ท้องแข็งบ่อยขณะตั้งครรภ์ ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายไหม

ภาษา

ท้องแข็งบ่อยขณะตั้งครรภ์ ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 17, 2024

5นาที

เมื่อการตั้งครรภ์เข้าสู่ไตรมาสที่ 3 อาการที่คุณแม่อาจจะรู้สึกได้บางครั้ง คือ อาการท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ โดยในบางครั้งคุณแม่ตั้งครรภ์อาจแยกอาการท้องแข็ง หรือภาวะลูกโก่งตัวได้ยาก แต่หากขณะท้องแข็งแล้วมีอาการเลือดออกทางช่องคลอดร่วมด้วย แนะนำให้คุณแม่รีบไปพบแพทย์โดยทันที

สรุป

- ภาวะลูกโก่งตัวเกิดขึ้นได้ในช่วงอายุครรภ์เดือนที่ 7-9 เกิดจากทารกในครรภ์เคลื่อนที่ไปชนกับผนังมดลูก ทำให้มดลูกบีบตัว โดยสังเกตจากที่ท้องจะมีจุดนูนแข็งเป็นบางจุด และส่วนที่เหลือยังเป็นผิวนิ่มตามปกติ อาการนี้จะหายไปเอง ถือว่าปกติของการดิ้นของทารกในครรภ์
- หากเกิดภาวะท้องแข็งบ่อย โดยรู้สึกตึงแข็งทั่วท้อง และมีอาการต่อเนื่องติดต่อกันหลายครั้ง โดยอาการไม่หายไป และถี่ขึ้นเรื่อย ๆ มีอาการหายใจไม่สะดวกร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที เพราะอาจทำให้คุณแม่มีภาวะคลอดก่อนกำหนดได้

- ในช่วงอายุครรภ์ไตรมาสสุดท้าย ร่างกายของคุณแม่มีความต้องการโปรตีนสูงที่สุด โดยเน้นรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ โดยเน้นสารอาหารจำพวก โปรตีน, โอเมก้า 3 6 9 DHA, แคลเซียม, ธาตุเหล็ก, วิตามินซี และโฟเลต ซึ่งสามารถรับประทานได้จาก เนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่ เต้าหู้ ผักใบเขียว ถั่วต่าง ๆ ผลไม้รสเปรี้ยว ตับ และธัญพืช

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลักษณะท้องแข็ง เมื่อมีภาวะลูกโก่งตัว
- ลูกจะเริ่มดิ้น หรือโก่งตัว ในเดือนไหน
- ลูกโก่งตัว เป็นสัญญาณบอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง?
- ลูกโก่งตัว กับภาวะท้องแข็ง ต่างกันอย่างไร
- ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์แบบไหน ควรไปพบแพทย์
- อาหารบำรุงครรภ์ในช่วงไตรมาสสุดท้าย

ภาวะลูกโก่งตัวจนทำให้คุณแม่รู้สึกท้องแข็ง เกิดขึ้นได้บ่อยในช่วงครรภ์ประมาณเดือนที่ 7-9 ซึ่งเกิดจากการที่ลูกมีการเคลื่อนไหวไปมาในครรภ์ หรือดิ้นไปชนผนังมดลูก ทำให้เกิดการบีบตัวของมดลูก บางครั้งท้องอาจนูนขึ้นมาจากศีรษะเด็กไปเบียด หรือหัวไหล่ ศอก ทำให้มีอาการท้องแข็งเป็นจุด ๆ และอาการจะหายไปเอง ซึ่งถือเป็นภาวะปกติของการตั้งครรภ์

ลักษณะท้องแข็ง เมื่อมีภาวะลูกโก่งตัว

เมื่อเกิดอาการท้องแข็ง คุณแม่ตั้งครรภ์จะสามารถสังเกตง่าย ๆ ว่าเป็นภาวะลูกโก่งตัว คือ จะมีท้องส่วนที่นูนแข็ง และบางส่วนยังคงนิ่มตามปกติ จึงถือเป็นภาวะตั้งครรภ์ปกติ

ลูกจะเริ่มดิ้น หรือโก่งตัว ในเดือนไหน

ทารกในครรภ์จะเริ่มขยับตัวเล็กน้อยตั้งแต่ไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ และจะมีการขยับตัวไปมามากขึ้นในช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน ซึ่งคุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะเริ่มรู้สึกการดิ้นของลูกได้ในช่วงเวลานี้ และในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ทารกจะมีขนาดใหญ่ขึ้นและเคลื่อนที่ไปมามากยิ่งขึ้นจนอาจทำให้เกิดภาวะโก่งตัวของลูกน้อยได้

ลูกโก่งตัว เป็นสัญญาณบอกอะไรคุณแม่ได้

บ้าง?

- **ลูกดิ้น** หากทารกในครรภ์ดิ้นมากจะถือว่าปกติ ซึ่งเมื่อขนาดของทารกใหญ่ขึ้นอาจทำให้เกิดอาการท้องแข็งบ่อย ที่เรียกเป็นภาวะลูกโก่งตัวได้
- **ภาวะใกล้คลอด** คุณแม่ตั้งครรภ์จะสามารถแยกอาการเจ็บท้องใกล้คลอด กับเจ็บท้องเตือนได้ โดยสังเกตจากมีมูกเลือดออกบริเวณช่องคลอด มีน้ำเดินหรือถุงน้ำคร่ำแตก หรือมีอาการเจ็บท้องสม่ำเสมอและถี่ขึ้น
- **ความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด** การที่ปากมดลูกเปิดก่อนอายุครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ ซึ่งเกิดจากการบีบตัวของมดลูก โดยการคลอดก่อนกำหนดอาจส่งผลกระทบต่อคุณแม่ตั้งครรภ์และทารกได้

ลูกโก่งตัว กับภาวะท้องแข็ง ต่างกันอย่างไร

ภาวะลูกโก่งตัว เป็นอาการท้องแข็งสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่พบบ่อยที่สุด โดยปกติท้องขณะตั้งครรภ์จะเป็นเนื้อนิ่มเหมือนผิวหนังบริเวณท้องทั่วไป แต่เมื่อมีอาการท้องแข็ง จะมีความรู้สึกตึงบริเวณท้องมากขึ้น ซึ่งข้อแตกต่างระหว่างลูกโก่งตัวกับท้องแข็งทั่วไปคือ บริเวณที่รู้สึกตึง หากท้องมีบางจุดแข็งและนูนขึ้น บางส่วนยังนิ่มปกติ จะเรียกว่าเป็น **“ภาวะลูกโก่งตัว”** แต่หากท้องแข็งทั่วท้องซึ่งอาจเกิดจากมดลูกบีบรัดตัว เรียกว่า **“ภาวะท้องแข็ง”**

ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์แบบไหน ควรไปพบแพทย์

หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการท้องแข็งบ่อย โดยรู้สึกตึงแข็งทั่วท้อง และมีอาการต่อเนื่องติดต่อกันหลายครั้ง โดยอาการไม่หายไป มากกว่า 4-5 ครั้ง และแต่ละครั้งท้องแข็งประมาณ 10 นาที และเริ่มมีอาการถี่ขึ้น ซึ่งหากขณะนั้นอายุครรภ์ยังไม่ถึง 37 สัปดาห์ และอาจมีอาการหายใจไม่สะดวกร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที เพราะอาจทำให้คุณแม่มีภาวะคลอดก่อนกำหนดได้

อาหารบำรุงครรภ์ในช่วงไตรมาสสุดท้าย

ในช่วงอายุครรภ์ไตรมาสสุดท้าย หรือประมาณ 7-9 เดือนนี้ ร่างกายของคุณแม่มีความต้องการโปรตีนสูงที่สุด และต้องการพลังงานเพิ่มอีกวันละประมาณ 300 กิโลแคลอรี่ และควรรับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปลอดภัย และมีสารอาหารครบ 5 หมู่ โดยเน้นสารอาหาร โปรตีน, โอเมก้า 3 6 9 DHA, แคลเซียม, ธาตุเหล็ก, วิตามินซี และโฟเลต ซึ่งสามารถรับประทานได้จาก เนื้อสัตว์ เนื้อปลา ไข่ เต้าหู้ ผักใบเขียว ถั่วต่าง ๆ ผลไม้รสเปรี้ยว ตับ และธัญพืช รวมถึงควบคุมการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน เพราะอาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากเกินไป และเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ด้วย

ภาวะลูกโก่งตัวสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อการตั้งครรภ์เข้าสู่ไตรมาสสุดท้าย เนื่องจากทารกในครรภ์มีการเคลื่อนไหวไปมาจนไปชนกับผนังมดลูก และอาจกระตุ้นให้เกิดการบีบตัวของมดลูก อาการนี้จะหายไปเอง ซึ่งคุณแม่ไม่ต้องกังวลเนื่องจากเป็นอาการปกติที่สามารถพบได้บ่อย แต่ควรหมั่นสังเกตว่าเป็นภาวะท้องแข็งบ่อยหรือไม่ และมีอาการหายใจไม่สะดวก มีเลือดออกทางช่องคลอด ร่วมด้วยหรือไม่ โดยหากมีอาการเหล่านี้ควรรีบพบแพทย์โดยทันที

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ เสี่ยงอันตรายแค่ไหน, โรงพยาบาลพญาไท
2. การดิ้นของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. สัญญาณเตือนคุณแม่ใกล้คลอด เตรียมพร้อมได้ทันเวลา, โรงพยาบาลนครธน
4. คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้! สัญญาณเตือนแบบไหน..ที่เสี่ยง ‘คลอดก่อนกำหนด’, โรงพยาบาลพญาไท
5. ทานอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ทั้งแม่และลูกเมื่อเข้าสู่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์, โรงพยาบาลบางปะกอก 3

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567

-
-
-

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์