



ภาวะแท้งูกความ เกิดจากอะไร สังเกตได้อย่างไร พร้อมวิธีป้องกัน

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 18, 2024

7นาที

แท้งูกความเป็นเรื่องน่ากลัวที่สามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งท้องของคุณแม่ จะมีเลือดออกเล็กน้อยทางอวัยวะเพศโดยที่ปกਮดลูกยังปิดอยู่ ต้องมีการวินิจฉัยจากคุณหมอ ถ้ามีอาการนี้เพื่อตรวจสอบว่าหัวใจของลูกกรักที่ยังไม่เกิดมานั้นยังเต้นอยู่หรือเปล่า กรณีที่มีภาวะนี้คุณหมอกจะแนะนำให้หยุดทำงานหรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง อย่างให้คุณแม่พักผ่อนอย่างเต็มที่ และดูอาการภายในได้ตามกำหนดของคุณหมอ ถ้าคุณแม่ท้องเรียนรู้ภาวะคุกความนี้ จะทำให้สังเกตตัวเองได้เร็ว อาการของคุณแม่จะได้ผ่อนหนักกล้ายเป็นเบา และอาจเปลี่ยนร้ายกล้ายเป็นดีในความดูแลของคุณหมอได้

ภาษา

ภาวะแท้งูกความ เกิดจากอะไร สังเกตได้อย่างไร พร้อมวิธีป้องกัน

สรุป

- ภาวะแท้งูกความเกิดขึ้นได้ในช่วงไตรมาสแรก หรือในช่วงสามเดือนแรกของอายุครรภ์คุณแม่ คุณแม่ควรเฝ้าระวังอาการเลือดออกทางอวัยวะเพศ และปวดท้อง
- หากสงสัยว่ามีความเสี่ยง ควรรีบไปพบคุณหมอทันทีเพื่อจะช่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติม ตรวจหาความผิดปกติหรือสาเหตุ และให้คำแนะนำในการระวังการดูแลสุขภาพ

- คุณแม่ที่เคยแท้บไม่ใช่เพราการแท้บมากก่อนทำให้เกิดการแท้งข้า แต่เป็นเพราการแท้บก่อนหน้าหรือการแท้บครั้งแรกมีสาเหตุที่ยังไม่ได้ถูกระบุ คุณแม่สามารถเข้ารับการตรวจจากคุณหมอได้เพื่อหาสาเหตุนั้น หรืออาจไปหาคุณหมอเพื่อตรวจประเมินแต่เนิน ๆ หากมีประวัติแท้บลูกจะได้วางแผนการตั้งครรภ์
- หากมีภาวะแท้บคุกคามควรจะอยู่เฉย ๆ ให้มาก ใช้แรงให้น้อย โดยค่อยดูแลรักษาสุขภาพสม่ำเสมอ การนอนหลับพักผ่อน รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ออกกำลังกายตามคำแนะนำของคุณหมอ จะทำให้ครรภ์แข็งแรง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แท้บคุกคาม เกิดจากอะไรได้บ้าง
- อาการของภาวะแท้บคุกคาม
- ทำไมต้องเฝ้าระวังภาวะแท้บคุกคาม ในช่วง 3 เดือนแรก
- โครงสร้างที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงแท้บคุกคาม
- สิ่งที่คุณแม่ต้องทำ เมื่อสังเกตว่ามีความผิดปกติ
- เคล็ดลับดูแลครรภ์คุณแม่ให้แข็งแรง

แท้บคุกคาม เกิดจากอะไรได้บ้าง

สาเหตุที่แท้จริงของภาวะแท้บคุกคามยังไม่เป็นที่ทราบแน่นัด แต่ปัจจัยที่มีแนวโน้มเพิ่มความเสี่ยงได้แก่

- การติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสในระบบอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการตั้งท้อง
- การบาดเจ็บที่ซ่องท้อง ได้รับแรงกระแทก
- คุณแม่มีอายุมาก (อายุเกิน 35 ปี)
- การใช้หรือสมัพสยาหรือสารเคมีบางชนิด
- โรคที่ยังไม่ได้รับการจัดการหรือดูแลอย่างเหมาะสม เช่น โรคอ้วน เบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์ เป็นปัญหาสุขภาพในตัวแม่ที่เพิ่มความเสี่ยง

นอกจากนี้ถ้าคุณแม่รับประทานยาหรืออาหารเสริมบางอย่างอยู่เป็นประจำก่อนตั้งท้อง เมื่อพบรุคุณหมอกว่าแจ้งไปตามจริงเพื่อให้คุณหมอดูแลแนะนำต่อ จะได้ปลดภัยระหว่างตั้งท้อง หลีกเลี่ยงภาวะแท้บคุกคามนี้

อาการของภาวะแท้บคุกคาม

อาการตั้งครรภ์มีเลือดออก ตั้งแต่เริ่มต้นของการตั้งท้องเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดในคุณแม่ที่เผชิญกับภาวะแท้บคุกคาม คุณแม่จะสังเกตเห็นเลือดที่มีสีชมพูอ่อนปูนอยู่บนกระดาษชำระหลังจากที่คุณแม่เข็จทำความสะอาด หรือเลือดออกเยอะและมีลิมเลือดเพิ่มขึ้นมา บางคนอาจมีอาการปวดเหมือนประจำเดือนหรือปวดหลังส่วนล่างไปพร้อมกันด้วย คุณแม่หลายคนที่ประสบภาวะเสี่ยงนี้มาก่อน

สังเกตเห็นว่ามีตกขาวเพิ่มขึ้นด้วย

ทำไมต้องเฝ้าระวังภาวะแท้งคุกคาม ในช่วง 3 เดือนแรก

ช่วงไตรมาสแรกคือช่วงระยะเวลาสามเดือนแรก ความเป็นไปได้ที่แท้งคุกคามจะกลับเป็นแท้งจริงคือ 50:50 หากเลือดหยุดไหล คุณแม่ต้องห้องจะยังสามารถอุ้มท้องต่อไปได้ แต่ในทางกลับกันหากเลือดยังไหลอยู่ต่อเนื่อง เรื่อย ๆ ปอย ๆ และปวดท้องส่วนล่าง ก็มีโอกาสแท้งได้ ดังนั้นยังคงจำและสังเกตได้เร็วแต่เนิน ๆ รับประทานกับคุณหมอเมื่อมีข้อสงสัย ก็มีโอกาสจะได้รับการดูแลจากคุณหมออย่างทันท่วงที

ใครบ้างที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงแท้งคุกคาม

ช่วงเวลาตั้งท้อง เป็นช่วงแห่งความสุขและความหวัง แต่การอุ้มท้องอาจไม่ได้ราบรื่นเสมอไป สิ่งสำคัญคือคุณแม่ที่มีความเสี่ยงสูงควรทำความเข้าใจปัจจัยที่ทำให้เกิดความเสี่ยง จะได้พูดคุยกับคุณหมอสำหรับแนวทางดูแลสุขภาพ

1. คุณแม่ที่ถูกตั้งครรภ์ไม่สมบูรณ์

ถุงตั้งครรภ์เป็นโครงสร้างที่เต้มไปด้วยของเหลวซึ่งล้อมรอบตัวอ่อน ที่กำลังพัฒนาในระยะแรกของ การตั้งท้อง ในคุณแม่บางท่าน ขนาดของถุงตั้งครรภ์ไม่สอดคล้องกับระยะเวลารู้สึกว่าตั้งท้อง เป็นความผิดปกติที่ตรวจพบได้จากการอัลตราซาวด์ บ่งบอกถึงความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของการแท้ง บุตร และมีแนวโน้มจะแสดงอาการของภาวะแท้งคุกคามอย่างมาก่อนเบื้องต้น อย่างไรก็ตาม คุณหมอบอกจะต้องนัดติดตามเพื่อตรวจอาการ ในการตรวจอัลตราซาวด์เพียงหนเดียวไม่ได้ยืนยันได้ว่าจะเกิดการแท้งขึ้น

2. คุณแม่ที่เคยแท้งมาก่อน

ประมาณ 1 ใน 100 ของคุณแม่ที่เคยแท้งมาก่อน พบร่วมกับการแท้งบุตรซ้ำ ไม่ใช่ เพราะว่าการแท้ง หรือ จะเห็นว่าคุณแม่กลับตัวเลขสถิติแล้ว อีก 99 ใน 100 คนสามารถตั้งท้องได้ด้วยสุขภาพดี นั้นแสดงว่าสาเหตุของการแท้งครั้งแรกเป็นเหตุให้เกิดการแท้งอีกครั้ง และอาจเป็นสาเหตุในการ แท้งครั้งต่อ ๆ ไปด้วย ซึ่งสาเหตุก็อาจเนื่องมาจาก ปัญหาการแข็งตัวของเลือด ปัญหาอื่นๆ รวม ความผิดปกติของภูมิคุ้มกัน นำพาในเลือดสูง หรือกลุ่มอาการรังไข่หลายใบ (PCOS) หากคุณแม่ ประสบการแท้งบุตรมาก่อน อาจจะเป็นสาเหตุของการแท้งซ้ำ หรือกลุ่มอาการรังไข่หลายใบ (PCOS) หากคุณแม่ ได้ เพื่อจะวางแผนตั้งท้องอย่างปลอดภัย

3. คุณแม่ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป

สามารถเจอกับการสูญเสียจากภาวะแท้งคุกคามในระยะแรกได้ มีงานวิจัยทางคลินิกพบว่าอัตราสูญเสียในระยะแรกคิดเป็น 9-17 เปอร์เซ็นต์ ในผู้หญิงอายุ 20-30 ปี และเพิ่มเป็น 20 เปอร์เซ็นต์ เมื่อผู้หญิงอายุ 35 ปีกับ 40 เปอร์เซ็นต์ เมื่ออายุ 40 ปี และเพิ่มสูงขึ้นไปอีกเป็น 80 เปอร์เซ็นต์ เมื่ออายุ 45 ปี ดังนั้นถ้าคุณแม่มีอายุมาก ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งท้องไม่ควรผิดนัดคุณหมอและควรใส่ใจสุขภาพอย่างมาก



สิ่งที่คุณแม่ต้องทำ เมื่อสังเกตว่ามีความผิดปกติ

การรับรู้ว่ามีอาการที่น่าสงสัยในระหว่างตั้งท้อง อาจเป็นสาเหตุให้คุณแม่ไวตอกังวลอย่างมาก แต่ขณะเดียวกัน ความรู้และความเข้าใจถึงสิ่งที่ควรทำก็จะช่วยลดความตึงเครียดลง และเพิ่มโอกาสสร้างความปลอดภัยให้แก่สุขภาพเพื่อลูกน้อยที่จะเกิด ต่อไปนี้เป็นการดำเนินการที่จำเป็นเมื่อเผชิญกับอาการที่น่าสงสัย

- รีบไปปรึกษาแพทย์ทันที ถ้าคุณแม่สังเกตเห็นอาการใด ๆ ก็ตามที่น่าสงสัยว่าเป็นภาวะแท้งคุกคาม เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด หรือปวดท้องมาก อย่าลังเลที่จะไปพบแพทย์ทันที เวลาเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการกับภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้นต่อการตั้งท้อง คุณหมoจะได้รับ

ทดสอบและประเมินภาวะสุขภาพของคุณแม่ ระบุสถานะของการตั้งท้อง และแนะนำวิธีการดูแลร่างกายหรือรักษาที่เหมาะสม

- **งดการเดินทาง** สิ่งที่คุณแม่ต้องการจริง ๆ คือให้ครรภ์คุณแม่ไม่กระทบกระเทือน คุณแม่ควรจะอยู่ให้นิ่ง ๆ มาก ๆ อาจจะนอนเฉย ๆ พักอยู่เป็นชั่วโมง ๆ ระหว่างวัน เจรจากับที่ทำงานขอทำงานบ้านจะเป็นเรื่องที่ดีที่สุด แนะนำให้เลื่อนหรือหลีกเลี่ยงการเดินทางที่ไม่จำเป็นออกไปก่อนจนกว่าคุณแม่จะเห็นชอบให้กลับมาดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตามปกติ
- **งดการทำงานบ้าน หรือออกกำลังกาย** นอกจากเดินทางแล้ว คุณแม้อาจแนะนำให้ลดกิจกรรมอื่น ๆ ลงให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แม้มีน้อยรายที่พบว่าคุณแม่อสั่งห้ามทำอะไรมากแต่เน้นให้นอนพักอยู่เฉย ๆ ในแต่ละวัน แต่ก็มีจริง ๆ ที่คุณแม่ที่ได้รับคำแนะนำเช่นนั้น เพราะจะปล่อยด้วยก้าวทั้งคุณแม่และคุณลูก ถ้าเลี่ยงทำกิจกรรมที่อาจจะกระทบให้ไปถึงครรภ์ได้ การเดินขึ้นลงบันไดก็ควรทำน้อยครั้งที่สุด หรือพิงพาスマชิกคนอื่นในครอบครัวเพื่อจะได้พักผ่อนอยู่เฉย ๆ

เคล็ดลับดูแลครรภ์คุณแม่ให้แข็งแรง

1. ทานวิตามินที่จำเป็นสำหรับคนท้อง

โภชนาการที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญในระหว่างตั้งท้อง การรับประทานวิตามินสามารถช่วยเติมเต็มช่องว่างทางโภชนาการได้ วิตามินเหล่านี้มักประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็น เช่น กรดโฟลิก เหล็ก แคลเซียม และวิตามินบีต่าง ๆ กรดโฟลิกมีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงท้องระยะแรก จำเป็นต่อการพัฒนาสมองของลูกน้อย ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ส่งเสริมการเจริญเติบโตของเซลล์ และอวัยวะต่าง ๆ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทานโรค และป้องกันภาวะแท้ง

2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนหลับที่เพียงพอเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทั้งทางร่างกายและจิตใจของคุณแม่ตั้งท้อง คุณแม่ต้องจัดลำดับความสำคัญของการพักผ่อน สร้างสภาพแวดล้อมในการนอนที่สะอาดสบาย และฝึกtechniqueการผ่อนคลายเพื่อปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับของคุณแม่

3. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นที่รู้กันว่าถือให้เกิดความเสี่ยงที่จะเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างตั้งท้องอาจทำให้เกิดการแท้ง การตั้งครรภ์ nokmดลูก และยังมีผลเสียต่อลูกน้อยอีกด้วย

4. ออกกำลังกายเบา ๆ

การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องระหว่างตั้งครรภ์มีประโยชน์ต่อคุณแม่ เช่น ารมณ์ดีขึ้น ลดความเครียด และสุขภาพโดยรวมดีขึ้น ออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลาง เช่น การเดิน ว่ายน้ำ หรือโยคะก่อนคลอด เมื่อได้รับคำแนะนำจากคุณหมอและผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยป้องกันการพิมพ์หนักมากเกินไปในระหว่างตั้งท้อง และช่วยส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดให้ดีขึ้นด้วย

5. เน้นสารอาหารที่มีประโยชน์

คุณแม่ควรใส่ใจกับการรับประทานอาหาร จัดลำดับความสำคัญเลือกรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ รวมผลไม้ ผัก โปรตีนไข่ขาว มัน ธัญพืชเต็มเมล็ด และผลิตภัณฑ์จากนมหลากหลายชนิด ในเมื่ออาหารของคุณแม่และครอบครัวด้วย อาหารที่มีเส้นใยสูงสามารถช่วยบรรเทาอาการท้องผูกด้วย

เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพของคุณแม่ตั้งท้องที่ดี ความรู้ การเฝ้าระวัง และการดูแลตัวเอง เป็นพฤติกรรมที่ดีสำหรับคุณแม่ การทำความเข้าใจสาเหตุและการแก้ไขความไม่สงบในช่วงสามเดือนแรก ช่วยให้รับดีสินใจไปพบคุณหมอได้ทันที เพื่อจะได้คลายความสงสัยและปลอดภัยในการดูแลของคุณหมอ ตลอดเวลาของการตั้งครรภ์ การดูแลโภชนาการให้เหมาะสม การนอนหลับที่เพียงพอ ใช้วิธีที่ให้ห่างจากวันบุหรี่และแอลกอฮอล์ จะช่วยให้มั่นใจถึงความเป็นอยู่ที่ดีของทั้งคุณแม่และลูกน้อยที่กำลังเติบโต

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทางใบหน้าครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีอิทธิพลต่อหัวใจ
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อสุขภาพในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อโรคคลอดของคุณแม่
- บริโภคหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด กีสัปดาห์ ท้องกีสัปดาห์คลอด ถึงปลดล็อกภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอิทธิพลต่อความเรียบร้อยของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. What is threatened miscarriage?, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. Threatened Abortion (Threatened Miscarriage), Healthline
3. What Causes a Threatened Miscarriage?, Parents
4. Small Gestational Sac in Early Pregnancy, Verywell Family
5. Pregnancy After Miscarriage: Answers to Your Questions, Healthline
6. Early Pregnancy Loss, ACOG
7. Signs of Threatened Miscarriage, What to Expect
8. คุณแม่ยุคใหม่... ใส่ใจหานวิตามิน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
9. เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
10. การเตรียมตัวตั้งครรภ์ของคุณแม่ยุคดิจิทอลที่อยากรู้สึก, โรงพยาบาลสมิติเวช
11. เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

โรงพยาบาล
บำรุงราษฎร์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกร
ไม้อีลิบ

สพิงโกรไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ