **งดเว้นการมีเพศสัมพันธ์และการสวนล่างช่องคลอด:** โดยเฉพาะในช่วง 6 สัปดาห์แรก หลังคลอด เนื่องจากปกามดลูกยังไม่ปิดสนิท อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- **เลี่ยงการยกของหนักและออกแรงมาก:** ในช่วง 2 สัปดาห์แรก ควรหลีกเลี่ยงการเดินขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ เพื่อลดความเสี่ยงการกระแทกกระเทือนต่ออวัยวะช่วงอุ้งเชิงกราน

แผลผ่าตัดปริแบบไหน ที่ควรไปพบแพทย์

คุณแม่หลังคลอดธรรมชาติ ความภาพแพทย์ทันทีเมื่อคุณแม่มีอาการเหล่านี้

- **แผลฝีเย็บมีหนองหรือเลือดไหล:** หากแผลฝีเย็บมีน้ำหนองหรือเลือดซึมออกจากแผล ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจเช็ค
- **อาการแสบขัดเมื่อปัสสาวะ:** หากปัสสาวะแล้วรู้สึกแสบหรือขัด อาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อ
- **มีเลือดก้อนใหญ่หรือผ้าอนามัยชื้นเร็ว:** หากมีเลือดก้อนใหญ่ไหลออกทางช่องคลอด หรือผ้าอนามัยเปียกชื้นภายใน 1 ชั่วโมง ควรรีบไปพบแพทย์
- **น้ำคาวปลาเม็กลินหรือสีแดงจัดนานเกิน 3 สัปดาห์:** โดยปกติ น้ำคาวปลาจะมีสีแดงในช่วง 3 วันแรก หลังจากนั้นจะเปลี่ยนเป็นสีชมพู สีนำตาล และค่อย ๆ จางลงภายใน 10 วันหลังคลอด
- **ไข้สูงและมีอาการอักเสบ:** หากมีไข้สูงพร้อมอาการอักเสบ บ่งบอกถึงการติดเชื้อที่ต้องรีบรักษา
- **มดลูกยังคงจำเจอที่หน้าท้องหลัง 2 สัปดาห์:** หากผ่านไป 2 สัปดาห์หลังคลอดแล้วยังคงคลำเจอมดลูกบริเวณหน้าท้อง ควรปรึกษาแพทย์

จะรู้ได้ยังไงว่าแผลฝีเย็บใกล้หายแล้ว

ในช่วง 1-3 วันแรกหลังจากคลอดดูแลรักษาตามมาตรฐาน คุณแม่จะรู้สึกเจ็บปวดบริเวณแผลฝีเย็บ ส่วนบริเวณแผลจะมีอาการบวมพองมีเลือดซึมออกมาก หลังจากนั้นคุณแม่จะรู้สึกตึง ๆ ในช่วง 3-4 วันแรก และจะหายสนิทภายใน 1 สัปดาห์หรือภายใน 7-10 วัน โดยไม่ต้องดูใหม่ออก หากเลย 7 วันไปแล้วแผลฝีเย็บยังไม่แห้งแสดงว่าแผลฝีเย็บอาจเกิดการติดเชื้อและอักเสบได้

ลักษณะอาการของแพลฟีเย็บติดเชื้อ

หากแพลฟีเย็บเกิดการติดเชื้อ ร่างกายจะเริ่มแสดงอาการผิดปกติ คือ เป็นไข้ แพลฟีเย็บจะอักเสบ บวมแดง บางครั้งอาจเป็นหนองหรือซึมออกมานะ เวลาปัสสาวะจะลำบากหรือปัสสาวะไม่ออกร แล้วอาจเกิดแพลงปริหรือแยกออกจากกันได้

วิธีช่วยบรรเทาอาการปวดแพลฟีเย็บ

หลังคลอดธรรมชาติใหม่ ๆ คุณแม่จะรู้สึกปวดแพลฟีเย็บได้ หากมีอาการปวดมาก ๆ คุณแม่สามารถบรรเทาอาการปวดแพลฟีเย็บได้ดังนี้

- ประคบเย็น: ในช่วงวันแรก ๆ หลังคลอด ใช้การประคบเย็นประมาณ 15 นาที เพื่อลดอาการปวดและบวมบริเวณแพลฟีเย็บ
- แซ่น้ำอุ่นสมเกร็ดด่างทับทิม: หลังจากผ่านไป 3 วัน คุณแม่สามารถแซ่นแพลงในน้ำอุ่นที่ผสมเกร็ดด่างทับทิมประมาณ 15 นาที ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและลดความปวด
- การนวด: เมื่อต้องการนวด แนะนำให้นวดที่แก้มก้นข้างใดข้างหนึ่ง หรือใช้ห่วงยางเล็ก ๆ หรือหมอนกลมที่มีรูตรงกลางเพื่อรองนั่ง ป้องกันไม่ให้แพลฟีเย็บถูกกดทับโดยตรง

หากคุณแม่พบว่ารู้สึกปวดแพลฟีเย็บมาก ๆ แพลฟีเย็บบวม และไม่สามารถนั่งนาน ๆ ได้แนะนำให้คุณแม่ไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป

คันแพลฟีเย็บ คุณแม่ควรทำยังไงดี

หากคุณแม่หลังคลอดมีอาการคันที่แพลฟีเย็บหรือบริเวณอวัยวะเพศ แนะนำให้คุณแม่ปฏิบัติตามนี้

- เช็ดทำความสะอาดด้วยน้ำเปล่า: หลังการถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ควรเช็ดด้วยน้ำเปล่าที่สะอาดเพื่อป้องกันเชื้อโรคจากทวารหนักเข้าสู่ช่องคลอด
- หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ส่วนล่างช่องคลอด: เพื่อไม่ให้รบกวนสภาวะธรรมชาติของช่องคลอดที่อาจทำให้เกิดการระคายเคืองหรือการติดเชื้อ
- หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าอนามัยหรือสูตร์มิกลินหอม: การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีกลิ่นอาจทำให้ผิวนั้นบวมแพลงและระคายเคือง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีน้ำหอมหรือสารเคมีเพิ่มเติม

ไขข้อข้องใจ การดูแลแพลฟีเย็บคุณแม่หลังคลอด

1. ครบเดือนแล้ว แพลฟีเย็บยังไม่หาย คุณแม่ควรทำอย่างไร

ปกติแพลฟีเย็บจะหายภายใน 1 สัปดาห์หลังจากคลอด ถ้าคุณแม่พบว่าแพลฟีเย็บยังไม่หาย ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำทันที

2. แพลฟีเย็บปริ หรือฉีกขาด ทำยังไงดี

แพลผ่าคลอดเป็นหนองเกิดจากการที่แพลฟีเย็บปริและติดเชื้อ ถ้าคุณแม่พบว่าแพลฟีเย็บมีการปริหรือแยกออกให้รีบไปพบแพทย์ เพราะอาจทำให้เกิดแพลฟีเย็บอักเสบหรือติดเชื้อได้

3. แพลฟีเย็บยังไม่สมาน ควรอนท่าไหน

หลังคลอดธรรมชาตินอนท่าไหน ในช่วงแรกหลังคลอดคุณแม่อาจรู้สึกนอนได้ลำบาก เพราะฟีเย็บยังไม่สมาน สำหรับทั่วนอน ของคุณแม่หลังคลอดที่แนะนำ คือ ให้คุณแม่นอนตะแคงด้านใดด้านหนึ่งแล้วให้ยกช่วงก้นขึ้นเล็กน้อยเพื่อให้นอนได้สบายยิ่งขึ้น

4. ดูแลแพลฟีเย็บอย่างไรให้หายดี

แพลฟีเย็บ ปกติแล้วคุณแม่จะเย็บด้วยไหมละลาย ซึ่งหลังคลอดประมาณ 7 วันแพลฟีจะหาย แต่อาจจะรู้สึกเจ็บนานประมาณ 2 สัปดาห์ การทำความสะอาดสามารถใช้น้ำและสบู่ล้างจากด้านหน้าไปด้านหลัง และซับให้แห้งทันที

5. แสบแพลฟีเย็บเวลาฉี่ แบบนี้ปกติหรือไม่

ในช่วงวันแรก ๆ ของการคลอดคุณแม่จะรู้สึกเจ็บตึง ปวดร้ามแพล และแสบบริเวณแพลฟีเย็บ พอเข้าสู่วันที่ 3 แพลฟีเย็บจะค่อย ๆ ดีขึ้น หากคุณแม่พบว่ายังมีอาการแสบแพล ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะไม่อกรวมถึงมีไข้ด้วยแสดงว่าเป็นอาการที่ผิดปกติแนะนำให้คุณแม่ไปพบคุณหมอเพื่อตรวจและทำการรักษา

สำหรับคุณแม่มือใหม่ที่ไม่สามารถคลอดธรรมชาติเองได้และมีแพลจะผ่าคลอดเจ้าตัวเล็ก คุณแม่สามารถเข้าไปศึกษาและอ่านบทความ การเตรียมตัวผ่าคลอดและการดูแลแพลหลังผ่าคลอดที่ถูกต้องสำหรับคุณแม่มือใหม่ได้เลย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- หัวนมบด คืออะไร ปัญหาหัวนมบดของคุณแม่ให้นมที่แก้ไขได้
- หัวนมคนท้อง การเปลี่ยนแปลงของเต้านมคนท้องระหว่างตั้งครรภ์
- หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนมดolor คุณแม่ให้นมลูกต่อได้เหมือนเดิม
- วิธีให้นมลูกสำหรับคุณแม่มือใหม่ การให้นมลูกหลังคลอดที่ถูกต้อง

- วิธีให้ลูกดูดขาวด เมื่อลูกติดเต้าไม่ดูดขาวดนม พร้อมวิธีรับมือลูกน้อย
- วิธีก้นนม เมื่อคุณแม่นำนมไม่ให้หล นำนมหด พร้อมวิธีเพิ่มน้ำนม
- วิธีจับลูกเรอ ท่าอุ้มเรอเมื่อลูกไม่เรอ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิ่มนม
- ท่าให้นมลูก ท่านอนให้นม พร้อมท่าจับเรอ ป้องกันลูกน้อยท้องอืด
- ท่อนำนมอุดตัน ภาวะท่อนำนมตันของคุณแม่ให้นมหลังคลอด
- วิธีนวดเปิดท่อนำนม นวดเต้าหลังคลอด แก้ไขปัญหาคุณแม่นำนมน้อย

อ้างอิง:

- เช็คหน่อยไหม? สุขภาพหลังคลอด...มีปัญหาอะไรหรือเปล่า, โรงพยาบาลพญาไท
- การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
- 10 ความเชื่อ...จริง และ ไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่นราม

อ้างอิง ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกร
ไมอีลิน

สพิงโกรไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ