

คนท้องป่วยหลัง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมือคนท้องป่วยหลัง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 2, 2024

7นาที

ปัญหาการปวดหลังเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในการตั้งครรภ์ การตั้งครรภ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกาย คนท้องป่วยหลังเกิดจากหลักฐานสาเหตุ ดังนี้เจ็บปวดด้วยความตึงเครียดและปรับพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนอุริยาสุขต่าง ๆ เพื่อรับมือบรรเทาอาการปวดหลัง และป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลังสาหัสได้อีก หากดูแลตัวเองเบื้องต้นด้วยวิธีง่าย ๆ ที่บ้านแล้วอาการปวดหลังไม่ดีขึ้น มีอาการปวดเรื้อรัง หรืออาการแทรกซ้อนต่าง ๆ ควรปรึกษาแพทย์

สรุป

- คนท้องป่วยหลัง เกิดขึ้นจากที่ร่างกายที่ปรับเปลี่ยนไปเพื่อแบกรับน้ำหนักของมดลูก และทารกที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ
- คนท้องป่วยหลัง เกิดจากหลักฐานสาเหตุ เช่น น้ำหนักที่มากขึ้น ออร์โมนที่เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการเดิน ยืน นั่ง นอน ที่ผิดท่า ไม่ถูกวิธี จึงส่งผลให้มีอาการปวดหลังตามมา
- เมื่อคนท้องป่วยหลัง ควรปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เดิน นอน นั่ง ยืน หยิบของ ในท่าที่เหมาะสมถูกวิธี หมั่นออกกำลังกาย หรือกายบริหาร เพื่อลดการหดเกร็ง ลดการแอ่นหลัง เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหว เกิดความสมดุลในการทำงานของกล้ามเนื้อช่วยให้ลดการปวดหลังได้
- หากคนท้องป่วยหลัง ดูแลตัวเองเบื้องต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้น มีอาการปวดหลังเรื้อรัง ควรปรึกษาคุณหมอ นักกายภาพบำบัด หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการคนท้องป่วยหลังขณะตั้งครรภ์
- อาการคนท้องป่วยหลังขณะตั้งครรภ์ เกิดจากสาเหตุใด
- เมื่อมีอาการคนท้องป่วยหลัง ทำอย่างไรให้หายปวด
- การป้องกันการปวดหลังในหญิงตั้งครรภ์ ทำได้อย่างไร

อาการคนท้องปวดหลังขณะตั้งครรภ์

เมื่อการตั้งครรภ์ ทำให้ร่างกายนั้นเปลี่ยนไป คุณแม่ที่ต้องแบกรับน้ำหนักทารกที่ใหญ่ขึ้น การเดิน นั่งนาน ๆ อวิริยาณัตต่าง ๆ สมรองเท้ามีสันที่สูง ทำให้คนท้องปวดหลังได้ อาการปวดหลังมักเป็นเรื่องที่พบเจอได้ในทุกช่วงไตรมาสของการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะ เมื่อถึงไตรมาสที่ 3 พบร้ออาการปวดหลังได้มากสุดที่อายุครรภ์มากกว่า 32 สัปดาห์ขึ้นไป

อาการคนท้องปวดหลังขณะตั้งครรภ์ เกิดจากสาเหตุใด

คนท้องปวดหลังเกิดขึ้นได้หลากหลายสาเหตุ ได้แก่

- เมื่อมีการตั้งครรภ์ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะมดลูกจะมีขนาดที่ขยายใหญ่ขึ้นกว่าเดิม และต้องแบกรับน้ำหนักของทารกในครรภ์ที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ การแบกรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจะทำให้ปวดหลังได้
- เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงร่างกาย น้ำหนักของคุณแม่ก็จะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น ท้องที่ใหญ่ขึ้นจะทำให้แรงถ่วงอยู่ทางด้านหน้า ทำให้กระดูกสันหลังแอบน หลังของคุณแม่ต้องแบกรับน้ำหนักไว้เป็นเวลานาน ๆ ทำให้มีอาการปวดหลัง
- เมื่อครรภ์ใหญ่ขึ้น จะมีการทรงตัว และอวิริยาณัตในท่าที่เปลี่ยนไปจากเดิม ครรภ์ที่ใหญ่จะทำให้เดินตัวแอนไปทางด้านหลัง คุณแม่มีการเดิน นั่ง การเปลี่ยนอวิริยาณัตต่าง ๆ ในท่าแบบเดิมที่เคยชิน ไม่ถูกวิธี ทำให้ปวดหลังได้ ยิ่งเมื่อต้องทำงานที่นั่ง หรือยืน เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่ได้พัก จะส่งผลทำให้ปวดหลังได้มากขึ้น
- เมื่ออายุครรภ์เริ่มมากขึ้น ทารกน้อยในครรภ์ก็ติดโข็นด้วย ทำให้มดลูกนั้นขยายใหญ่ไปด้วย ทำให้กล้ามเนื้อส่วนกลางลำตัวของคุณแม่นั้นแน่นแยกตัว จึงส่งผลให้มีอาการปวดหลัง
- ความเครียด ความวิตกกังวล ความเครียดที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์โดยไม่รู้ตัว จะส่งผลให้กล้ามเนื้อตัว ตึงตัว ทำให้คุณแม่ปวดหลังได้
- ทารกในครรภ์ดึงแคลเซียมของคุณแม่ไปใช้ในการสร้างฟัน สร้างกระดูก ทำให้มีอาการปวดหลังตามมา
- เมื่อเกิดการตั้งครรภ์ ออร์โมนต่าง ๆ ของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ผลการเพิ่มฮอร์โมนรีแลกซิน ที่สร้างออกมายากรังไข่ ทำให้กล้ามเนื้อ เนื้อยื่อ หย่อนตัว ยืดออก ทำให้อุ้งเชิงกรานขยายตัว เอ็นยีดข้อต่อกระดูกหลังส่วนล่างหย่อน เพื่อพร้อมรับมดลูกที่ขยายตัวใหญ่ขึ้น กระดูกส่วนล่างแอบมากขึ้น มีผลทำให้คุณแม่ปวดหลังจากการตั้งครรภ์
- การแหลกเฉือนของเลือดลดลงจากเดิม ภัยจากการไปกดทับหลอดเลือดเวนาขวาที่ตัวมดลูก ทำให้เกิดภาวะขาดออกซิเจน กล้ามเนื้อได้รับออกซิเจนน้อยมีการเผาผลาญมาก จึงเกิดกรดแลกติกกระตุนประสาทความรับรู้สึกปวดกล้ามเนื้อ ทำให้คุณแม่ปวดหลังได้ในเวลาลางคืน

ເມື່ອມີອາກາຣຄນທ້ອງປວດຫລັງ ທໍາຍ່າງໄຮ້ ຫຍາປວດ

- ນອນພັກສ່ວນຫລັງ ເມື່ອມີອາກາຣປວດຫລັງ ອຸນແມ່ຈາກພັກແລລດແຮງກດຂອງກະຊຸກສັນຫລັງ ດ້ວຍການອຸນພັກ
- ອູ້ໃນທ່າທີ່ເໝາະສົມ ອຸນແມ່ຄວບປັບອີຣິຍາບັດ ທ່າທາງຕ່າງ ຖ້າ ໃນການໃຊ້ຊື່ວິຕປະຈຳວັນ ເຊັ່ນ ຍືນ ເດືອນ ນອນ ພຍົນຂອງໃຫ້ຖຸກທ່າ ເພື່ອບຽນເຫດຜົນກໍາລຳຂອງກໍາລຳນັ້ນເນື້ອສ່ວນຫລັງ
- ເມື່ອມີອາກາຣປວດຫລັງ ຄວາງດີໃນກາຍຂອງໜ້າກ ລາຍການມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງອຸ້ມລູກນ້ອຍດ້ວຍ ຄວາມຈຳເປັນໃນທ່າທີ່ເໝາະສົມ
- ອອກກຳລັງກາຍ ອຸນແມ່ຈາຈ່າວູເສີມຄວາມແຂງແຮງໃຫ້ກະຊຸກສັນຫລັງ ກໍາລຳນັ້ນເນື້ອຫລັງດ້ວຍການ ອອກກຳລັງກາຍອ່າຍ່າງຖຸກວິທີຕາມທີ່ແພທຍີແນະນຳ ການອອກກຳລັງກາຍຈະໜ່າຍເສີມສ້າງຄວາມແຂງ ແຮງໃຫ້ກໍາລຳນັ້ນເນື້ອໄດ້
- ກາຍົນບົຣຫາຣ ທ່າບບົຣຫາຣເປັນວິທີທີ່ງ່າຍ ແລະເພີ່ມຄວາມຍືດຫຸ່ນ ຄວາມທຸນທານຂອງກໍາລຳນັ້ນເນື້ອທີ່ ເຄລື່ອນໄໝວ ລັດກາຮັດເກົງ ລັດກາແອ່ນຫລັງ ຂ່າຍໃຫ້ການທຳມະນຸດຂອງກໍາລຳນັ້ນເນື້ອເກີດຄວາມສມຸດ ບຽນເຫດຜົນກໍາລຳນັ້ນເນື້ອທີ່ ດ້ວຍກະຊຸກສັນຫລັງ ອຸນແມ່ທີ່ໄຟມີກາວະແທກຫຼັອນໄດ້ ຖ້າ ຄວບປັບກົງພູມຜູ້ເຊີຍວ່າງ ກ່ອນທຳກາຍບົຣຫາຣ ເພື່ອທຳກາຍບົຣຫາຣສໍາຮັບຄົນທ່ອງໃຫ້ຖຸກທ່າຖຸກວິທີ
- ຮັບປະການອາຫານທີ່ເໝາະສົມ ທານູ້ອາຫານຄນທ້ອງ ທີ່ມີປະໂຍ້ໜົນ ໄມຄວາມໃຫ້ຄຣກີໃໝ່ຈຸນ ທຳໃຫ້ກະຊຸກສັນຫລັງແອ່ນໆ ຄວບຄຸມໃຫ້ນໍາໜັກເປັນໄປຕາມເກັນທີ່ແພທຍີແນະນຳ
- ດ້ວຍນວດຄຸລິ່ງບົຣວັນທີປວດເພື່ອຝ່ອນຄລາຍ ເພື່ອກະຕຸ້ນປລາຍປະສາກ ຂ່າຍໃຫ້ກໍາລຳນັ້ນເນື້ອ ຄລາຍຕ້ວ ເພີ່ມການໃຫລວຍນຂອງເລືອດ
- ປະປົບເຢັ້ນຫາກມີການອັກເສັນປວດບວມທີ່ຫລັງ ຢ້ອປະປົບຮ້ອນບົຣວັນທີ່ປວດຕຶງກໍາລຳນັ້ນເນື້ອ ດ້ວນຫລັງ
- ທ່າກຄນທ້ອງປວດຫລັງເຮືອຮັງ ອາກາຣປວດຫລັງໄມ່ບຽນເຫດຜົນກໍາລຳນັ້ນເນື້ອ ຢ້ອນັກ ກາຍກາພປຳບັດ ຜູ້ເຊີຍວ່າງເພາະທາງ



การป้องกันการปวดหลังในหญิงตั้งครรภ์ ทำได้อย่างไร

ท่านอนคนห้อง ท่านั่ง ท่ายืน ท่าเดิน ท่าหยิบ เก็บสิ่งของ หรืออธิบายถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันนั้น มีส่วนสำคัญที่จะช่วยป้องกันอาการปวดหลังได้

- **ท่านอนที่ถูกวิธี** ก่อนที่จะนอนตัวลงนอน ควรเริ่มจากท่านั่ง ค่อย ๆ เอนตัวลงนอนในท่าตะแคงใช้ศอกพยุงนำหน้าร่างกาย ใช้มือช่วยเคลื่อนตัวสู่ท่านอน นอนในท่าตะแคง อาจใช้หมอนสอดรองระหว่างขาขณะนอน ไม่ควรใช้หมอนรองบริเวณหัวไหล่ ไม่ควรนอนที่นอนที่ยุบตามานำหนักตัว ควรเลือกที่นอนที่ไม่อ่อนนุ่มจนเกินไป
- **ท่านั่งที่ถูกวิธี** ไม่ควรนั่งไขว่ห้าง นั่งเก้าอี้ที่มีที่วางแขน มีพนักพิง นั่งหลังตรงไม่ห่อตัว หรือจะใช้หมอนหนาๆ ขณะนั่งเก้าอี้ได้
- **ท่ายืนที่ถูกวิธี** เมื่อยืนควรยืนตัวตรง ผายหน้าออก ปล่อยหัวไหล่ให้ผ่อนคลาย หลังตรง ยกศีรษะยืดคอ ไม่เอ่าศีรษะไปด้านหลัง ไม่เกร็งหัวเข่า กระจายนำหนักของร่างกายในการยืนให้สม่ำเสมอ
- **ท่าเดินที่ถูกวิธี** กำเดินไปข้างหน้า ด้วยศีรษะ หลัง ไหล่ตรง หลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าที่มีสันสูงเกินไป สวมใส่รองเท้าที่สบายเท้าไม่เป็นรัดเกินไป
- **ท่าก้มหยิบของที่ถูกวิธี** ยืนแยกเท้า ความกว้างเท่าช่วงของสะโพก ปลายเท้าเลียงเล็กน้อย ให้นำหนักตัวอยู่ตรงกลาง ค่อย ๆ หย่อนตัวลง งอเข้า ใช้แขนและไหล่ยกของ หยิบของให้ลำตัวชิดกับของมากที่สุด และใช้ขับพยุงตัวขึ้น ไม่ใช้แรงที่หลัง คุณแม่ไม่ควรยกของหนัก แต่หากมีความจำเป็นต้องยกของหนัก หรือต้องอุ้มลูก ควรก้มหยิบ ยกของ เก็บของ ด้วยวิธี

ที่ถูกต้อง “ไม่ควรหยิบของที่อยู่สูงมาก ๆ อาจทำให้หลังเกิดอันตรายได้”

คนท้องปวดหลัง เป็นอาการที่พบได้ทั่วไปในระหว่างการตั้งครรภ์ นอกจากคุณแม่จะต้องพับเฉพาะกับ การปวดหลัง ไม่สบายตัว การดูแลตัวเอง รับมือกับอาการปวดหลังอย่างถูกวิธี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ จะทำให้อาการปวดนั้นบรรเทาลง หากมีอาการแทรกซ้อน หรือปวดหลังเรื้อรัง กระบวนการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ควรจะล่าใจ ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ไม่ควรซื้อยาทานเองโดยเด็ดขาด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทางในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอีดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทางในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด กีสัปดาห์ ท้องกีสัปดาห์คลอด ถึงปลดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กีครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. อาการปวดหลังขณะตั้งครรภ์ของหญิงที่มาฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์, คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลสูงไทย
3. คุณแม่ตั้งครรภ์กับอาการปวดหลัง, โรงพยาบาลสูงวิเศษ
4. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นว่ากำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
5. กายภาพบำบัดเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์, คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
6. คนท้องปวดหลัง กับวิธีรับมือง่าย ๆ ทำได้ที่บ้าน, Pobpad
7. ปวดหลังขณะตั้งครรภ์: การดูแลตนเองและการป้องกัน, สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
8. การบริหารร่างกายของหญิงตั้งครรภ์เพื่อบรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง, มหาวิทยาลัย Narai-Vasaranichviroj

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



ເອລີ່ມ ສົມປະໂລໄນ້ອືບໃນ



ພໍມນາກາຮສມອງລູກນ້ອຍ



ກາຮຊັບຄ່າຍລູກນ້ອຍ



ຄຸນແມ່ໄທ້ນມຸດຕະ



ເຄວື່ອງມືອຕ້າວໜ້າຍຄຸນແມ່

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน