



# มีประจำเดือนแต่ท้อง เป็นไปได้ไหม ใช่ เลือดล้างหน้าเด็กหรือเปล่า

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ค. 17, 2024

9นาที

ดูแลคนรอบข้างแล้ว อย่าลืมดูแลตัวเองด้วยนะค่ะ เรื่องประจำเดือนมาน้อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เรื่องใกล้ตัวผู้หญิงที่ไม่ความมองข้าม เพราะประจำเดือนที่ผิดปกตินั้นอาจสะท้อนถึงความผิดปกติทางสุขภาพได้ จะนั่นจึงควรหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี หากประจำเดือนมาน้อยอย่างไม่มีสาเหตุ อาจเป็น เพราะร่างกายมีความผิดปกติ หรือมีโรคบางอย่างซ่อนอยู่ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด

ภาษา

มีประจำเดือนแต่ท้อง เป็นไปได้ไหม ใช่เลือดล้างหน้าเด็กหรือเปล่า

## สรุป

- ประจำเดือนมาน้อย ประจำเดือนมาช้ากว่าปกติ เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ในผู้หญิง แต่ก็ไม่ควรละสาย และควรหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี ประจำเดือนมาน้อย มีหลายสาเหตุ เช่น ความเครียด ยาคุมกำเนิด และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ
- ประจำเดือนที่ปกติคือ ประจำเดือนที่มาทุก ๆ 28-30 วัน แต่ละครั้ง ประจำเดือนจะมี 3-5 วัน หรือไม่ควรเกิน 7 วัน

ประจำเดือนนาน้อย กับเลือดล้างหน้าเด็ก มีสี และลักษณะที่แตกต่างกัน ควรแยกให้ออก เพื่อประมีนสุขภาพของตนเอง หากสังเกตอาการตัวเองแล้วพบว่า เลือดที่ออกมานาจากช่องคลอดนั้น ไม่ใช่ประจำเดือน แต่เป็นเลือดล้างหน้าเด็ก ควรไปพบสูตินรีแพทย์เพื่อทำการตรวจและฝ่ากรรภ์

- หากตั้งครรภ์แล้วมีเลือดออกทางช่องคลอด หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ไม่ควรรอช้า ให้รีบพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายอย่างละเอียด และรับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง
- ประจำเดือนนาน้อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ สามารถเริ่มต้นดูแลตัวเองได้จากที่บ้านด้วยวิธีง่าย ๆ เช่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ประจำเดือนนาน้อย เป็นแบบไหน
- ประจำเดือนนาน้อย เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- เมนส์นาน้อยท้องไหม แบบไหนเรียกว่าเลือดล้างหน้าเด็ก
- เป็นประจำเดือนเยอะมากแต่ท้อง เป็นไปได่ไหม ?
- มีประจำเดือนห้องได้ไหม เช็คแบบไหนให้ชัวร์
- ประจำเดือนนาน้อยแบบไหน ควรไปพบแพทย์
- วิธีดูแลตัวเอง ช่วยให้ประจำเดือนมาปกติ

## ประจำเดือนนาน้อย เป็นแบบไหน

การที่ร่างกายของสาว ๆ วัยรุ่น และหญิงที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน มีประจำเดือนนาน้อย หรือให้อกมาน้อยกว่าปกติ อาจไม่ใช่สัญญาณอันตรายเสมอไป ภาวะประจำเดือนนาน้อยมีหลายสาเหตุ สำหรับผู้หญิงที่ประจำเดือนมาตามรอบปกติ แต่มีประจำเดือนมาในช่วงระยะสั้น ๆ อาจเป็นผลที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ควบคุมรอบเดือน โดยปกติแล้ว ประจำเดือนของผู้หญิง จะมีประจำเดือน ทุก ๆ 28-30 วัน แต่ละครั้ง ประจำเดือนจะมี 3-5 วัน หรือไม่ควรเกิน 7 วัน ดังนั้นจึงควรสังเกตตัวเองให้ดี หากประจำเดือนนาน้อยอย่างไม่มีสาเหตุ อาจเป็น เพราะมีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อตรวจสอบอย่างละเอียด

## ประจำเดือนนาน้อย เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง

- เกิดจากการตั้งครรภ์ จะมีเลือดกะปริบกะปรอยให้อกมานาจากช่องคลอด หรือที่รักกันว่าเลือดล้างหน้าเด็ก เกิดจากตัวอ่อนกำเนิดตัวที่พนั鸣ดลูก โดยเลือดล้างหน้าเด็กนี้จะเกิดหลังการปฏิสนธิ จะมีเลือดออกทางช่องคลอดเพียง 1-2 วันเท่านั้น ทำให้เข้าใจผิด คิดว่าเลือดที่ให้อกมานาเป็นเลือดประจำเดือนได้
- ยาคุมกำเนิด หรือการคุมกำเนิดในแบบต่าง ๆ อาจส่งผลให้มีการยับยั้งการตกไข่ ทำให้ผนังมดลูกบางลง และประจำเดือนนาน้อยลง หรือทำให้ประจำเดือนขาดได้
- ช่วงวัยของผู้หญิง ผู้หญิงช่วงอายุ 45-55 ปี จะเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน เพราะระดับฮอร์โมน

- ลดลง ทำให้การตกไข่น้อยลง จึงส่งผลให้ประจำเดือนมาบ่อย และหมดประจำเดือน
4. เกิดภาวะเครียด ความเครียดส่งผลให้สมองปรับเปลี่ยนฮอร์โมนที่ควบคุมรอบของประจำเดือน ทำให้ประจำเดือนไม่มา หรือประจำเดือนมาบ่อยจากเดิม
  5. ออกกำลังกายอย่างหนัก หรือเล่นกีฬาที่ออกแรงมากติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้ประจำเดือนมาบ่อย หรือประจำเดือนขาดได้
  6. นำหนักตัวที่มากขึ้นและลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ประจำเดือนมาบ่อยหรือมาผิดปกติ-เพื่อควบคุมระดับการทำงานของฮอร์โมนให้สมดุลคงที่ คุณผู้หญิงควรควบคุมนำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมเสมอ
  7. ภาวะต่อมไตรโตรดทำงานสร้างฮอร์โมนออกมากเกินไป ผู้หญิงที่มีภาวะไตรโตรดต่ำ หรือสูงกว่าปกติ จะมีผลกระทบต่อประจำเดือน ทำให้ประจำเดือนมาบ่อย ประจำเดือนขาด ประจำเดือนมาบ่อยผิดปกติ
  8. PCOS อาการถุงน้ำรังไข่หลายใบ เกิดจากความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้เกิดภาวะไม่ตกลงไข่เรื่อยๆ ประจำเดือนจึงมาไม่สม่ำเสมอ หรือมาผิดปกติ
  9. เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ คือภาวะที่เยื่อบุโพรงมดลูกเติบโตนอกโพรงมดลูก ไปอยู่ในบริเวณที่ไม่ควรอยู่ หัวแทรกในผนังกล้ามเนื้อมดลูก ทำให้ประจำเดือนมาก มาบ่อยผิดปกติ หรือมาบ่อย มากับปริบะประปอย หรือขาดประจำเดือน

## เมนส์มาน้อยท้องไหม แบบไหนเรียกว่าเลือดล่างหน้าเด็ก

ลักษณะของเลือดล่างหน้าเด็กจะแตกต่างจากประจำเดือน คือ เลือดล่างหน้าเด็ก มักจะมีหลังจากการปฏิสนธิ 10-14 วัน ตัวอ่อนจากการปฏิสนธิจะฝังตัวกับเยื่อบุโพรงมดลูก ทำให้มีเลือดไหลออกมากทางช่องคลอด สีของเลือดล่างหน้าเด็ก อาจเป็นได้ตั้งแต่สีชมพูอ่อนไปจนถึงสีดำเข้ม หรือชมพูอ่อนเป็นหยดเล็ก ๆ ให้ลักษณะปริบะประปอยเพียงไม่กี่หยด จะมีเลือดไหลทางช่องคลอดประมาณ 1-2 วัน

ส่วนประจำเดือนนั้น เกิดจากที่ร่างกายสร้างเยื่อบุโพรงมดลูกให้หนา เพื่อพร้อมกับการฝังตัวของตัวอ่อนที่เกิดการปฏิสนธิ แต่เมื่อไข่ไม่ได้รับการผสมอสุจิ ไม่มีการปฏิสนธิ จึงทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกที่ร่างกายสร้างออกมานี้เพื่อรองรับหลังจากการฝังตัวอ่อนนี้หลุดออกของมานะ ประจำเดือนจะมีสีแดงสดไปจนถึงแดงคล้ำ และให้ปริมาณมากกว่าเลือดล่างหน้าเด็ก อาจมีเนื้อเยื่อหรือลิมเลือดปนออกมากได้ ประจำเดือนนั้นมีหลังไข่ตกลงประมาณ 14 วัน โดยประจำเดือนจะไหลประมาณ 2-7 วัน

หากสังเกตอาการตัวเองแล้วพบว่า เลือดที่ออกมากจากช่องคลอดนั้นมีโอกาสเป็นเลือดล่างหน้าเด็ก ไม่ใช่ประจำเดือน ควรไปพบแพทย์ เพื่อตรวจการตั้งครรภ์อย่างละเอียด เพื่อจะได้เตรียมพร้อมในการฝากครรภ์ และดูแลครรภ์ต่อไป

# มีประจำเดือนแต่ท้อง เป็นไปได้ไหม ?

นอกจากเลือดล้างหน้าเด็กแล้ว หากตั้งครรภ์แล้วมีเลือดออกจากช่องคลอด นั่นอาจไม่ใช่เลือดประจำเดือน โดยเลือดที่ออกอาจหลากรสชาติ เช่น

1. เกิดการติดเชื้อ การติดเชื้อนั้นเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เลือดออกทางช่องคลอด เช่นการติดเชื้อจากโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคหนองใน
2. ตั้งครรภ์นักกมดลูก คือการที่ตัวอ่อนฝังตัวอยู่บริเวณอื่นที่ไม่ใช่โพรงมดลูก มักเจอที่ท่อน้ำไข่ ทำให้ตัวอ่อนไม่เดินถูก หากตั้งครรภ์นักกมดลูกแล้วติงไว้ไม่รักษา ตัวอ่อนจะเริ่มโตในท่อน้ำไข่ เมื่อตัวอ่อนโตขึ้นจะทำให้ท่อน้ำไข่แตก ก็จะมีการแตกหักในช่องท้อง ทำให้แม่ท้องเสียดายถึงแก่ชีวิต ทั้งนี้ควรหมั่นสังเกตอาการให้ดี หากมีอาการปวดท้องน้อย มีเลือดออกจากช่องคลอด ควรรีบไปพบแพทย์

## ท้องหรือไม่ เช็คแบบไหนให้ชัวร์

การที่ประจำเดือนขาด ถือว่าเป็นอาการแรกเริ่ม ที่บ่งบอกให้รู้ว่าเราอาจกำลังตั้งครรภ์ นอกจากนั้นยังมีอาการป่วยกว่าตั้งครรภ์ อีกหลายอย่าง เช่น ปัสสาวะบ่อย , อาرمณ์แปรปรวน , คลื่นไส้ อาเจียน , คัดเต้านม



อย่างรู้ว่าตั้งครรภ์หรือไม่ เช็คแบบไหนให้ชัวร์ อย่างรู้ว่าตั้งครรภ์หรือไม่ เช็คเบื้องต้นได้ด้วยชุดตรวจตั้งครรภ์ด้วยตัวเอง ควรอุ่นเครื่องเดือนประมาณ 7 วัน สามารถทำได้โดยการซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์ที่จำหน่ายที่ร้านขายยา หรือร้านสะดวกซื้อทั่วไป ซึ่งเป็นการทดสอบหาฮอร์โมนการตั้งครรภ์ หรือที่เรียกว่า ฮอร์โมน HCG ชุดการทดสอบการตั้งครรภ์ด้วยตัวเองนี้จะมีระยะเวลา 90 เปอร์เซ็นต์ แบ่งเป็น 3 แบบคือ

1. ที่ทำการตั้งครรภ์แบบหยด ชุดตรวจแบบหยดนี้จะมาในรูปแบบตลับตรวจครรภ์ ประกอบไปด้วยหลอดหยดปัสสาวะ ถ่ายใส่ปัสสาวะ วิธีตรวจนี้คือ เก็บปัสสาวะลงในถ่ายแล้วใช้หลอดหยด ดูดปัสสาวะขึ้นมา หยดลงตลับตรวจครรภ์ วางทิ้งไว้ 5 นาทีแล้วอ่านผลตรวจ
2. ที่ทำการตั้งครรภ์แบบจุ่ม ประกอบด้วยแผ่นทดสอบตั้งครรภ์ ถ่ายตัวง เก็บปัสสาวะใส่ถ่ายตัวง ค่อยๆ จุ่มที่ตรวจลงในถ่ายปัสสาวะให้พอดีกับช่องลูกศรของแผ่นทดสอบ จุ่มลงปัสสาวะนาน 3 วินาทีแล้วเอ้าออก วางที่ตรวจทิ้งไว้ รออ่านผลอีก 5 นาที
3. ที่ตรวจการตั้งครรภ์แบบปัสสาวะผ่าน วิธีนี้จะไม่มีถ่ายตัวงปัสสาวะ จะมีเพียงแค่แห่งตรวจครรภ์เท่านั้น วิธีการตรวจคือ ถอดฝาที่แห่งตรวจครรภ์ออก แล้วปัสสาวะผ่านแห่งตรวจ โดยถือให้หัวลูกศรชี้ลงไปที่พื้น ปัสสาวะผ่านแห่งทดสอบการตั้งครรภ์ให้ชุ่ม ประมาณ 30 วินาที รออ่านผลการตั้งครรภ์ประมาณ 3-5 นาที

เมื่อทดสอบการตั้งครรภ์แล้ว หากผลขึ้นสองชีด ขึ้นที่ตัว C และ ตัว T แสดงว่าอาจตั้งครรภ์ หากผลขึ้นที่ ตัว C เพียงชีดเดียว แสดงว่าอาจไม่ตั้งครรภ์ ในกรณีที่ทดสอบแล้ว มีชีดตรงตัว C ชัดเจนแต่ชีดตรงตัว T ขึ้นจาง ๆ ให้รอ 2-3 วันค่อยตรวจใหม่ แต่หากตรวจการตั้งครรภ์แล้ว ไม่มีผลหรือชีดใด ๆ ขึ้น แสดงว่า ที่ทำการตั้งครรภ์เสีย หรือมีความผิดพลาดในการทดสอบ และมีอุบัติเหตุทดสอบว่าอาจตั้งครรภ์แล้ว ควรรีบพบสูตินรีแพทย์ เพื่อรับการตรวจที่มีผลลัพธ์ที่แม่นยำ

## ประจำเดือนนาน้อยแบบไหน ควรไปพบแพทย์

- ประจำเดือนนาน้อยกว่า 2 วัน
- ประจำเดือนนาน้อยเป็นประจำ
- ประจำเดือนนานอย่างมาก มีลักษณะเป็นหยดเลือดเพียงเล็กน้อย
- ประจำเดือนไม่มาเป็นเวลา 3 เดือนติดต่อกัน โดยไม่ได้ตั้งครรภ์
- มีภาวะประจำเดือนขาด
- มีอาการผิดปกติอื่น ๆ ก่อนมีประจำเดือน

## วิธีดูแลตัวเอง ช่วยให้ประจำเดือนมาปกติ

1. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ รักษาน้ำหนักให้เหมาะสมไม่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป
2. ออกร่างกายสม่ำเสมอ แต่ไม่หักโหม เคลื่อนไหว ขยับตัวออกกำลังกายให้พอดี
3. หลีกเลี่ยงความเครียด หากจิตร้อนลดความเครียดเพื่อให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เกิดผลดีกับสุขภาพ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่
5. พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับให้เป็นเวลา

ประจำเดือนที่ผิดปกติ มาไม่สม่ำเสมอ มักมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ ฯ ในการใช้ชีวิตประจำวัน และปัญหาสุขภาพ การทำงานหนัก พักผ่อนน้อย ปล่อยละเลยตัวเอง อาจส่งผลไม่ดีกับสุขภาพ ร่างกายได้ ดังนั้นคุณผู้หญิงไม่ควรชะล่าใจ หมั่นตรวจสุขภาพภายในของผู้หญิงประจำปีทุกปี และ เอาใจใส่ตัวเองเสมอ เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง ไม่เสี่ยงโรคร้าย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอีดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคราบ คืออะไร นำคราร้าว อาการแบบไหน สัญญาณไกลัคโลดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกรงตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไม่คุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อรกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวนอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการไกลัคโลด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. ความหมายประจำเดือนนาน้อย, Pobpad
2. ประจำเดือนมาไม่ปกติ บอกอะไร? (Amenorrhea), โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
3. เช็ค 10 สัญญาณเตือนไตรอยด์ผิดปกติ, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. 108 คำถาม ถูงนำไปรังไข่หลายใบ PCOS, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. ผู้หญิงควรรู้ให้ทัน เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. เลือดล้างหน้าเด็ก คืออะไร ต่างจากประจำเดือนอย่างไร, HelloKhunmor
7. มีประจำเดือนแต่ท้อง อาการของเลือดล้างหน้าเด็ก, HelloKhunmor
8. เลือดออกขณะตั้งครรภ์อาจแท้งคุกคาม, โรงพยาบาลกรุงเทพ
9. คุณแม่ควรระวัง การตั้งครรภ์ nokmudluk, โรงพยาบาลพญาไท
10. ท้องหรือไม่ดูอย่างไร (ฉบับ Update ปี 2567), โรงพยาบาลเพชรเวช
11. การขาดประจำเดือน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

ສົງໄກ  
ໄມອືນ

ສົງໄກໄມອືນ



ພ້ມນາກາຮສມອງລູກນ້ອຍ



ກາຮຊັບຄ່າຍລູກນ້ອຍ



ຄຸນແມ່ໄທ້ນມຸດ



ເຄວີ່ອງມືອຕ້າວໜ້າຍຄຸນແມ່

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน