



ท้องกระตุกเหมือนลูกดิ้น อาการท้องกระตุก บอกอะไรได้บ้าง

ภาษา

ท้องกระตุกเหมือนลูกดิ้น อาการท้องกระตุก บอกอะไรได้บ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ส.ค. 15, 2024

5 นาที

คุณแม่หลายคนคงเคยมีอาการกระตุกตามร่างกายมาบ้าง แต่ไม่ค่อยมีอาการกระตุกที่บริเวณท้อง เนื่องจากอาการกระตุกส่วนมากเรามักพบที่บริเวณเปลือกตา หรืออวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น แขน หรือขา อาการท้องกระตุกของคนท้องเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ มีอะไรบ้าง อันตรายไหม และถ้าไม่ใช่คนท้องอาการท้องกระตุกหมายความว่าอะไร เรามาคำตอบเกี่ยวกับอาการท้องกระตุกไปด้วยกัน

สรุป

- อาการท้องกระตุก อาจเป็นหนึ่งในสาเหตุของอาการลูกดิ้น ลูกสะอึก หรือปัญหาสุขภาพเรื่องย่อยอาหารหรือการขับถ่ายของคุณท้อง ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่พบได้ในขณะตั้งครรภ์
- อาการท้องกระตุกที่เกิดจากลูกดิ้นไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าคุณแม่มีอาการท้องกระตุกพร้อมกับมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ท้องเสีย อาเจียน อาจเป็นอาการผิดปกติสำหรับคนท้องที่คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

- ช่วงไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์คุณแม่จะรู้สึกถึงอาการท้องกระตุกมากที่สุด เพราะเป็นช่วงที่ลูกน้อยเริ่มมีอาการดิ้น และเริ่มมีพัฒนาการด้านการหายใจ และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก เช่น เสียง แสง ทำให้ทารกในครรภ์แสดงอาการดิ้น หรือสะอึกออกมา

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ที่มีอาการท้องกระตุก เกิดจากอะไรได้บ้าง
- อาการท้องกระตุก ความถี่บ่อยแค่ไหน ถึงเรียกว่าปกติ
- ท้องกระตุกเหมือนลูกดิ้นอันตรายไหม
- ไตรมาสไหน คุณแม่มีอาการท้องกระตุกมากที่สุด
- อาการท้องกระตุกแบบไหน ควรไปพบแพทย์
- วิธีดูแลตัวเองเมื่อคุณแม่มีอาการท้องกระตุก

คุณแม่ที่มีอาการท้องกระตุก เกิดจากอะไรได้บ้าง

- **ลูกดิ้น:** อาการลูกดิ้น คุณแม่จะรู้สึกถึงอาการท้องกระตุก คนท้องบางคนอาจรู้สึกเหมือนกับปลาตอดเบา ๆ ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นสัญญาณว่าลูกน้อยในท้องเติบโตแข็งแรงมากขึ้น มีพัฒนาการที่ดี และสามารถตอบสนองต่อสิ่งรอบข้างได้ เนื่องจากการดิ้นของทารกในครรภ์ ส่วนหนึ่งมาจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น เช่น เสียง หรือแสงภายนอกท้องของคุณแม่
- **ลูกสะอึก:** คุณแม่อาจรู้สึกท้องกระตุกเมื่อลูกน้อยสะอึก ซึ่งเป็นอาการปกติที่พบได้ในช่วงตั้งครรภ์ โดยอาการลูกสะอึก เกิดจากการที่ทารกกลืนของเหลวเข้าไปในปอดก่อนที่จะถูกขับออกมา ทำให้กล้ามเนื้อกะบังลมเกิดการหดตัวอย่างรวดเร็ว คุณแม่จึงรู้สึกท้องกระตุกเบา ๆ เป็นจังหวะ
- **ปัญหาจากระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย:** อาการท้องกระตุกของคนท้องอาจเกิดจากการเคลื่อนไหวของลำไส้ที่มากเกินไป บางครั้งอาจมีเสียงท้องร้องดังด้วย เช่น ท้องอืดเพราะมีแก๊สในกระเพาะอาหารและลำไส้มาก อาหารไม่ย่อยทำให้เกิดอาหารค้างในลำไส้ในปริมาณมาก หรือมีอาหารที่ย่อยยากตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร หรือภาวะลำไส้แปรปรวน และการทำงานของลำไส้ที่ผิดปกติ

นอกจากนี้ ภาวะความเครียดยังส่งผลต่อสุขภาพของคนท้องได้ เนื่องจากปลายประสาทที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อเกิดการกระตุ้นมากเกินไปทำให้เกิดการกระตุกขึ้นได้

อาการท้องกระตุก ความถี่บ่อยแค่ไหน ถึง

เรียกว่าปกติ

อาการท้องกระตุกส่วนใหญ่แล้วเรียกว่า “อาการลูกดิ้น” เป็นอาการกระตุกที่ท้องเบา ๆ เหมือนกับปลาตอดตุ๊บ ๆ ถ้าคุณแม่รู้สึกว่ายากในท้องมีอาการกระตุกหรือตอดยาว ๆ จะไม่นับว่าเป็นอาการลูกดิ้นค่ะ ซึ่งอาการลูกดิ้นหรือท้องกระตุกที่คุณแม่จะรู้สึกได้เมื่ออายุครรภ์ได้ประมาณ 20 สัปดาห์ คุณแม่จะรับรู้ถึงอาการลูกดิ้นได้บ่อย โดยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 200 ครั้งต่อวัน โดยแต่ละวันอาจดิ้นมากน้อยแตกต่างกัน เพราะในช่วงนี้ทารกจะมีอาการดิ้นที่ไม่คงที่ และจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เฉลี่ยวันละ 375-700 ครั้งต่อวัน เมื่อมีอายุครรภ์ได้ประมาณ 30-32 สัปดาห์เลยคะ แสดงว่าคุณแม่จะรู้สึกถึงท้องกระตุกถี่ขึ้น ซึ่งเป็นอาการปกติของลูกดิ้นคะ

ท้องกระตุกเหมือนลูกดิ้นอันตรายไหม

อาการท้องกระตุกของคนท้อง เป็นอาการที่ไม่อันตรายหากเป็นอาการที่เกิดจากลูกดิ้น ลูกสะอึก ท้องอืด และอาหารไม่ย่อย แต่ถ้าคุณแม่มีอาการท้องกระตุกมากขึ้นร่วมกับอาการคนท้องท้องเสีย หรือปัญหาการขับถ่ายอาจเป็นอาการผิดปกติที่คุณแม่ควรไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจวินิจฉัยเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และพัฒนาการที่ดีของลูกน้อยในท้อง



ไตรมาสไหน คุณแม่มีอาการท้องกระตุกมากที่สุด

อาการท้องกระตุกที่เกิดจากลูกน้อยในครรภ์สะอึก มักเกิดขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ เนื่องจากในช่วงนี้ลูกน้อยเริ่มมีพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ ทำให้ลูกน้อยเริ่มเรียนรู้ที่จะกลืนน้ำคร่ำและอาจเกิดการสำลักน้ำคร่ำได้ จึงเป็นสาเหตุให้ทารกในครรภ์สะอึกเป็นจังหวะ คุณแม่จึงรู้สึกเหมือนท้องกระตุกบ่อย ๆ นั่นเองค่ะ

อาการท้องกระตุกแบบไหน ควรไปพบแพทย์

เมื่อไหร่ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ได้มากกว่า 30 สัปดาห์ขึ้นไป คุณแม่ควรใส่ใจกับอาการท้องกระตุกที่เกิดจากลูกดิ้นให้มากขึ้น เพราะถ้าลูกดิ้นแรงแล้วหยุดไม่มีการดิ้นต่อ อาจเป็นสัญญาณอันตรายที่เกิดขึ้นกับลูกในท้องได้ นอกจากนี้ หากคุณแม่มีอาการท้องกระตุก ท้องร้อง และมีอาการปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ มีปัญหาเรื่องการขับถ่ายแนะนำให้รีบไปพบแพทย์จะดีที่สุดค่ะ

วิธีดูแลตัวเองเมื่อคุณแม่มีอาการท้องกระตุก

1. พยายามอย่าให้ตัวเองเครียด

คนท้องเป็นช่วงที่ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทำให้คุณแม่เกิดอารมณ์และความรู้สึกมากมาย ทั้งยังวิตกกังวลเรื่องลูกน้อยในท้องอีก หากคุณแม่รู้สึกเครียดให้พยายามผ่อนคลาย เพราะความเครียดและความวิตกกังวลจะส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้อกระตุกที่มากขึ้น

2. ทานอาหารที่มีประโยชน์

ในช่วงที่ตั้งครรภ์เป็นช่วงที่ร่างกายต้องการสารอาหารมากที่สุด คุณแม่จึงต้องดูแลตัวเองด้วยการทานเมนูอาหารสำหรับคนท้อง ให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายคุณแม่และลูกในครรภ์ โดยเฉพาะวิตามินและเกลือแร่ที่ส่งผลต่ออาการท้องกระตุกของคนท้องมากที่สุด

3. นับลูกดิ้น

การนับลูกดิ้น มีความสำคัญกับคนท้องเป็นอย่างมาก เพราะหากลูกไม่ดิ้นนั้นแสดงว่าลูกน้อยอาจไม่อยู่กับคุณแม่อีกต่อไปแล้ว ซึ่งวิธีนับลูกดิ้นคร่าว ๆ แนะนำให้คุณแม่นับลูกดิ้นตลอดทั้งวันดูว่าวันนั้นลูกดิ้นเกิน 10 ครั้งหรือไม่

- **ลูกดิ้นมากกว่า 10 ครั้ง** ถือว่าลูกน้อยอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือจะใช้วิธีการนับลูกดิ้นภายใน 1 ชั่วโมงก็ได้ หากลูกดิ้นทุก 3 ครั้งใน 1 ชั่วโมงถือว่าปกติเช่นกัน
- **ลูกดิ้นน้อยกว่า 3 ครั้ง** แนะนำให้คุณแม่นับเพิ่มอีก 1 ชั่วโมง เพราะอาจเป็นช่วงที่ลูกน้อยในท้องหลับอยู่ เด็กจะมีอาการดิ้นที่น้อยลง แต่ถ้าคุณแม่นับได้น้อยกว่า 3 ครั้งติดต่อกัน 2 ชั่วโมง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะอาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติที่ร้ายแรงได้

อาการท้องกระตุก ส่วนใหญ่เป็นอาการที่ไม่เป็นอันตราย แต่คุณแม่ก็ไม่ควรไว้วางใจ ควรหมั่นดูแลตัวเองและสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย หากคุณแม่พบว่ามีอาการกระตุกที่ผิดปกติไปจากเดิมไม่ควรชะล่าใจ แนะนำให้คุณแม่ไปพบแพทย์ เพื่อเข้ารับการตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุ และรับฟังคำแนะนำในการดูแลทั้งตัวคุณแม่เองและลูกน้อยในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- 11 วิธีการเลี้ยงทารกแรกเกิด - 1 เดือน ที่พ่อแม่มือใหม่ต้องรู้
- ตารางการนอนของทารก 0-1 ปี ทารกควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือเมื่อลูกไม่เรือ ช่วยให้ลูกสบายท้องหลังอิมนม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกร้องไห้แง นอนหลับยาก พร้อมวิธีรับมือ
- เด็กทารกสะอึก เกิดจากอะไร วิธีไหนที่ช่วยบรรเทาอาการลูกสะอึก
- ทารกตัวเหลือง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกตัวเหลือง
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- ทารกเป็นหวัดหายใจครืดคราด ลูกเป็นหวัดหายใจไม่สะดวกทำไงดี
- ลูกหายใจครืดคราดแต่ไม่มีน้ำมูก เกิดจากอะไร อันตรายกับลูกน้อยไหม
- ไปรแกรมตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

อ้างอิง:

1. คุณแม่รู้ไหม ลูกดิ้น..บอกอะไรได้มากกว่าที่คิด, โรงพยาบาลเปาโล
2. ลูกในครรภ์สะอึก, โรงพยาบาลศรีสวรรค์
3. ท้องชอบร้อง ทั้งที่ไม่ได้หิวข้าว มีเสียงค่อนข้างดัง และมีอาการท้องกระตุกบริเวณเหนือสะดือ เกิดจากอะไร, Pobpad
4. มีอาการท้องกระตุก ตัวกระตุกรัว ๆ เป็นบางครั้ง เหมือนมีอะไรเคลื่อนไหวข้างใน เกิดจากอะไร, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 13 กรกฎาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์