



อาการเจ็บท้องคลอดของคุณแม่ แบบไหน เจ็บจริงหรือเจ็บหลอก

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 2, 2024

7 นาที

อาการเจ็บท้องเตือน มักจะเกิดขึ้นได้บ่อยในช่วงไตรมาสที่ 3 แต่การเจ็บท้องเตือนมักจะไม่มีอาการปวดมากขึ้น ถี่ขึ้น หรือปวดสักพักจะหายไปตัวเอง แต่อาการเจ็บท้องคลอดของจริง การเจ็บครรภ์จะปวดมากขึ้น ปวดถี่ขึ้นเรื่อย ๆ และมีอาการอื่น ๆ แสดงให้เห็น เช่น น้ำเดิน น้ำคร่ำแตก มีเลือดออก ปวดท้องมาก จนรู้สึกทนไม่ได้ หากมีอาการเช่นนี้ต้องรีบไปโรงพยาบาลโดยด่วน

ภาษา

อาการเจ็บท้องคลอดของคุณแม่ แบบไหนเจ็บจริงหรือเจ็บหลอก

สรุป

- ในช่วงไตรมาสสุดท้ายใกล้คลอด มักจะมีอาการเจ็บท้องเตือนบ่อย ๆ เพราะร่างกายกำลังเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอดทารกในอีกไม่นาน แต่การเจ็บท้องคลอดจริง จะมีความแตกต่าง และมักมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น น้ำคร่ำแตก มีเลือดออกทางช่องคลอด หรือมีอาการปวดท้องมาก หากมีอาการดังกล่าวต้องรีบไปโรงพยาบาลโดยด่วน
- อาการเจ็บท้องคลอดที่ค่อนข้างแน่ชัดว่าจะคลอด เช่น มดลูกบีบรัดตัวสม่ำเสมอ ประมาณ 30-60 วินาที มีช่วงห่างของการปวดครั้งละประมาณ 5-20 นาที หากมีอาการปวดเช่นนี้

ร่างกายส่งสัญญาณเตือนการคลอดที่กำลังจะเกิดขึ้น

- ในระหว่างที่มีการเจ็บท้องเตือน สามารถบรรเทาอาการได้ด้วย วิธีการต่าง ๆ เช่น ดื่มน้ำให้เพียงพอ ลองเปลี่ยนอิริยาบถ นอนพักให้รู้สึกดีขึ้น พักผ่อนให้เพียงพอ และทำจิตใจให้แจ่มใส จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บท้องได้และทำให้คุณแม่ท้องรู้สึกสบายตัวขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เจ็บท้องเตือนก็วันคลอด
- เจ็บท้องเตือน กินยาแก้ปวดช่วยบรรเทาอาการได้ไหม
- บรรเทาอาการเจ็บท้องเตือนแบบไหนได้บ้าง
- เจ็บท้องเตือน จะเกิดขึ้นช่วงไหนของการตั้งครรภ์
- เจ็บท้องคลอดจริง เป็นแบบไหน
- เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ

คุณแม่ท้องใกล้คลอด โดยเฉพาะช่วงตั้งแต่อายุครรภ์ 8 เดือน ร่างกายเริ่มเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอด ในช่วงนี้มดลูกจะขยายตัวและเริ่มเคลื่อนตัวลงต่ำ เมื่อใช้มือคลำหน้าท้องจะรู้สึกได้ว่ามีลักษณะเป็นก้อนแข็ง ๆ มดลูกมีการบีบตัวเป็นจังหวะที่เรียกว่า เจ็บท้องเตือน หรือเจ็บท้องหลอก คุณแม่สามารถสังเกตอาการเจ็บท้องเตือน ดังนี้

- เจ็บท้อง ไม่สม่ำเสมอ เจ็บแบบเป็น ๆ หาย ๆ
- เจ็บห่าง ๆ เช่น ชั่วโมงละครั้ง
- ความเจ็บตื้อไม่เจ็บมากขึ้นหรือเจ็บถี่ขึ้นเรื่อย ๆ
- เมื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถ หรือปรับเปลี่ยนท่าทาง เช่น ลุกเดิน นั่ง นอน จะรู้สึกคลายขึ้น ความเจ็บปวดลดลง
- ปวดท้องน้อยเป็นระยะเวลาสั้น ๆ
- ไม่มีอาการนำเดิน
- ปากมดลูกไม่เปิดหรือไม่ขยาย

เจ็บท้องเตือนก็วันคลอด

อาการเจ็บท้องเตือนหรือเจ็บท้องหลอก อาการนี้มักเกิดขึ้นในช่วงอายุครรภ์ 8-9 เดือน มดลูกมักจะหดเกร็งบ่อย ๆ ทำให้มีอาการปวดท้องบ้างเล็กน้อย ปวดแบบเป็น ๆ หาย ๆ และไม่ปวดถี่ขึ้น หากเปลี่ยนท่าทาง เช่น ลุกเดิน นั่งพัก นอนพัก อาการปวดจะทุเลาลง การเจ็บเตือนเกิดจากท้องลด และมดลูกเคลื่อนต่ำเข้าสู่อุ้งเชิงกราน จะเกิดขึ้นประมาณ 2-3 สัปดาห์ก่อนคลอด เกิดจากทารกในครรภ์เคลื่อนตัวลงเข้าสู่อุ้งเชิงกราน ยอดมดลูกในช่วงนี้จะลดลงเล็กน้อย เรียกว่า เป็นอาการแรกของการเข้าสู่ระยะคลอด

เจ็บท้องเดือน กินยาแก้ปวดช่วยบรรเทาอาการได้ไหม

อาการเจ็บท้องเดือนหรือเจ็บท้องหลอก คุณแม่ท้องจะมีอาการปวดเจ็บหน้าท้อง เกิดจากมดลูกหดตัว ความแรงของการบีบตัวของมดลูกจะไม่สม่ำเสมอ และไม่ปวดมากขึ้นหรือปวดถี่ขึ้น และไม่มีมูกเลือดหรือไม่มีเลือดออกมาจากช่องคลอด หากเปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนท่าทาง เดิน ยืน นั่ง นอน อาการปวดจะทุเลาลง ส่วนการทานยาใด ๆ ระหว่างตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย

บรรเทาอาการเจ็บท้องเดือนแบบไหนได้บ้าง

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

เมื่อคุณแม่เกิดอาการเจ็บท้องเดือนหรือเจ็บท้องหลอก ควรดื่มน้ำให้มาก เพื่อป้องกันร่างกายขาดน้ำและช่วยให้มีขของเหลวเพียงพอในการหล่อเลี้ยงมดลูก

2. ลองเปลี่ยนอิริยาบถ

อาการเจ็บท้องหลอก เจ็บท้องเดือน ขณะที่ปวดท้อง ให้คุณแม่เปลี่ยนอิริยาบถ ด้วยการนั่ง ยืน เดินไปมา นอนพัก หรือเปลี่ยนในท่านอนเอนเป็นนอนหงาย เปลี่ยนจากนอนตะแคงเป็นนั่งให้หลัง ชิดฝาผนังก็ได้ อาจจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บท้องได้

3. ฝึกควบคุมลมหายใจ

การฝึกควบคุมลมหายใจจะทำให้คุณแม่ท้องรู้สึกผ่อนคลายอารมณ์ คลายความเจ็บปวดได้ เช่น การทำสมาธิ ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิ แต่เป็นนอนสมาธิก็ได้ หรือยืดเหยียดเบา ๆ ทำให้คุณแม่รู้สึกมีสมาธิ และกล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยลดอาการปวดที่เกิดขึ้นได้

4. อาบน้ำอุ่นลดอาการปวด

การอาบน้ำอุ่น ไม่ควรเกิน 10 นาที ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตภายในร่างกายช่วยให้แม่ท้องรู้สึกผ่อนคลาย

5. รับประทานขนมหรืออาหารว่าง

คุณแม่ท้องอาจบรรเทาอาการเจ็บท้องด้วยการรับประทานขนมหรืออาหารว่างที่มีประโยชน์ เป็นอาหารประเภทที่มีไขมันต่ำและน้ำตาลต่ำ เช่น แก้วมังกร ฝรั่ง อะโวคาโด หรือธัญพืชไม่ขัดสี



เจ็บท้องเตือน จะเกิดขึ้นช่วงไหนของการตั้งครรภ์

อาการเจ็บท้องเตือนหรือเจ็บท้องหลอก แสดงถึงการเตรียมความพร้อมของร่างกายเพื่อพร้อมคลอดทารก คุณแม่ท้องมักจะเริ่มรู้สึกถึงการเจ็บท้องเตือนในช่วงหลังเดือนที่ 6 หรือช่วงเริ่มต้นเข้าสู่ไตรมาสที่ 3 มดลูกหดรัดตัวเพื่อฝึกหัดตัวเอง ซึ่งการหดรัดตัวนี้ทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บจืด ๆ มดลูกอาจมีการแข็งตัว เจ็บแบบเป็น ๆ หาย ๆ คุณแม่อาจนอนพักผ่อนหรือเปลี่ยนอิริยาบถเป็นลูกนั่ง เดินไปเดินมา หรือยืดเหยียดร่างกายเบา ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้ออ่อนคลาย อาจช่วยลดอาการปวดให้ทุเลาลงได้

เจ็บท้องคลอดจริง เป็นแบบไหน

หากเข้าสู่ช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ในเดือนที่ 8-9 คุณแม่ต้องหมั่นสังเกตตนเองถึงโอกาสที่จะคลอดทารกโดยเฉพาะอาการเจ็บท้องจริง มีข้อสังเกต คือ

- การเจ็บท้องจริงจะเจ็บเป็นระยะ และเจ็บต่อเนื่อง
- เจ็บท้องถี่ขึ้น เช่น จากทุก 10 นาที เป็น 5 นาที
- การเจ็บท้องคลอดจริงจะมีลักษณะคล้ายกับปวดท้องประจำเดือนแต่จะเจ็บปวดมากกว่า
- อาการปวดเริ่มที่ท้อง แล้วปวดลามไปยังหลังส่วนล่าง และต้นขา หรืออาจปวดหลังแล้วลามมาที่ท้อง

เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ

1. น้ำเดิน น้ำคร่ำแตก

นอกจากอาการเจ็บท้องคลอดจริงที่เกิดขึ้น คุณแม่ท้องสังเกตอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย โดยเฉพาะเฉพาะอาการน้ำเดินหรือน้ำคร่ำแตก หากเกิดอาการน้ำเดินหรือน้ำคร่ำแตก มักมีโอกาสคลอดสูงถึง 80 เปอร์เซ็นต์ ภายใน 12 ชั่วโมง เพราะแสดงถึงมดลูกบีบหดตัวเล็กลงเพื่อบีบให้ศีรษะทารกเคลื่อนตัวลงสู่ช่องเชิงกราน สำหรับน้ำคร่ำที่ไหลออกมานั้นจะมีลักษณะใส คล้ายน้ำปัสสาวะ ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น อาจจะมีกลิ่นปรู๊ดออกมาหรือค้อย ๆ ใส หากมีอาการเช่นนี้ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

2. มีเลือดออก

ร่างกายของคุณแม่ท้องตามปกติแล้วจะมีมูกเลือดทำหน้าที่ป้องกันสิ่งแปลกปลอมจากภายนอก ร่างกายอยู่แล้ว โดยเฉพาะช่วงที่เกิดอาการเจ็บท้องคลอด หากมีอาการปากมดลูกขยายและเริ่มเปิด ทำให้เส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงบริเวณปากมดลูกมีการแตกออก มีมูกเลือดและเลือดไหลออกมา เป็นสัญญาณว่า มีโอกาสคลอดสูง ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

3. ปวดท้องมาก จนรู้สึกทนไม่ได้

อาการเจ็บท้องคลอดจริง ให้คุณแม่สังเกตอาการ ดังนี้

- เจ็บท้องแบบสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง และเจ็บรุนแรงมากขึ้น
- เจ็บท้องนานขึ้น และเจ็บถี่ขึ้นเรื่อย ๆ เช่น เจ็บท้องทุก ๆ 10 นาที เป็นทุก ๆ 5 นาที
- อาการเจ็บท้องคลอดจะหายได้จนกว่ากระบวนการคลอดจะสิ้นสุดลง
- อาการเจ็บจะเริ่มเจ็บที่ส่วนบนของมดลูกก่อน และเจ็บร้าวลงไปข้างล่าง ท้องแข็งตึง หากมีการเคลื่อนไหว เช่น เดินก็จะเจ็บมากขึ้น
- มักจะมีมูกปนเลือดออกมาทางช่องคลอดมากขึ้น หรือมีเลือดไหลออกมาด้วย

การเจ็บท้องคลอด นอกจากอาการเจ็บจะมากขึ้น เจ็บถี่ขึ้น เพราะมดลูกกำลังบีบตัวเพื่อให้ศีรษะทารกกลับลงมาทางช่องคลอด นอกจากนี้ มักจะมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด น้ำเดินหรือน้ำคร่ำแตก แสดงถึงร่างกายพร้อมคลอดตามธรรมชาติแล้ว นอกจากนั้นการคลอดแบบธรรมชาติมีข้อดีทั้งสำหรับคุณแม่และทารก เพราะทารกจะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์จากคุณแม่ตั้งแต่แรกคลอด อาทิ *B. lactis* ที่เป็นจุลินทรีย์ในกลุ่มบีฟิโดแบคทีเรียที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ทารกหลังคลอดให้มีสุขภาพแข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายไหม ส่งผลกระทบต่อคุณแม่และลูกในท้องอย่างไร
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. เตรียมพร้อมคุณแม่ใกล้คลอดแบบธรรมชาติ, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
2. เจ็บครรภ์ก่อนคลอดเป็นอย่างไร, โรงพยาบาลมหाराชนครเชียงใหม่
3. สัญญาณเตือนคุณแม่ใกล้คลอด เตรียมพร้อมได้ทันเวลา, โรงพยาบาลนครพนม
4. เจ็บท้องเตือน สาเหตุ อาการ วิธีบรรเทาอาการปวด, hellokhumor
5. เตรียมความพร้อมก่อนคลอดเจ้าตัวเล็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. 6สัญญาณเตือนการใกล้คลอด ที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 25 มกราคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น