



คนท้องเท้าบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม

ภาษา

คนท้องเท้าบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 9, 2024

5 นาที

เท้าบวม เป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ในผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ เกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงระหว่างตั้งครรภ์ การขยายของมดลูก หรือการยืนเป็นเวลานาน ๆ แม้ว่าอาการบวมในผู้หญิงตั้งครรภ์นั้นพบได้บ่อย และหลายครั้งไม่ได้ส่งผลอันตราย แต่ก็ไม่ควรชะล่าใจ เพราะอาการบวมในผู้หญิงตั้งครรภ์ อาจเป็นสัญญาณเตือนของภาวะครรภ์เป็นพิษที่แทรกซ้อนขึ้นมาระหว่างตั้งครรภ์ได้ ควรรีบพบสูติรีแพทย์ หรือแพทย์ที่คุณแม่ฝากครรภ์ด้วย เพื่อตรวจอย่างละเอียด

สรุป

- คนท้องเท้าบวมเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ คนท้องเท้าบวม ข้อเท้าบวม นิ้วบวม อาจเกิดจากมีของเหลวสะสมในเนื้อเยื่อร่างกายมากเกินไป ทำให้เกิดการบวมที่ข้อเท้ามากขึ้น มักเกิดขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 2 หรืออายุครรภ์ 14-27 สัปดาห์ จนกระทั่งใกล้คลอด
- คนท้องเท้าบวม เกิดได้หลายสาเหตุ เช่น ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นสูงกว่าปกติ คนท้อง

ผลิตเลือดเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของลูกน้อยในครรภ์ มดลูกที่โตขยายใหญ่ขึ้นกดทับหลอดเลือดดำใหญ่ของร่างกาย เป็นต้น

- คนท้องเท้าบวมที่ไม่ปกติ อาจเป็นภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ที่ต้องระมัดระวัง หากกดผิวเนื้อแล้วบวมยุบลงไปผิวไม่แดงกลับ ไม่คันตัว หรือมีความดันโลหิตสูง โปรตีนในปัสสาวะรั่วร่วมด้วย ไม่ควรชะล่าใจ ให้รีบไปพบสูตินรีแพทย์ด่วน เพราะเสี่ยงอันตรายถึงแก่ชีวิตคนท้องและทารกในครรภ์ได้
- คนท้องเท้าบวม สามารถลดบรรเทาอาการเท้าบวมได้ด้วยตัวเอง เช่น หมั่นขยับร่างกาย เดินออกกำลังกายเพื่อให้เลือดไหลเวียน ดีมนำให้เพียงพอต่อความต้องการ ใช้หมอนหนุนยกปลายเท้าให้สูง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเท้าบวม เป็นเรื่องปกติไหม?
- สาเหตุที่ทำให้คนท้องเท้าบวม
- คนท้องเท้าบวม ตอนอายุครรภ์กี่เดือน
- คนท้องเท้าบวม เป็นสัญญาณของภาวะครรภ์เป็นพิษจริงไหม?
- วิธีลดอาการเท้าบวมให้คุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องเท้าบวม ควรเลือกใส่รองเท้าแบบไหน
- คนท้องเท้าบวมแบบไหน ถือว่าอันตราย

คนท้องเท้าบวม เป็นเรื่องปกติไหม?

คนท้องเท้าบวม เป็นอาการของคนท้อง ที่มักเกิดขึ้นได้ คนท้องหรือแม่ตั้งครรภ์จะมีมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น แล้วไปกดทับหลอดเลือด ทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดีพอ จึงเกิดการคั่งอยู่ที่ส่วนล่างของร่างกาย อาการขาบวม เท้าบวม นิ้วบวม จึงเกิดได้บ่อยในช่วงตั้งครรภ์

สาเหตุที่ทำให้คนท้องเท้าบวม

คนท้องเท้าบวม นิ้วบวม เป็นภาวะอาการบวมหน้า เนื่องจากมีของเหลวสะสมในเนื้อเยื่อร่างกายมากเกินไป ทำให้เกิดการบวมที่เท้า ข้อเท้ามากขึ้น ปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้คนท้องเท้าบวม ได้แก่

1. คนท้องเท้าบวมเกิดจากฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นสูงกว่าปกติ ทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ดูดซึมน้ำมากกว่าปกติ และทำการเก็บน้ำไว้มากกว่าเดิม
2. คนท้องเท้าบวมเกิดจากมดลูกที่โตขยายใหญ่ขึ้นกดทับหลอดเลือดดำใหญ่ของร่างกายซีกขวา ที่ทำหน้าที่ลำเลียงเลือดจากขากลับไปหัวใจ ทำให้เลือดไหลเวียนช้า ทำให้ของเหลวในหลอดเลือดถูกดันไปที่เท้า ข้อเท้ามากขึ้น
3. คนท้องเท้าบวมเกิดจากคนท้องผลิตเลือดเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของลูกน้อยในครรภ์ ร่างกายของคนท้องจะผลิตเลือดและของเหลวเพิ่มขึ้นจากปกติประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์
4. คนท้องเท้าบวมเกิดจากคนท้องกินอาหารที่มีโซเดียมมากเกินไป

5. คนท้องเท้าบวมเกิดจากการขาดโพแทสเซียม
6. ปัจจัยต่าง ๆ เช่น ยืน เดินนานเกินไป ทำกิจกรรมทั้งวัน อากาศร้อน

คนท้องเท้าบวม ตอนอายุครรภ์กี่เดือน

คนท้องเท้าบวมมักเกิดขึ้นในอายุครรภ์ 14-27 สัปดาห์ หรือช่วงไตรมาสที่ 2 จนกระทั่งใกล้คลอด

คนท้องเท้าบวม เป็นสัญญาณของภาวะครรภ์เป็นพิษจริงไหม?

ภาวะครรภ์เป็นพิษ มักเกิดขึ้นในช่วงอายุครรภ์มากกว่า 20 สัปดาห์ขึ้นไป เป็นภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ ที่ส่งผลให้มีความดันเลือดสูง มีโปรตีนในปัสสาวะสูง หากคนท้องไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้อาการร้ายแรง มีภาวะแทรกซ้อน เสี่ยงอันตรายถึงแก่ชีวิตคนท้องและทารกในครรภ์ได้



วิธีลดอาการเท้าบวมให้คุณแม่ตั้งครรภ์

1. ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ

ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยลดภาวะขาดน้ำ และอาการบวมหน้าได้

2. เดินออกกำลังกายสม่ำเสมอ

กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ช่วยให้หลอดเลือดและกล้ามเนื้อแข็งแรง

3. เลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม

เพราะจะทำให้ของเหลวคั่งค้างในร่างกาย

4. คมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

ไม่ปล่อยให้น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

5. ใช้หมอนหนุนเท้าตอนนอน

เพื่อยกปลายเท้าให้สูง คุณแม่ตั้งครรภ์ที่นอนหงายไม่ได้ อาจนอนตะแคงยกปลายเท้าขึ้นสูง นอนตะแคงด้านซ้าย เพื่อช่วยเลือดไหลเวียนกลับสู่หัวใจได้ดีขึ้น

6. แช่เท้าในน้ำอุ่น

ในอุณหภูมิที่พอเหมาะ ไม่ร้อนเกินไป จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และลดอาการบวมได้ดี

7. นวดเบา ๆ คลึงเบา ๆ เพื่อผ่อนคลาย

ไม่นวดกดฝ่าเท้า ไม่นวดแผนไทย ไม่นวดกับผู้นวดที่ไม่เชี่ยวชาญที่ไม่รู้วิธีในการนวดแม่ตั้งครรภ์ โดยเด็ดขาด เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

8. หลีกเลี่ยงการเดิน หรือยืนนาน ๆ

คุณแม่ท้องไม่ควรอยู่ในท่าเดิมนาน ๆ ควรเปลี่ยนอริยาบถบ้าง

9. นั้งในท่าที่สบาย

หลีกเลี่ยงการนั่งทับข้อเท้า นั่งไขว่ห้าง นั่งขัดสมาธิ

10. ใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่น

คนท้องห้ามสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมสบายไม่รัดแน่นบริเวณ น่อง ข้อศอก ข้อมือ จนเกินไป

คนท้องห้ามสวม ควรเลือกใส่รองเท้าแบบไหน

เพื่อป้องกันคนท้องห้ามสวม ไม่ควรสวมรองเท้าส้นสูง ไม่สวมรองเท้าที่คับ บีบ หรือรัดแน่นเกินไป ควรสวมใส่รองเท้าที่สบาย พอดีกับเท้า

คนท้องห้ามสวมแบบไหน ถือว่าอันตราย

คนท้องห้ามสวมควรหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี เพราะอาการบวมนั้นอาจส่งสัญญาณผิดปกติ เช่น มีภาวะแทรกซ้อนของครรภ์เป็นพิษได้ หากคนท้องห้ามสวมกดผิวเนื้อแล้วบวมยุบลงไปไม่คืนตัว มีความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว จุกแน่นลิ้นปี่ ควรรีบไปปรึกษาสูติแพทย์ด่วน

เมื่อครรภ์เริ่มเติบโต อาการต่าง ๆ ของตัวร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ก็มักมีความเปลี่ยนแปลง นอกจากอาการห้ามสวมแล้ว หากคุณแม่ตั้งครรภ์สังเกตพบความผิดปกติของร่างกาย หรืออาการแทรกซ้อนอื่น ๆ เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และทารกในครรภ์ควรปรึกษาสูติแพทย์ เพื่อจะได้รับมือกับปัญหาสุขภาพที่เกิดระหว่างการตั้งครรภ์ได้ถูกวิธี และไม่ทำให้เสี่ยงโรคร้ายต่าง ๆ ได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย 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
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. มีบวม เท้าบวมขณะตั้งครรภ์ เกิดจากเหตุใด?, โรงพยาบาลพญาไท
2. คนท้องเท้าบวม ขาบวม ทำยังไงได้บ้าง, Hellokhunmor
3. คู่มือการฝากครรภ์ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. “ภาวะครรภ์เป็นพิษ“ ความเสี่ยงต่อชีวิตของคุณแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
5. ครรภ์เป็นพิษ ภาวะอันตรายของคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. เท้าบวม, โรงพยาบาลกรุงเทพ
7. แช่เท้าเพื่อสุขภาพ, คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
8. คนท้องนวดได้ไหม, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
9. กรม สบส.เผยผลสอบ กรณีมีการแชร์ว่อนเน็ต “นวดเท้าแล้วแท้ง”, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
โมอีลิน

สฟิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์