



# น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ารัว อาการแบบไหน สัญญาณไอล์คลอตที่ต้องรู้

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 17, 2024

5นาที

น้ำคร่ำ คืออะไร มีหน้าที่ มีประโยชน์กับทารกในครรภ์หรือเปล่า และระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่จะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองกำลังมีอาการขึ้นนำคร่ารัว หรือน้ำคร่ำแตก ต้องเช็คอป่าย่างไรหรือมีสัญญาณเตือนแบบไหน ไปทำความรู้จักนำคร่ำ และภาวะต่าง ๆ ของนำคร่าที่สามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์เพื่อให้คุณแม่รู้เท่าทัน และรับมือได้อย่างถูกต้องค่ะ

ภาษา

น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ารัว อาการแบบไหน สัญญาณไอล์คลอตที่ต้องรู้

## สรุป

- “นำคร่ำ” มีความสำคัญในการตั้งครรภ์ เนื่องจากนำคร่ำจะทำหน้าที่ป้องกันการรั่วไหลของน้ำเหลืองและสารอาหารไปให้ถูกต้องทั่ว
- เมื่อเข้าสู่การตั้งครรภ์ประมาณ 2 น้ำคร่ามาจากการบีบตันของทารกในครรภ์ ส่วนประกอบในนำคร่ำจะมีทิ้งสารโซเดียม คลอไรด์ และเหล็ก
- ถุงนำคร่ารัวหรือแตก PROM คือภาวะนำเดินก่อนกำหนด สามารถเกิดขึ้นได้ตอนอายุครรภ์ครบกำหนด 37 สัปดาห์ หรืออาจเกิดขึ้นก่อนที่อายุครรภ์ 37 สัปดาห์

- คุณแม่สามารถทดสอบภาวะถุงน้ำคร่าร์ว่าได้ด้วยการสูบผ่านหัวนมมัย หากผ้าอนามัยเปียกชั่วทั้งแผ่นแสดงว่ามีน้ำคร่าร์ว ลักษณะของน้ำคร่าร์วจะไม่มีกลิ่น

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการน้ำคร่าร์ว สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องเตรียมตัวรับมือ
- น้ำคร่าร์ว คืออะไร
- น้ำคร่าร์ว นำคร่าแตก เกิดจากอะไร
- น้ำคร่าแตก อาการเป็นอย่างไร
- นำคร่าแตก ซึ่งไกล์คลอด จะมีอาการให้เห็นช่วงไหนได้บ้าง
- วิธีทดสอบภาวะนำคร่าร์วด้วยตนเอง
- นำคร่าร์วแบบไหน ควรพบแพทย์
- ภาวะนำคร่าร์ว ที่เป็นสัญญาณเตือนสุขภาพของคุณแม่ได้

## อาการนำคร่าร์ว สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องเตรียมตัวรับมือ

- นำคร่า (Amniotic fluid) ถูกสร้างขึ้นมาจากการถุงแอมเนียน หรือถุงการตั้งครรภ์ นำคร่ามีส่วนประกอบของสารโซเดียม คลอไรด์ และเหล็ก
- อาการนำคร่าร์ว จะเป็นลักษณะที่มีนำไหหลังซึ่งออกมายากซ่องคลอดของคุณแม่ที่จะเล็กลงน้อย สาเหตุที่ทำให้นำคร่าร์วออกมานั้นพราะถุงนำคร่ามีรอยร้าว ภาวะนำคร่าร์วสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดการตั้งครรภ์ทั้ง 3 ไตรมาส นำคร่าร์วไม่ใช้สัญญาณใกล้คลอด แต่เป็นสัญญาณอันตรายที่อาจทำให้ทารกในครรภ์ติดเชื้อ

## นำคร่า คืออะไร

นำคร่า (Amniotic fluid) คือเม็ดน้ำพร้อม ๆ กับการตั้งครรภ์ของคุณแม่ นำคร่าในช่วงอายุครรภ์ไตรมาสแรกจะถูกสร้างขึ้นมาจากการถุงแอมเนียนหรือถุงการตั้งครรภ์ และเมื่อเข้าสู่การตั้งครรภ์ไตรมาส 2 เป็นต้นไป นำคร่าจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นตามทารกในครรภ์ ส่วนประกอบในนำคร่าจะมีทั้งสารโซเดียม คลอไรด์ และเหล็ก นำคร่าที่ถูกสร้างขึ้นในแต่ละวันจะมีปริมาณอยู่ที่ 700-900 มิลลิลิตร

## หน้าที่ของนำคร่า:

- ช่วยควบคุมให้น้ำและเกลือแร่ในตัวทารกมีความสมดุล
- ช่วยควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกายของทารก
- ช่วยพัฒนาข้อเข่า ระบบกล้ามเนื้อและอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ของทารกให้มีการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์

- ช่วยพัฒนาปอดของทารกให้มีการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์
- ช่วยกระตุ้นให้ระบบทางเดินอาหารของทารกแข็งแรงและทำงานได้มีประสิทธิภาพ
- ช่วยกระตุ้นให้ระบบกล้ามเนื้อและเส้นประสาทของทารกเจริญเติบโตอย่างแข็งแรง
- ช่วยป้องกันไม่ให้ทารกในครรภ์ได้รับอันตรายจากการถูกกระแทบทะ�始จากภายนอกครรภ์
- ช่วยป้องกันไม่ให้ตัวทารกไปกดทับสายสะดือของตัวเอง
- ช่วยให้ทารกมีพื้นที่ในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระ
- ช่วยยับยังแบคทีเรียต่าง ๆ

## น้ำครรภ์ร้าว น้ำครรภ์แตก เกิดจากอะไร

### 1. น้ำครรภ์ร้าว

ความหมายทางการแพทย์ คือ ภาวะที่น้ำเดินก่อนกำหนด ถุงน้ำครรภ์หรือแตก PROM (Premature rupture of membranes) สามารถเกิดขึ้นได้ตอนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ หรืออาจเกิดขึ้นก่อนที่อายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ก็ได้เช่นกัน

### สาเหตุที่ทำให้เกิดถุงน้ำครรภ์ร้าว

- เคยมีประวัติภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดมาก่อนเมื่อตอนตั้งครรภ์แรก
- เคยมีประวัติผ่าตัดปากมดลูก
- เคยมีประวัติเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- การตั้งครรภ์แฝด
- มีภาวะน้ำครรภ์มาก
- ขณะตั้งครรภ์เกิดมีการติดเชื้อขึ้นที่ ปากมดลูก ช่องคลอด และปากช่องคลอด
- ระหว่างตั้งครรภ์ต่ำมาสแรก มีเลือดซึมออกจากช่องคลอด
- มีการสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์

### 2. ภาวะถุงน้ำครรภ์แตกก่อนกำหนด:

ภาวะถุงน้ำครรภ์แตก คือการมีน้ำครรภ์ร้าวออกมาทางช่องคลอดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์

### ภาวะแทรกซ้อนของการมีภาวะถุงน้ำครรภ์แตกก่อนกำหนด:

- เกิดการลอกตัวขึ้นของรากกู่อนุกำหนด
- ขณะตั้งครรภ์เกิดการติดเชื้อขึ้นที่โพรงมดลูก
- ทารกเสียชีวิตขณะอยู่ในครรภ์
- ทารกมีสายสะดือใหหลอกมา

# น้ำคร่าແຕກ อาการเป็นอย่างไร

น้ำคร่าແຕกจะมีน้ำคล้ายปัสสาวะแต่สีจะใสกว่า และไม่มีกลิ่นอุบกษาทางช่องคลอดของคุณแม่ ลักษณะการให้หลอกของน้ำคร่าที่แตก คือจะให้เหลวเหมือนเมฆของหล่นโพละอกมาในที่เดียว หรือบางครั้ง นำคร่าແຕกจะให้หลอกมาซ้ำ ๆ ก็ได้เช่นกัน

## น้ำคร่าແຕก ช่วงไกลัดลอด จะมีอาการให้เห็นช่วงไหนได้บ้าง

น้ำคร่าແຕกคือหนึ่งในสัญญาณเตือนว่าคุณแม่กำลังอยู่ในช่วงอาการไกลัดลอด คืออายุครรภ์ใน 4 สัปดาห์สุดท้าย (37-40 สัปดาห์) อาการถุงน้ำคร่าແຕกช่วงไกลัดลอด หรือเรียกว่า "น้ำเดิน" จะมีน้ำใส่ให้หลอกมาจากช่องคลอด พร้อมกับมดลูกเริ่มมีการหดรัดตัวเพื่อตัดให้ศีรษะของทารกลงไปอยู่ตรงบริเวณอุ้งเชิงกราน นำคร่าແຕกมีความเป็นไปได้ 80% ว่าคุณแม่อาจต้องได้คลอดลูกใน 12 ชั่วโมง

## วิธีทดสอบภาวะน้ำคร่าร้าด้วยตนเอง

คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถทดสอบการร้าวของถุงน้ำคร่าได้ด้วยตัวเองง่าย ๆ ดังนี้

1. สูบผ้าอนามัย เพื่อสังเกตว่าผ้าอนามัยเปียกชื้นหรือไม่
2. นำที่เปียกชื้นผ้าอนามัย หากเป็นนำคร่าจะไม่มีสีไม่มีกลิ่น

หากการทดสอบพบว่ามีที่เปียกผ้าอนามัยเป็นลักษณะของน้ำคร่า แนะนำให้คุณแม่รีบไปพบแพทย์ทันที ไม่ควรปล่อยให้น้ำคร่าร้าว เนื่องจากนำคร่าที่มีปริมาณลดลงเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

## น้ำคร่าร้าวแบบไหน ควรพบแพทย์

น้ำคร่าร้าวสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์ ดังนั้นหากคุณแม่สังเกตว่าตัวเองมีน้ำใส่ ไม่มีกลิ่นค่อย ๆ ซึมให้หลอกจากจากช่องคลอดตลอดเวลา หรือหากใส่ผ้าอนามัยแล้วแห้งผ้าอนามัยเปียกชื้นทั้งแผ่น น้ำเหลืองถึงปริมาณนำคร่าที่ให้หลอกมาก แนะนำให้คุณแม่รีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที นำคร่าที่ร้าวออกส่งผลให้ทารกในครรภ์ดีดเชือกได้

# ภาวะน้ำคั่งร้าร้าว ที่เป็นสัญญาณเตือนสุขภาพของคุณแม่ได้

ถุงน้ำคั่งร้าร้าว หรือภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่และทารกในครรภ์ที่อันตรายต่อตัวคุณแม่ก็คือโพรงมดลูกเกิดการอักเสบติดเชื้อขึ้น ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนว่าคุณแม่จะมีการคลอดก่อนกำหนด ทารกที่คลอดก่อนกำหนดปอดจะยังพัฒนาได้ไม่สมบูรณ์ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ทารกมีการหายใจได้ยากลำบาก ทางการแพทย์จะเรียกว่า RDS (Respiratory distress syndrome)

นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจที่เป็นอวัยวะสำคัญของทารกอีกด้วย และยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่เป็นผลมาจากการสุขภาพของคุณแม่ที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะถุงน้ำคั่งร้าร้าว

1. คุณแม่น้ำหนักตัวน้อยเกินไป หรือได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ
2. การสูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดขณะตั้งครรภ์
3. ภาวะติดเชื้อที่มดลูก

ตลอดการพัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ คุณแม่จำเป็นต้องสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะการเกิดน้ำคั่งร้าร้าว นำคั่งร้าแตกก่อนกำหนด แนะนำให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะเป็นอันตรายทั้งต่อตัวคุณแม่และทารกในครรภ์

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอีดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกร่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดลा�้งหน้าเด็กสีอะไร เลือดลा�้งหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอยู่ใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

- รู้จักกับภาวะน้ำครรภ์ที่มีอยู่อันตรายสูงในหญิงตั้งครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก สมุทรปราการ
- การสังเกตอาการนำครรภ์, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 ออร์ฟอร์ต
- น้ำครรภ์ (Amniotic fluid), สูติศาสตร์ล้านนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ภาวะนำเดินก่อนกำหนด อีกหนึ่งภาวะครรภ์เสี่ยงที่คุณควรรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
- ภาวะถุงน้ำครรภ์แตกก่อนกำหนด, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- สัญญาณเตือนคุณแม่ใกล้คลอด เตรียมพร้อมได้ทันเวลา, โรงพยาบาลครชน
- “6 สัญญาณอันตรายที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรีบไปพบแพทย์”, โรงพยาบาลเปาโล
- Polyhydramnios ภาวะนำครรภ์มาก, โรงพยาบาลสมิติเวช

อัพเดท ณ วันที่ 6 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

ສົງໄກ  
ໄມອືນ

ສົງໄກໄມອືນ



ພ້ມນາກາຮສມອງລູກນ້ອຍ



ກາຮຊັບຄ່າຍລູກນ້ອຍ



ຄຸນແມ່ໄທ້ນມຸດ



ເຄວີ່ອງມືອຕ້າວໜ້າຍຄຸນແມ່

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน