

## การทำความสะอาด

หลังคลอดการทำความสะอาดแผลฝีเย็บ มารดาควรทำความสะอาดโดย “เช็ดจากด้านอวัยวะเพศ ไปทางทวารหนัก ไม่เช็ดย้อนกลับ” ซึ่งการเช็ดย้อนกลับ อาจทำให้เกิดการติดเชื้อที่แผลฝีเย็บได้

## การบรรเทาอาการปวดแผลฝีเย็บ

เมื่อมีอาการปวดแผลมาก สามารถรับประทาน ยาแก้ปวดได้ หากอาการปวดไม่ดีขึ้นควรใช้น้ำแข็ง ประคบได้ ซึ่งความเย็นจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้



## การดูแลแผลฝีเย็บ

### การดูแลน้ำคาวปลา

ช่วงหลังคลอดมารดาจะมีน้ำคาวปลาออกทาง ช่องคลอด มารดาควรใส่ผ้าอนามัยไว้ตลอดเวลา และ ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก 3-4 ชั่วโมง หรืออาจเปลี่ยน ก่อนตามความเหมาะสม เพราะการหมักหมมอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้

## การจัดทำให้อุณหภูมิ

ส่วนใหญ่เวลาอยู่บนเตียงมารดาไม่ควร นั่งขัดสมาธิ ซึ่งจะทำให้แผลแยกจากกันได้ ซึ่งควรนั่ง พับเพียบ นั่งห้อยขา หรือนั่งบนเก้าอี้

## อาการผิดปกติที่ควรพบแพทย์

ปกติแผลฝีเย็บจะมีอาการเจ็บแผลฝีเย็บได้ ถ้ามี อาการเจ็บมาก บวมมากขึ้น มีไข้ แสดงว่ามีการอักเสบ และติดเชื้อได้ จึงควรมาพบแพทย์ทันที

## อาการติ่งแผล

มารดาหลังคลอดมักมีอาการติ่งแผล ซึ่งเป็น เรื่องปกติ เพราะอาการติ่งแผลแสดงว่าแผลเย็บดี ถ้าไม่ ติ่งอาจเกิดแผลแยกได้ เมื่อผู้ป่วยกลับบ้านควร ระมัดระวังกิจกรรมที่อาจทำให้แผลแยกได้ เช่น การยก ของหนัก การนั่งขัดสมาธิ เป็นต้น

## การอาบน้ำ

มารดาหลังคลอดต้องดูแลรักษาความสะอาด ของร่างกาย สามารถอาบน้ำได้ปกติ โดยการใช้สบู่ไฮโป อัลเลอร์เจนิก หรือใช้ฟองน้ำโดยตรง เพราะ แรงน้ำอาจทำให้แผลแยกจากกันได้ และไม่ควรลง อาบน้ำในบ่อน้ำสาธารณะ เพราะอาจทำให้เชื้อโรคเข้า ส่วนลึกของแผล หลังจากการอาบน้ำทุกครั้งควรซับให้ แห้ง

## การเย็บแผลด้วยไหมละลาย

ข้อดีของการเย็บด้วยไหมละลาย คือ สะดวกสบายไม่ต้องมาตัดไหม เนื้อไหมจะละลายไปได้เองตามกลไกการรักษา ปกติไหมจะละลายหมดภายใน 2-3 สัปดาห์

### ข้อควรระวัง

การเย็บด้วยไหมละลายนั้นมารดาควรหลีกเลี่ยงการอยู่ไฟด้วยการนั่งไม่กระดาน การประคบด้วยความร้อน หรือการสัมผัสความร้อนโดยตรง เพราะความร้อนอาจทำให้แผลแยกได้ จากการที่ไหมละลายได้เร็วกว่าปกติ

### ทำเดินมารดา

มารดาควรเดินขาแยกเล็กน้อย เพราะแผลจะอยู่ระหว่างขาทั้งสองข้าง หากเดินหนีบแผลจะเสียดสีกัน อาจทำให้เจ็บแผลฝีเย็บได้ ประมาณ 7 วัน แผลเริ่มจะหายดีขึ้น



# การดูแลฝีเย็บ



โดย

ตี๊กตลอด

โรงพยาบาลพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา

41/02/53