



อาการคัดเต้านมท้องเป็นอย่างไร แม่ตั้งครรภ์คัดเต้านมไหน

ภาษา

อาการคัดเต้านมท้องเป็นอย่างไร แม่ตั้งครรภ์คัดเต้านมไหน

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 2, 2024

6 นาที

อาการคัดเต้านมเป็นอาการที่พบได้ในผู้หญิงมีประจำเดือน และคุณแม่ตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนของร่างกายที่เปลี่ยนแปลง แม้ว่าอาการคัดเต้านมในคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นอาการที่ไม่ร้ายแรง หรือส่งผลกระทบต่อทารกน้อยในครรภ์ แต่ก็ทำให้รู้สึกปวดตึง อึดอัด ไม่สบายตัว คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรหมั่นสังเกตตัวเอง และเตรียมพร้อมรับมือกับอาการที่เกิดขึ้นอย่างถูกวิธี

สรุป

- คนท้องมีอาการคัดเต้านมเกิดจากฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มขึ้น อาการคัดเต้านมของคนท้องจะมีระยะเวลานานกว่าอาการคัดเต้านมจากประจำเดือน เกิดขึ้นได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสุขภาพและฮอร์โมนของแต่ละคน
- คุณแม่ท้อง จะมีอาการคัดเต้านมได้หลังจากตั้งครรภ์ 1-2 สัปดาห์ ซึ่งการคัดเต้านมที่เกิดจากการตั้งครรภ์นี้ จะทำให้คัดเต้านมได้ไปจนถึงหลังคลอดลูก และให้นมลูก
- อาการคัดเต้านมในคนท้อง จะทำให้เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากร่างกายต้องทำการเตรียม

พร้อมผลิตน้ำนม นอกนั้นอาจทำให้คันบริเวณเต้านม หัวนมและลานนมเปลี่ยนเป็นสีแดงไปจากเดิม

- อาการคัดเต้านมนั้นสามารถดูแลบรรเทาอาการให้ลดลงได้ แต่หากถ้ามีอาการปวด คัดเต้านมมากขึ้น เต้านมมีก้อนแข็ง หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณท้องมีอาการคัดเต้านม เกิดจากอะไร
- ตั้งครรภ์คัดเต้านมตอนไหน ทำไมแต่ละคนมีอาการมากน้อยต่างกัน
- ทำไมก่อนมีประจำเดือนกับตั้งครรภ์ ถึงมีอาการคัดเต้านมคล้ายกัน
- อาการคัดเต้านมช่วงก่อนมีประจำเดือน
- อาการคัดเต้านมท้องเป็นอย่างไร
- 13 อาการอื่น ๆ ของคนท้องระยะแรก
- คัดเต้านมมาก ช่วยบรรเทาอาการได้ไม่ยาก

คนท้องมีอาการคัดเต้านม เกิดจากอะไร

อาการคัดเต้านมในคนท้อง เกิดจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนไป คือฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ที่เพิ่มมากขึ้น เพื่อที่ร่างกายเตรียมผลิตน้ำนมให้ลูกน้อย ทำให้เลือดไหลเวียนไปยังเต้านมเพิ่มขึ้น จนทำให้เต้านมขยายใหญ่ หัวนมเปลี่ยนสี คล้ำขึ้น และมีอาการคัดเต้านม

ตั้งครรภ์คัดเต้านมตอนไหน ทำไมแต่ละคนมีอาการมากน้อยต่างกัน

คุณแม่ท้อง จะมีอาการคัดเต้านมได้หลังจากตั้งครรภ์ 1-2 สัปดาห์ ซึ่งการคัดเต้านมที่เกิดจากการตั้งครรภ์นี้ จะทำให้คัดเต้านมได้นานกว่าตอนที่เป็นประจำเดือน นานกว่า 3 เดือน หรือนานจนกระทั่งนานไปถึงให้นมลูก อาการคัดเต้านมนี้ เกิดขึ้นได้มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนและสุขภาพของคุณแม่แต่ละท่าน

ทำไมก่อนมีประจำเดือนกับตั้งครรภ์ ถึงมีอาการคัดเต้านมคล้ายกัน

ก่อนมีประจำเดือนกับช่วงแรกของการตั้งครรภ์ ฮอร์โมนของผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จึงส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น อาการคัดเต้านม ทำให้อาการของผู้หญิงก่อนมีประจำเดือนและผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ จะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน

อาการคัดเต้าช่วงก่อนมีประจำเดือน

อาการคัดเต้าของผู้หญิงช่วงก่อนมีประจำเดือน เกิดจากฮอร์โมนผู้หญิง ที่สูงขึ้น จึงทำให้เต้านมขยาย คัดตึง เต้านมหนาขึ้น หนักขึ้น รู้สึกไม่สบายตัว อาการคัดเต้าช่วงก่อนมีประจำเดือน จะมีอาการบรรเทาลง ปวดน้อยลง ในวันที่ประจำเดือนมาช่วงวันแรก ๆ



อาการคัดเต้าคนท้องเป็นอย่างไร

1. **รูปร่างเต้านมที่โตขึ้น** เต้านมเปลี่ยนขนาดโตขึ้นเป็นผลของการที่ร่างกายคุณแม่เตรียมจะผลิตน้ำนมสำหรับให้ลูกหลังคลอด
2. **มีการสร้างน้ำนมมากขึ้น** คุณแม่ท้องอาจรู้สึกถึงน้ำหนักของเต้านมที่มากขึ้น แน่นขึ้น เพราะช่วงระยะแรกของการตั้งครรภ์ น้ำนมจะเพิ่มมากขึ้น หน้าอกจะไวต่อความรู้สึกและการสัมผัส อาการเหมือนช่วงมีประจำเดือน
3. **คันบริเวณเต้านม** เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย และเตรียมความพร้อมในการผลิตน้ำนมเกิดขึ้น เต้านมคัด ขยายใหญ่ อาจส่งผลให้คุณแม่มีอาการคันที่เต้านมได้
4. **หัวนมเปลี่ยนสีจากเดิม** ฮอร์โมนที่เปลี่ยนไปในการตั้งครรภ์ จะส่งผลต่อการสร้างเม็ดสีของผิวหนังของคุณแม่ ช่วง 2-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ หัวนมและลานนม อาจมีสีที่คล้ำขึ้น ขยายใหญ่ขึ้น

5. **มีน้ำนมไหล** เต้านมของคุณแม่ท้องจะเต็มไปด้วยน้ำนมเหลือง จึงอาจทำให้น้ำนมเหลืองนั้นไหลออกจากเต้าได้ในช่วง 2-3 เดือนแรกของการตั้งท้องหรือก่อนคลอด ซึ่งแม่ท้องบางท่านอาจจะไม่มีอาการนี้เลยก็ได้
6. **มีตุ่มหนองบริเวณลานหัวนม** ซึ่งตุ่มนี้เป็นต่อมไขมันที่มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่พอคุณแม่ตั้งครรภ์แล้วจะเห็นได้ชัดขึ้นกว่าเดิม ทำหน้าที่หลั่งน้ำมันเคลือบชั้นผิวหนังลดการเสียดสีของลานนมและหัวนม

13 อาการอื่น ๆ ของคนท้องระยะแรก

1. **ประจำเดือนมาช้า** ประจำเดือนขาด เพราะร่างกายเกิดการปฏิสนธิ
2. **มีเลือดออกกะปริบกะปรอย** มีเลือดออกทางช่องคลอดเหมือนคนใกล้หมดประจำเดือน เนื่องจากตัวอ่อนที่ไปฝังตัวอยู่บนผนังมดลูก
3. **หงุดหงิดไม่มีสาเหตุ** อารมณ์แปรปรวนง่าย เพราะความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน
4. **ปัสสาวะบ่อย** คุณแม่ท้องปวดปัสสาวะบ่อยขึ้นเพราะมดลูกที่โตขึ้นไปกดกระเพาะปัสสาวะ อาการนี้จะค่อย ๆ ดีขึ้น เมื่อมดลูกเริ่มขยายเข้าในท้อง
5. **จมูกไว รับรู้กลิ่นได้ไว** เมื่อร่างกายคนท้องมีฮอร์โมนเอสโตรเจนที่เพิ่มขึ้น จะทำให้รับรู้กลิ่นได้ไวกว่าคนทั่วไป
6. **คลื่นไส้ อาเจียน** เป็นหนึ่งในอาการแพ้ท้อง มักเกิดภายใน 1 เดือน หลังจากตั้งท้อง หรือในช่วง เดือนที่ 3-4 คุณแม่บางท่าน อาจไม่มีอาการนี้ก็ได้
7. **วิงเวียน หน้ามืด** คุณแม่ท้องจะรู้สึกหน้ามืด ตาลาย วิงเวียน เพราะความดันและฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
8. **ปวดศีรษะ** อาการนี้มักเกิดขึ้นได้บ่อยในช่วง 3 เดือนแรก เมื่อมีการกดทับของหลอดเลือดใหญ่ ทำให้การนำเลือดจากร่างกายไปสู่หัวใจได้ไม่ดีเหมือนเดิม ทำให้คุณแม่มีอาการปวดศีรษะ วิงเวียน เป็นลมได้
9. **กินอาหารแปลกไปกว่าเดิม** บางคนเบื่ออาหารที่ชอบ หรือทานอาหารที่ไม่เคยชอบทาน
10. **ปวดหลัง** อาการปวดหลังจะเป็นจนถึงกระทั่งคลอด เนื่องจากมดลูกที่ใหญ่ขึ้น น้ำหนักมากขึ้น ทำให้ส่วนหลังของคุณแม่ต้องแบกน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้
11. **ท้องผูก ถ่ายยากกว่าเดิม** เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน มีผลต่อระบบขับถ่าย ทำให้ระบบขับถ่ายของคุณแม่ทำงานได้ช้าลง จึงทำให้ท้องผูก
12. **อาการคล้ายจะเป็นไข้** อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น เพราะมีการสร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเพิ่มขึ้น
13. **อ่อนเพลีย** สาเหตุเพราะอวัยวะหลายส่วนในร่างกาย ต้องทำงานหนักเพื่อบำรุงตัวอ่อนที่อยู่ในครรภ์

คัดเต้านมมาก ช่วยบรรเทาอาการได้ไม่ยาก

1. เลือกเสื้อผ้าใส่แบบสบาย ไม่รัดแน่นจนเกินไป เนื้อผ้านุ่มนวล
2. สวมเสื้อชั้นในที่ไม่กดทับ หรือเสื้อชั้นในแบบไร้โครง ขนาดของเสื้อชั้นในต้องไม่หลวมหรือคับจนแน่น และโอบอุ้มกระชับเต้านมได้ดี
3. บรรเทาอาการปวด คัดตึงเต้านม ด้วยการประคบเย็นด้วยเจล หรือผ้าชุบน้ำเย็น ประคบเย็นที่เต้านมทุก ๆ ชั่วโมง ครั้งละ 15 นาที เพื่อช่วยให้ชะลอการไหลเวียนของเลือด ทำให้หลอดเลือดหดตัวลง

4. ทานอาหารคนท้องที่มีประโยชน์และสมดุล
5. เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด
6. ถ้าอาการปวดคัดเต้านมดีขึ้น หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์

อาการคัดเต้านมในคนท้อง เป็นหนึ่งในอาการที่พบได้ทั่วไปในการตั้งครรภ์ระยะแรก เพื่อที่ร่างกายเตรียมผลิตน้ำนมให้ลูกน้อย ทำให้เลือดไหลเวียนไปยังเต้านมเพิ่มขึ้น อาการคัดเต้านม มักจะไม่รุนแรง คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถดูแลบรรเทาอาการคัดเต้านมได้ด้วยตัวเอง หากอาการปวดคัดเต้านมดีขึ้น มีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย หรือมีก้อนแข็งบริเวณเต้านม ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษอย่างละเอียด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่า คืออะไร นำคร่าร้าย 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 ที่คุณแม่่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันอย่างไร พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลอย่างไรให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. เจ็บนม คัดเต้านม อาการของคนตั้งครรภ์ในระยะแรก, HelloKunmor
2. อาการคนท้อง กับก่อนมีประจำเดือนต่างกันอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช
3. อาการคัดเต้านมท้องเป็นอย่างไร และวิธีบรรเทาอาการที่ควรรู้, HelloKunmor
4. อาการคัดเต้านมในคนท้อง, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 บูธพอร์ต
5. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 31 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์