

# วิธีกระตุ้นให้ลูกตื่น เมื่อลูกตื่นน้อยลง และลูกไม่ตื่นแต่โก่งตัว

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 8, 2024

8 นาที

การตื่นของลูกเป็นสัญญาณว่า ลูกน้อยในครรภ์คุณแม่ยังแข็งแรงดี คุณแม่ต้องหมั่นสังเกตตัวเองว่า ลูกยังตื่นอยู่หรือไม่ เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย บทความนี้จะแนะนำวิธีสังเกตอาการลูกตื่น แบบไหนถือว่าปกติ แบบไหนต้องรีบไปพบแพทย์ ลูกไม่ตื่นแต่โก่งตัว เป็นแบบไหน อันตรายหรือไม่ รวมถึง วิธีนับลูกตื่น และวิธีกระตุ้นลูกตื่นง่าย ๆ

## สรุป

- คุณแม่จะเริ่มรู้สึกว่าการตื่นในครรภ์ 16-20 สัปดาห์ และจะตื่นมากที่สุดช่วงอายุครรภ์ 30-32 สัปดาห์
- ลูกไม่ตื่นแต่โก่งตัว คุณแม่จะรู้สึกว่ามีแรงดัน ท้องโยไปข้างใดข้างหนึ่ง ภาวะเช่นนี้ไม่เป็นอันตราย ถือเป็นอาการเคลื่อนไหวตามปกติของทารก
- ลูกควรรื่นไม่ต่ำกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมง และไม่ต่ำกว่า 8 ครั้งใน 2 ชั่วโมง หากลูกตื่นน้อยกว่านี้ ควรไปพบแพทย์
- ลูกตื่นน้อยลง อาจเกิดจากความเครียดของคุณแม่ ภาวะน้ำคร่ำน้อย หรือสายสะดือผูกเป็นปม ทำให้ออกซิเจนไหลเวียนไม่สะดวก อาจทำให้ลูกเสียชีวิตจากการขาดออกซิเจนได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกจะเริ่มตื่นเดือนไหน และช่วงไหนที่ตื่นมากที่สุด
- วิธีนับลูกตื่น ที่คุณแม่ควรรู้เอาไว้
- ลูกไม่ตื่นแต่โก่งตัว เป็นแบบไหน
- ลูกไม่ตื่นแต่โก่งตัว ถือว่าอันตรายไหม
- ลูกไม่ตื่น หรือตื่นน้อยลง เกิดจากอะไรได้บ้าง
- ลูกไม่ตื่นหลังกินข้าว ปกติไหม
- ลูกไม่ตื่นกี่ชั่วโมง ต้องไปหาหมอ

- ลูกไม่ตื่น และคุณแม่มีอาการร่วมแบบนี้ ต้องไปหาหมอ
- ลูกตื่นน้อย คุณแม่ช่วยกระตุ้นได้นะ

## ลูกจะเริ่มตื่นเดือนไหน และช่วงไหนที่ตื่นมากที่สุด

ลูกน้อยในครรภ์คุณแม่จะเริ่มมีการเคลื่อนไหวไปมาตั้งแต่สัปดาห์ที่ 6 ของการตั้งครรภ์ แต่คุณแม่จะยังไม่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว เนื่องจากลูกน้อยยังเป็นตัวอ่อนที่ตัวเล็กมาก โดยคุณแม่จะเริ่มรู้สึกว่าลูกตื่นเมื่ออายุครรภ์อยู่ในช่วง 16-20 สัปดาห์ สำหรับคุณแม่ท้องแรกอาจสังเกตลูกตื่นได้ประมาณสัปดาห์ที่ 20 เป็นต้นไป บางคนจะรู้สึกเหมือนเส้นประสาทกระดูกเบา ๆ ซึ่งการตื่นของลูกน้อยรวมไปถึง การขยับตัว เตะ ต่อย กระทุ้ง โกงตัว พลิกตัว และม้วนตัว

การตื่นของลูกน้อยจะชัดเจนและบ่อยขึ้นตามอายุครรภ์ที่มากขึ้น และตื่นได้สูงสุดเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 30-32 สัปดาห์ โดยมีอัตราการตื่นเฉลี่ยอยู่ที่ 375-700 ครั้งต่อวัน จนมาถึงช่วงใกล้คลอดเมื่อลูกน้อยตัวโตขึ้นจนเต็มโพรงมดลูก จะเป็นช่วงที่ลูกตื่นน้อยลง เนื่องจากพื้นที่ในการดิ้นลดลงนั่นเอง

## วิธีนับลูกตื่น ที่คุณแม่ควรรู้อะไร

คุณแม่ควรนับลูกตื่น วันละ 1-2 เวลา เช่น นับตอนเช้า 1 ครั้ง และนับตอนเย็น 1 ครั้ง โดยเริ่มนับเมื่ออายุครรภ์เข้าสู่ไตรมาสที่ 3 หรือ 28 สัปดาห์เป็นต้นไป เมื่อรู้สึกว่าลูกกระแทก 1 ครั้ง นับเป็นลูกตื่น 1 ครั้ง เมื่อลูกกระแทกอีก 1 ครั้ง นับเป็นลูกตื่น 2 ครั้ง โดยลูกควรตื่นอย่างน้อย 4 ครั้งต่อ 1 ชั่วโมง หากในชั่วโมงแรก ลูกตื่นไม่ถึง 4 ครั้ง ให้เริ่มนับใหม่ในชั่วโมงถัดไป หากชั่วโมงที่ 2 ลูกยังตื่นไม่ถึง 4 ครั้ง ให้คุณแม่รีบไปพบแพทย์ เพราะอาจเกิดความผิดปกติขึ้นกับลูกน้อยในครรภ์

## ลูกไม่ตื่นแต่โกงตัว เป็นแบบไหน

ลูกไม่ตื่นแต่โกงตัว เมื่อลูกน้อยในท้องคุณแม่โกงตัวชนเข้ากับผนังมดลูก ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของลูกน้อย เช่น หัว ศอก ไหล่ เข่า มือ เท้า หรือ ก้น ปรากฏนูนบนหน้าท้องคุณแม่ คุณแม่จะรู้สึกว่าท้องแข็ง ท้องโย้ไปข้างใดข้างหนึ่ง ภาวะเช่นนี้ไม่เป็นอันตราย ถือเป็นอาการเคลื่อนไหวตามปกติของทารก

# ลูกไม่ตื่นแต่โก่งตัว ถือว่าอันตรายไหม

ลูกไม่ตื่นแต่โก่งตัว คุณแม่จะรู้สึกว่ท้องแข็งขึ้นในบริเวณที่ลูกโก่งตัว ไม่ถือว่าอันตราย แต่หากคุณแม่รู้สึกว่ท้องแข็ง ทิวท้องจนรู้สึกเจ็บ อึดอัด หายใจไม่สะดวก เป็นสัญญาณว่มดลูกกำลังบีบรัดตัว และมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้ ให้คุณแม่สังเกตดูว่หาก ท้องแข็ง 1 ครั้ง นานประมาณ 10 นาที ติดต่อกัน 4-5 ครั้ง เป็นชุด ๆ แบบนี้เรื่อย ๆ ควรรีบไปพบแพทย์เร็วที่สุด เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



# ลูกไม่ตื่น หรือตื่นน้อยลง เกิดจากอะไรได้บ้าง

ลูกไม่ตื่น หรือลูกตื่นน้อยลง อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เมื่อไรก็ตามที่ลูกตื่นน้อยลง มักเกิดร่วมกับภาวะขาดออกซิเจน ซึ่งเป็นภาวะที่อันตราย เช่น คุณแม่มีความเครียด หรืออาจเกิดจากน้ำคร่ำน้อย หรือสายสะดือผูกเป็นปม ทำให้ออกซิเจนและการไหลเวียนของเลือดภายในรกเพื่อส่งไปยังลูกน้อยในครรภ์ลดลงหรือไม่เพียงพอ อาจทำให้ลูกน้อยเสี่ยงเสียชีวิตจากการขาดออกซิเจนได้

# ลูกไม่ตื่นหลังกินข้าว ปกติไหม

โดยปกติแล้วลูกน้อยจะตื่นมากขึ้น หลังจากคุณแม่รับประทานอาหารเช้า เนื่องจากทารกไวต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด ดังนั้น เมื่อน้ำตาลในเลือดของคุณแม่เพิ่มขึ้นหลังจากรับประทานอาหาร ลูกน้อยในครรภ์มักจะตื่นตัวและมีแนวโน้มที่จะตื่นมากขึ้น แต่หากลูกไม่ตื่น อาจเป็นช่วงเวลาที่ลูกน้อยกำลังหลับ โดยวงจรการหลับตื่นของลูกน้อยในครรภ์จะอยู่ประมาณ 20-40 นาที ก็จะตื่นและกลับมาดิ้นอีกครั้ง คุณแม่ควรคอยสังเกตให้ดี

## ลูกไม่ตื่นกี่ชั่วโมง ต้องไปหาหมอ

ในกรณีที่ลูกดิ้นปกติ คุณแม่ควรนับลูกดิ้นได้ไม่ต่ำกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมง และไม่ต่ำกว่า 8 ครั้งใน 2 ชั่วโมง หากลูกดิ้นน้อยกว่านี้ ควรไปพบแพทย์ เพื่อตรวจเพิ่มเติม และคุณแม่ควรนับลูกดิ้นเอง เช่นนี้ทุกวันไปจนกว่าจะคลอด

## ลูกไม่ตื่น และคุณแม่มีอาการร่วมแบบนี้ ต้องไปหาหมอ

หากคุณแม่สังเกตว่า ลูกไม่ตื่น หรือลูกดิ้นน้อยกว่า 8 ครั้งภายใน 2 ชั่วโมง โดยที่ตัวคุณแม่เองก็เริ่มมีอาการผิดปกติ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด อาการเช่นนี้ให้รีบพบแพทย์โดยเร็ว

## ลูกดิ้นน้อย คุณแม่ช่วยกระตุ้นได้นะ

เวลาที่คุณแม่รู้สึกว่าการดิ้นน้อยลง เกิดความผิดปกติอะไรหรือไม่ ให้คุณแม่ลองกระตุ้นให้ลูกดิ้นด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้

1. **ตม้หน้าเย็น** การตม้หน้าเย็นช่วยกระตุ้นให้ลูกน้อยตื่นตัว และเริ่มเคลื่อนไหวอีกครั้ง
2. **เปลี่ยนท่านอน** ท่านอนหงายจะทำให้คุณแม่รู้สึกถึงการดิ้นของทารกได้มากขึ้น หรืออาจนอนตะแคงซ้ายเป็นท่าที่ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น
3. **เปิดเพลงให้ฟัง** ทารกมักจะตื่นเวลาได้ยินเสียงเพลง โดยเฉพาะเพลงที่ลูกคุ้นเคย เช่น เพลงกล่อมเด็ก เสียงสวดมนต์ หรือเพลงที่มีจังหวะสนุก ก็สามารถช่วยให้ลูกตื่นขึ้นมา ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอีกครั้ง
4. **ชวนลูกพูดคุยบ่อย ๆ** การได้ยินเสียงที่คุ้นเคย โดยเฉพาะเสียงของคุณพ่อและคุณแม่ จะทำให้ลูกน้อยขยับร่างกายเพื่อตอบสนองต่อเสียงของคุณพ่อคุณแม่
5. **หลังรับประทานอาหาร** คุณแม่ได้รับสารอาหารหรือน้ำตาลเข้าไปสักพัก ลูกก็จะเริ่มตื่นมากขึ้น ทั้งนี้ ไม่ควรทานหวานมากเกินไป หรือบ่อยเกินไป เนื่องจากอาจเสี่ยงภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้
6. **กดท้องเบา ๆ เพื่อเรียกลูก** โดยคุณแม่ใช้มือกดท้องด้านใดด้านหนึ่งเบา ๆ และสังเกตว่า

ลูกน้อยมีการตอบสนองกลับมา แสดงว่าลูกรับรู้การทักทายของคุณแม่แล้ว

หากทำตามวิธีข้างต้นแล้ว ลูกน้อยยังไม่มีการตอบสนอง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจเช็คอย่างละเอียด เพราะการเดินของทารกในครรภ์เป็นสัญญาณบ่งบอกความสมบูรณ์แข็งแรงของลูกน้อย คุณแม่ต้องหมั่นสังเกตอาการ หมั่นกระตุ้นให้ลูกเดิน และนับลูกเดินเป็นประจำไปจนกว่าจะคลอด หากสังเกตว่าลูกเดินน้อยลง หรือไม่มั่นใจ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- คุณแม่ท้อง 2 เดือน อาการตั้งครรภ์ 1 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 2 เดือน อาการตั้งครรภ์ 2 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 3 เดือน อาการตั้งครรภ์ 3 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 4 เดือน อาการตั้งครรภ์ 4 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 5 เดือน อาการตั้งครรภ์ 5 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 6 เดือน อาการตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 7 เดือน อาการตั้งครรภ์ 7 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 8 เดือน อาการตั้งครรภ์ 8 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- 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
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. ลูกไม่เดิน...สัญญาณอันตรายที่คุณแม่ควรเฝ้าระวัง!, โรงพยาบาลเปาโล
2. คุณแม่รู้ไหม ลูกเดิน..บอกอะไรได้มากกว่าที่คิด, โรงพยาบาลเปาโล
3. การเดินของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. นับลูกเดินอย่างไร...ให้รู้ว่าทารกปลอดภัยนะ, โรงพยาบาลพญาไท
5. ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ เสี่ยงอันตรายแค่ไหน, โรงพยาบาลพญาไท

6. What You Should Know About Fetal Movement but Never Thought to Ask, Dr. Inga Zilberstein

7. คำแนะนำการตรวจสุขภาพของทารกในครรภ์ โดยมารดา, โรงพยาบาลรามคำแหง

อ้างอิง ณ วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน