คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ท่าไหนปลอดภัย

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 1, 2024

6นาที

รูปร่างที่เปลี่ยนไปทำให้ท่านอนต้องเปลี่ยนตามด้วย แต่คุณแม่อาจไม่มั่นใจว่าท่านอนที่เหมาะสมที่สุดคือท่าไหน ในบทความนี้จะแนะนำว่าในแต่ละช่วงไตรมาสของอายุครรภ์ ท่านอนที่นอนได้และปลอดภัย ท่านอนแบบไหนที่คนท้องควรระวัง และท่านอนที่ดีคือท่าเดียวกันใช่ไหม และไขข้อข้องใจเรื่องการนอนตะแคงข้าง นอนตะแคงด้านไหนจะดีกว่ากัน หากชื่นชอบและคุ้นเคยกับการนอนหันด้านหนึ่งเป็นพิเศษ แล้วตื่นมาปรากฏว่าหันไปอีกด้าน จะเป็นอันตรายไหม บทความนี้จะทำให้คุณแม่นอนหลับอย่างสบายใจ พักผ่อนได้เต็มที่ทุกคืน
ภาษา

คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ท่าไหนปลอดภัย

สรุป

- การนอนหงายในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ไม่สร้างปัญหาสุขภาพ แต่เมื่อหน้าท้องขยายใหญ่มีน้ำหนักมาก ประมาณสัปดาห์ที่ 16-18 คุณแม่ควรเปลี่ยนท่านอนเป็นนอนตะแคงข้าง
- การนอนตะแคงทำให้น้ำหนักมดลูกและลูกน้อยที่เติบโตไม่ไปกดทับหลอดเลือดเอออร์ตาและไอวีซี ทำให้เลือดไหลเวียนดีในร่างกายคุณแม่ค่ะ ถ้าเลือดไหลเวียนไม่ดีคุณแม่จะตื่นขึ้น

มาด้วยความรู้สึกหายใจไม่ออกและรับรู้ได้ว่าหัวใจเต้นแรงขึ้น
- การนอนตะแคงซ้ายเป็นที่นิยม และมักได้รับคำแนะนำจากคุณหมอ เพราะหลอดเลือดไอวีซีอยู่ค่อนไปทางด้านขวาใกล้กับกระดูกสันหลัง แต่ผลการวิจัยปัจจุบันระบุว่าการนอนตะแคงด้านขวาไม่สร้างภาวะความดันโลหิตสูงจากการกดทับเส้นเลือด ทำให้สบายใจได้ในการนอนตะแคงทั้งทางซ้ายและขวา
- สุขอนามัยในการนอนเป็นเรื่องสำคัญร่วมกับท่านอน ควรรับประทานอาหาร จัดตารางเวลา และสภาพแวดล้อมที่เสริมสร้างสุขภาพและความกินดีอยู่ดี เพื่อให้การนอนหลับของคุณแม่มีคุณภาพ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท่านอนคนท้องที่เหมาะสมกับอายุครรภ์ในแต่ละเดือน
- ท่านอนคว่ำ สำหรับคนท้องเหมาะสมไหม?
- คนท้องนอนหงายได้ไหม
- คนท้องนอนตะแคงได้ไหม
- ข้อควรรู้เกี่ยวกับการนอน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ท่านอนคนท้องที่เหมาะสมกับอายุครรภ์ในแต่ละเดือน

1. ท่านอนคนท้องสำหรับคุณแม่ที่ท้อง 1-3 เดือนแรก

- ในคนท้องไตรมาสแรก คุณแม่สามารถนอนหงายได้ค่ะ แต่เมื่อมดลูกของคุณแม่มีขนาดใหญ่ขึ้นและน้ำหนักมากขึ้น
- หากรู้สึกได้เองว่าอึดอัด ก็ควรเลือกนอนท่าตะแคงข้าง และไม่ต้องตกใจหากคุณแม่ตั้งใจนอนตะแคงแต่ตื่นขึ้นมาแล้วพบว่าตัวเองนอนหงายอยู่ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ เพียงเปลี่ยนท่านอนแล้วกลับไปนอนต่อ ไม่มีอันตราย

2. ท่านอนคนท้องสำหรับคุณแม่ที่ท้อง 4-6 เดือน

- ในช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 สรีระไม่เอื้อให้การนอนหงายหรือนอนคว่ำเป็นท่าที่สบาย ควรเปลี่ยนมานอนตะแคงข้าง
- เพิ่มหมอนคนท้องเป็นตัวช่วย ให้หมอนคนท้องรองรับที่ใต้ขาในลักษณะก่ายขา หรืออาจจะวางหมอนให้หนุนใต้ท้อง ทำให้ไม่รู้สึกว่าหน้าท้องลอยขึ้นมา ผ่อนคลายในการนอน

3. ท่านอนคนท้องสำหรับคุณแม่ที่ท้อง 8-9 เดือน

- ควรนอนในท่าตะแคงเหมือนในช่วง 4-6 เดือน

- พบว่างานวิจัยที่มีอยู่บ้างในสาขาการแพทย์นั้นสรุปผลออกมาในแง่ว่าควรหลีกเลี่ยงการนอนหงาย เพราะจะลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตของลูกน้อยในครรภ์ แต่ก็ยังมีปัจจัยอีกมากที่งานวิจัยหลาย ๆ งานก็ระบุไว้ด้วยว่าอาจจะมีผลร่วมด้วยหรือมีน้ำหนักมากกว่าที่จะเพิ่มความเสี่ยงต่อชีวิตลูกน้อยในครรภ์มากกว่าการนอนหงาย เช่น โรคเบาหวาน การสูบบุหรี่ เป็นต้น
- หลักฐานการวิจัยยังไม่มีความชัดเจน ไม่ควรกังวลมากกับการนอนหงายหรือเผลอนอนหงายนะคะ แต่ท่านอนที่จะส่งเสริมสุขภาพของคุณแม่มากกว่าคือการนอนตะแคง

ท่านอนคว่ำ สำหรับคนท้องเหมาะสมไหม?

คุณแม่จะนอนคว่ำได้ในช่วงก่อน 12 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ แต่เป็นไปได้ที่จะเกิดความรู้สึกเจ็บทรวงอกและไม่สบายตัวเพราะร่างกายไวต่อความรู้สึกขึ้นมาขณะเสียดสีกับที่นอน และพอหน้าท้องเริ่มขยายใหญ่ ประมาณสัปดาห์ที่ 16-18 การนอนคว่ำจะทำให้ยิ่งอึดอัดด้วย เพราะการนอนคว่ำนี้น้ำหนักลูกน้อยจะไปกดทับที่ท้องและหลอดเลือดเอออร์ตา (Aorta) และ ไอวีซี (inferior vena cava, IVC)

- **หลอดเลือดเอออร์ตา (Aorta)** เป็นหลอดเลือดใหญ่ที่เชื่อมออกจากหัวใจ ไหลเวียนไปในแต่ละส่วนของร่างกาย
- **ไอวีซี (Inferior Vena Cava, IVC)** มีหน้าที่รวมเลือดจากส่วนล่างของร่างกายและนำกลับมายังหัวใจ กรณีที่มีการกดทับอาจทำให้เลือดไหลกลับมายังหัวใจได้ลดลง

คนท้องนอนหงายได้ไหม

กรณีคนทั่วไป ท่านอนหงายเป็นหนึ่งในท่านอนที่ดีมาก แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เป็นท่านอนที่ไม่สบายค่ะ โดยเมื่ออายุครรภ์ 15 ถึง 20 สัปดาห์ ขนาดมดลูกเริ่มใหญ่ การนอนหงาย น้ำหนักของมดลูกและลูกน้อยจะไปรบกวนการไหลเวียนของเลือด มีแรงกดทับไปที่เอออร์ตาและไอวีซี ผลลัพธ์ที่จะเผชิญได้คือคุณแม่อาจจะตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกหายใจไม่ออก และรับรู้ได้ว่าหัวใจเต้นแรงขึ้น

คนท้องนอนตะแคงได้ไหม

คนท้องนอนตะแคงซ้ายได้ไหม

ผู้เชี่ยวชาญจำนวนไม่น้อยให้ความเห็นว่าการนอนตะแคงซ้ายควรเป็นท่านอนที่ดีที่สุด คำแนะนำนี้สัมพันธ์กับตำแหน่งของ ไอวีซี (inferior vena cava, IVC) เพราะอยู่ในตำแหน่งขวามือของกระดูกสันหลัง สมาคม American Pregnancy Association แนะนำว่า การนอนตะแคงซ้ายนั้นดีที่สุดเพราะจะช่วยให้เลือดสูบฉีดได้ดี อีกทั้งยังช่วยให้มดลูกห่างจากตับที่อยู่ด้านขวาของร่างกาย และยังนำสารอาหารไปยังรกและทารกในครรภ์ หากนอนตะแคงซ้ายควรงอขาเวลานอนเพื่อช่วยไม่ให้หัวใจทำงานหนักจนเกินไป

คนท้องนอนตะแคงขวาได้ไหม

ผลวิจัยในปัจจุบันระบุว่าการนอนตะแคงขวาไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงใด ๆ ต่อการคลอดบุตรค่ะ จากการศึกษา ไม่พบสัญญาณหรือผลของการนอนตะแคงขวาในแง่ที่สัมพันธ์กับสภาวะโลหิตสูงในระหว่างการตั้งครรภ์ การวิจัยดังกล่าวที่พบได้ในปัจจุบันให้ความสบายใจกับผู้ที่มีปัญหาทางสรีระและไม่สามารถนอนตะแคงซ้ายได้หรือนอนตะแคงซ้ายแล้วไม่สบายตัว รวมถึงคุณแม่ที่ติดนิสัยเผลอพลิกนอนตะแคงอีกด้านให้สบายใจได้

ข้อควรรู้เกี่ยวกับการนอน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

การยึดนอนในลักษณะตะแคงอาจเป็นเรื่องยากสำหรับคุณแม่บางท่าน

แม้ว่าจะพยายามแล้วเพราะรู้ถึงผลลัพธ์ที่ดี แต่ก็เป็นไปได้ที่ร่างกายจะยึดติดกับพฤติกรรมที่เคยชิน คุณแม่บางท่านจึงต้องฝึกตัวเองค่ะให้นอนตะแคง พึ่งพาการฝึกให้เกิดเป็นรูปแบบพฤติกรรมขึ้นมา

ถ้าคุณแม่รู้สึกไม่มีความกระตือรือร้น ควรลองคิดถึงผลลัพธ์ดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับคุณแม่นะคะ นั่นคือจะบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่รบกวนในช่วงตอนกลางคืนได้อย่างแน่นอน

หาหมอนสำหรับคนท้องมาใช้

ถ้าคุณแม่ยึดรูปแบบท่านอนหงายหรือนอนคว่ำเป็นหลักมาโดยตลอด ตัวช่วยคือหมอนนี้จะสนับสนุนตำแหน่งการนอนให้เหมาะสม อย่างการนอนตะแคงก็อาจจะค่อย ๆ ปรับจากนอนหงายราบมาเป็นนอนทับหมอนโดยเอียงกาย 45 องศา ซึ่งจะเป็นการจัดมุมแล้วก็ละเว้นการกดน้ำหนักหรือปล่อยให้น้ำหนักกดลงไปที่หน้าท้อง

แม่นอนงอเข่า

ถ้าคุณแม่มีอาการปวดสะโพก ขา หรือหลังในระหว่างตั้งท้องอยู่ ให้ลองงอเข่าดูนะคะ หรือจะลองวางหมอนไว้ใต้ขา หรือแทรกไว้ระหว่างเข่าหรือใต้ท้องก็ได้ เพิ่มการรองรับน้ำหนัก จะแก้เมื่อยได้เช่นกันค่ะ

ดูแลเรื่องสุขอนามัยในการนอน

นอกจากท่าทางแล้ว พฤติกรรมอื่น ๆ ก็จะมีผลต่อการนอนหลับที่ดี คือ จำกัดการดื่มกาแฟ เวลาที่ใช้กับหน้าจอมือถือ คอมพิวเตอร์ และโทรทัศน์ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารตอนดึกเกินไป จัดตารางการนอนให้เป็นเวลาและมีความสม่ำเสมอ หากิจกรรมทำระหว่างวันหรือก่อนนอนเพื่อผ่อนคลายความเครียด

คุณแม่ใช้เวลาไปกับการนอนไม่น้อยในช่วงตั้งครรภ์ ถ้าไม่สบายตัวก็แสดงว่าเวลาในแต่ละวันเสียไปกับความรู้สึกไม่สบายใจ การดูแลท่านอนและสุขอนามัยในการนอนจึงสำคัญมากกับการมีช่วงเวลาดี ๆ และมีความสุข ทำให้แต่ละวันระหว่างตั้งครรภ์ตื่นมาแล้วสดใส คุณแม่พร้อมจะใส่ใจดูแลตัวคุณแม่เองในด้านอื่น ๆ และศึกษาพัฒนาการลูกน้อยอย่างกระตือรือร้น ขอเอาใจช่วยคุณแม่ในการดูแลชีวิตน้อย ๆ นับถอยหลังตั้งตารอเห็นหน้าลูกรักนะคะ ขอให้มีความสุขทุกวันหลังตื่นนอนค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์

- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด กี่สัปดาห์ ท้องกี่สัปดาห์คลอด ถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. What's the best sleeping position during pregnancy?, Baby Center
2. Second trimester pregnancy sleep positions and tips, Baby Center
3. Is It Safe to Sleep on Your Back During Pregnancy?, Parents
4. These Are the Safest Pregnancy Sleeping Positions, The Bump
5. Is It Safe To Sleep on Your Right Side During Pregnancy?, Parents
6. หลับสบายกับท่านอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาล เจตนิน

อ้างอิง ณ วันที่ 22 มีนาคม 2567

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น