



# ลูกในท้องสะอึกอันตรายไหม ลูกในท้อง กระตุกเป็นจังหวะ บอกอะไร

ภาษา

ลูกในท้องสะอึกอันตรายไหม ลูกในท้องกระตุกเป็นจังหวะ บอกอะไร

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 17, 2024

4 นาที

คุณแม่ตั้งครรภ์มีความรู้สึกว่าลูกในท้องกระตุก และเกิดความกังวลว่าจะอันตรายอะไรหรือไม่ กับลูกน้อย สำหรับการกระตุกของทารกในครรภ์ที่คุณแม่รู้สึกได้นั้นความจริงแล้วคือ ลูกในท้องสะอึก (hiccups) ซึ่งจะมีการกระตุกเป็นจังหวะ แต่เพราะเหตุใดทารกในครรภ์จึงมีอาการสะอึกเกิดขึ้นไปหาคำตอบพร้อมกันค่ะ

## สรุป

- อาการสะอึกของทารกในครรภ์ จะเริ่มขึ้นในช่วงอายุครรภ์ประมาณ 16-20 สัปดาห์เป็นต้นไป ลูกในท้องสะอึกไม่เป็นอันตรายทั้งกับคุณแม่และลูกในท้อง
- อาการสะอึกของทารกในครรภ์ จะเป็นจังหวะสม่ำเสมอเหมือนกับการสะอึกของคุณแม่ และ บ่งบอกถึงทารกในครรภ์มีพัฒนาการที่ดี
- การที่ทารกในครรภ์สะอึกเป็นเรื่องปกติมาก ซึ่งเกิดจากการเคลื่อนไหวตัวของกะบังลมทารก คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ก็รู้สึกได้

- ลูกน้อยอาจเริ่มสะอึกได้ตั้งแต่ช่วงเดือนที่สามหรือสี่ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ และอาการดังกล่าวยังสามารถสังเกตพบได้จากการตรวจอัลตราซาวด์

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ลูกในท้องสะอึก
- ลูกในท้องสะอึก จะทำให้คุณแม่รู้สึกอย่างไร
- รู้หรือไม่ การสะอึกของลูกในท้อง เป็นการส่งสัญญาณดี
- การสะอึกแบบไหนของลูก ที่ควรไปปรึกษาแพทย์
- ช่วงไตรมาสไหน ที่ลูกในครรภ์จะสะอึกบ่อยที่สุด
- วิธีหยุดสะอึก ที่คุณแม่ทำได้ง่ายๆ

## สาเหตุที่ลูกในท้องสะอึก

ในระหว่างอายุ 16 สัปดาห์ ถึง 20 สัปดาห์ คุณแม่สามารถรู้สึกได้ถึงอาการกระตุกที่เป็นจังหวะสม่ำเสมอของลูกในท้อง สำหรับการกระตุกที่เกิดขึ้นคืออาการสะอึก การที่ลูกในท้องสะอึกมีสาเหตุมาจากการที่กำลังพัฒนาและมีของเหลวไหลเข้า ไหลออก จนทำให้เกิดการหดตัวอย่างฉับพลันขึ้นของกล้ามเนื้อกะบังลม

- **ระบบทางเดินหายใจ:** การสะอึกของทารกในครรภ์มาจากการที่กำลังฝึกการหายใจเข้าหายใจออก ซึ่งเป็นสัญญาณที่ดีที่บ่งชี้ว่ากะบังลมของทารกมีการพัฒนาการขึ้นอย่างดีและจะสมบูรณ์มากขึ้นไปจนกว่าทารกจะคลอด
- **ระบบประสาท:** การสะอึกของทารกในครรภ์มาจากระบบเส้นประสาทที่ควบคุมกะบังลมกำลังพัฒนาขึ้นอย่างดี รวมถึงสมองและไขสันหลังของทารกยังสามารถทำงานได้อย่างปกติ
- **การตอบสนองของทารก:** การหายใจ การดูดนิ้วหัวแม่มือ และการหาว จะส่งผลให้ทารกในครรภ์มีอาการสะอึกออกมา

## ลูกในท้องสะอึก จะทำให้คุณแม่รู้สึกอย่างไร

### การดิ้นของลูกในท้อง

เมื่ออายุครรภ์เริ่มเข้า 16-20 สัปดาห์ คุณแม่จะรู้สึกได้ถึงอาการเคลื่อนไหวของลูกในท้อง ที่บางครั้งจะเหมือนกับว่าลูกกำลังกระตุ้ง เตะ ต่อย และขยับเคลื่อนไหวพลิกหมุนกลิ้งตัวไปรอบ ๆ ภายในท้องของคุณแม่ ซึ่งการเคลื่อนไหวทั้งหมดนี้เป็นอาการดิ้นของลูกในท้อง ลูกจะเพิ่มระดับการดิ้นแรงขึ้นจนทำให้คุณแม่รู้สึกจุกและเจ็บได้ในบางครั้ง ลูกจะดิ้นแรงไปจนถึงอายุครรภ์ได้ 32 สัปดาห์ จากนั้นระดับการดิ้นของลูกจะอยู่ในระดับปกติ

## การสะอึกของลูกในท้อง

ลักษณะการสะอึกของลูกในท้องจะไม่เหมือนกับเวลาลูกตื่น การตื่นจะมีจังหวะที่ไม่สม่ำเสมอ ขณะที่ลูกสะอึกคุณแม่จะรู้สึกได้ถึงการกระตุกภายในครรภ์ที่เป็นจังหวะสม่ำเสมอ ซึ่งจังหวะของการกระตุกก็จะเหมือนกับเวลาที่คุณแม่สะอึกนั่นเอง

## รู้หรือไม่ การสะอึกของลูกในท้อง เป็นการส่งสัญญาณดี

- ในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่รู้สึกได้ถึงการสะอึกของทารกในครรภ์ และมีความกังวลว่าจะเป็นอันตราย สำหรับการสะอึกของทารกในครรภ์ที่เกิดขึ้น ถือเป็นสัญญาณที่ดีที่บ่งชี้ถึงพัฒนาการต่าง ๆ ของทารกมีการพัฒนาไปในทิศทางที่ดี ได้แก่ การทำงานของกะบังลมที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ การทำงานของระบบประสาทและไขสันหลัง และการทำงานของปอด ดังนั้นอาการสะอึกของทารกในครรภ์ จึงไม่ส่งผลอันตรายต่อทั้งตัวคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์
- การสะอึกของทารกในครรภ์บ่งชี้ถึงการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่ดี นอกจากการสะอึกแล้ว ลูกน้อยยังสามารถเตะ กระทุ้ง หมุนและกลิ้งตัวไปมา สามารถดมกลิ่น มองเห็น และได้ยินตั้งแต่ที่อยู่ในครรภ์ พัฒนาการทั้งหมดนี้จะค่อย ๆ มีการพัฒนาการขึ้นอย่างสมบูรณ์ไปจนกว่าลูกน้อยจะคลอด

## การสะอึกแบบไหนของลูก ที่ควรไปปรึกษาแพทย์

การสะอึกถือเป็นสัญญาณที่ดีและเป็นส่วนหนึ่งของการตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตามในคุณแม่ตั้งครรภ์บางท่านอาการสะอึกของทารกในครรภ์อาจบ่งชี้ถึงปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ หรือสุขภาพทารกในครรภ์ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยให้คุณแม่สังเกตการสะอึกของทารกในครรภ์ โดยที่หลังจากอายุครรภ์ผ่านไป 32 สัปดาห์ หากคุณแม่ยังรู้สึกได้ถึงการสะอึกของทารกในครรภ์ทุกวัน แนะนำให้รีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพและพัฒนาการของทารกในครรภ์โดยละเอียด

## ช่วงไตรมาสไหน ที่ลูกในครรภ์จะสะอึกบ่อยที่สุด

ลูกในท้องสะอึกจะเกิดขึ้นช่วงอายุครรภ์คุณแม่เข้าสู่การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 การสะอึกของทารกในครรภ์บ่งชี้ถึงพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับระบบการหายใจของทารก เพราะทารกจะมีการกลืนน้ำคร่ำ ทำให้เกิดการสำลัก ส่งผลให้เกิดอาการสะอึกขึ้น

# วิธีหยุดสะอึก ที่คุณแม่ทำได้ง่ายๆ

อาการสะอึกของทารกในครรภ์ไม่ได้ทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บปวด แต่การที่ลูกในท้องสะอึกก็ไม่ควรรานานเกิน 15 นาที ดังนั้นเพื่อช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายลงจากอาการสะอึกของทารกในครรภ์ คุณแม่สามารถทำได้ตามวิธีนี้ ได้แก่

1. นอนตะแคงซ้าย
2. ดื่มน้ำให้เพียงพอ
3. นอนพักงีบระหว่างวัน
4. ใช้หมอนรองตรงบริเวณกระดูกสันหลังของคุณแม่ เพื่อช่วยลดแรงกดที่เกิดขึ้นจากการสะอึกของทารก
5. รับประทานอาหารสำหรับคนท้องที่หลุกหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการ
6. ออกกำลังกายเบา ๆ ที่เหมาะกับการตั้งครรภ์และปลอดภัยต่อทารกในครรภ์

การดิ้นของทารกในครรภ์จะเกิดขึ้นไปจนกว่าคุณแม่จะคลอด ซึ่งหากระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่รู้สึกได้ว่าทารกในครรภ์มีการดิ้นที่น้อยลงหรือหยุดดิ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที การที่ทารกในครรภ์สะอึกเป็นเรื่องปกติมาก ซึ่งเกิดจากการเคลื่อนไหวตัวของกะบังลมทารก คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ก็รู้สึกได้ และอาการดังกล่าวยังสามารถสังเกตพบได้จากการตรวจอัลตราซาวด์ ลูกน้อยอาจเริ่มสะอึกได้ตั้งแต่ช่วงเดือนที่สามหรือสี่ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ แต่ตอนนั้นคุณแม่อาจยังไม่ออกว่านั่นคือการสะอึกหรือการเตะถีบของลูกกันแน่ เพราะจะออกมาเป็นอาการกระดูกเบาๆ คล้ายกัน แต่ถ้าสังเกตดีๆจะพบว่าทารกสะอึกจะเป็นจังหวะมากกว่าการเตะถีบ นอกจากนี้ ทารกแรกเกิดก็สะอึกได้เช่นกัน ดังนั้นคุณแม่ไม่ต้องกังวลใจหากลูกน้อยสะอึกบ้างเป็นครั้งคราว

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำรั้ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร 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. ลูกในครรภ์สะอึก, โรงพยาบาลศรีสวรรค์
2. Fetal Hiccups: Why Do Babies Get Hiccups in the Womb?, theBUMP
3. การดิ้นของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. What causes hiccups in babies in the womb?, MedicalNewsToday
5. ทารกในครรภ์สะอึก ผิดปกติหรือไม่, กองบรรณาธิการ HD

อ้างอิง ณ วันที่ 1 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์