



คนท้องเท้าบวมหลังคลอด คุณแม่มือเท้าบวม รับมือยังไงดี

ภาษา

คนท้องเท้าบวมหลังคลอด คุณแม่มือเท้าบวม รับมือยังไงดี

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ส.ค. 29, 2024

6 นาที

อาการเท้าบวม ขาบวม เป็นอาการที่พบได้ในช่วงการตั้งครรภ์ และหลังการคลอด เกิดจากร่างกายของคุณแม่พยายามปรับสมดุลของน้ำในร่างกาย ซึ่งอาการบวมที่เกิดขึ้นนี้สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งขา เท้า หรือมือ อาการบวมนี้จะค่อย ๆ ลดลง และกลับเข้าสู่สภาวะปกติเองภายหลังการคลอดลูก ในระหว่างที่มีอาการบวมคุณแม่สามารถดูแลและลดบวมด้วยตนเองได้ หากมีอาการผิดปกติใด ๆ แทรกซ้อนร่วมกับอาการบวม ควรรีบพบสูติแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด

สรุป

- คนท้องเท้าบวม เกิดจากฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ ทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายมีการดูดซึมน้ำ และกักเก็บน้ำมากกว่าปกติ นอกจากนั้นมดลูกที่ขยายตัวขึ้นเมื่อตั้งครรภ์ จะกดทับหลอดเลือด ทำให้เลือดและน้ำเหลืองไหลเวียนได้ไม่ดี และไหลย้อนกลับไปที่หัวใจ ทำให้ทำหน้าที่ไม่ดีพอ ส่งผลให้เลือดไปคั่งค้างอยู่ที่ส่วนล่างของร่างกาย ทำให้เกิดอาการบวมได้
- โซเดียมคือแร่ธาตุที่พบได้มากในอาหารที่มีรสชาติเค็ม เช่น น้ำปลา คนท้องที่มีมือเท้าบวม อาจ

เกิดจากการทานอาหารที่มีรสเค็มมากเกินไป ร่างกายคนท้องจะดูดซึมน้ำกักเก็บไว้ที่ใต้ผิวหนังมากขึ้น จึงทำให้เกิดการบวมได้

- หลังการคลอด เท้า ขา และมือของคุณแม่อาจมีอาการบวมได้ เมื่อร่างกายกำจัดของเหลวที่ร่างกายกักเก็บไว้ระหว่างตั้งครรภ์ออกไป อาการบวมจะค่อย ๆ หายไปเองในเวลา 2 สัปดาห์หลังการคลอด
- คุณแม่ตั้งครรภ์ และหลังคลอด สามารถลดอาการบวมของเท้าได้ด้วยตัวเอง เช่น นอนยกปลายเท้าให้สูงขึ้น เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดี , เคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นกว่าเดิม เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อลดการกดทับของมดลูก หลีกเลี่ยงการยืนเป็นเวลานาน ๆ หมั่นขยับตัวลุกเดิน เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด , ลดทานอาหารที่มีรสเค็ม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเท้าบวมหลังคลอด เพราะอะไร
- คนท้องเท้าบวมหลังคลอด ผิดปกติไหม
- คนท้องเท้าบวมหายเองได้ไหม ใช้เวลานานหรือเปล่า
- คนท้องเท้าบวม สามารถแก้ไขอาการบวมได้อย่างไร
- คนท้องมือเท้าบวม เพราะกินอาหารเค็มเกินไปจริงไหม
- คนท้องเท้าบวมแบบไหนเสี่ยงอันตราย
- วิธีลดเท้าบวมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด

คนท้องเท้าบวมหลังคลอด เพราะอะไร

หลังคลอดลูก คุณแม่อาจมีอาการมือเท้าบวมได้ การบวมหลังคลอดนี้เกิดจากที่ร่างกายมีฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ ทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายมีการดูดซึมน้ำ และกักเก็บน้ำมากกว่าปกติ รวมถึงคุณแม่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจากการตั้งครรภ์ จึงทำให้เกิดการบวมได้ คุณแม่อาจมีแนวโน้มที่จะบวมหลังคลอด บางรายบวมที่เท้าและขา บางรายบวมที่มือ อาการบวมหลังคลอดนี้จะค่อย ๆ หายไปได้เองในเวลาราว 2 สัปดาห์ เมื่อร่างกายนั้นได้กำจัดของเหลวที่กักเก็บไว้ระหว่างตั้งครรภ์ออกไป

คนท้องเท้าบวมหลังคลอด ผิดปกติไหม

คุณแม่ที่มีอาการเท้าบวมหลังคลอด มักไม่เป็นอาการที่ผิดปกติและสามารถพบได้ อาการเท้าบวมเกิดจากร่างกายปรับสมดุลของน้ำในร่างกาย มีการกักเก็บน้ำมากเกินไปในช่วงตั้งครรภ์ หลังการคลอดอาการเท้าบวมนี้ยังคงมีอยู่ และจะค่อย ๆ หายบวมได้เอง ภายใน 2 สัปดาห์

คนที่ท้องแท้งบ่อยๆ ได้ไหม ใช้เวลานานหรือเปล่า

นอกจากฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ ทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายมีการดูดซึมน้ำ และกักเก็บน้ำมากกว่าปกติ ทำให้เกิดการบวมแล้ว ยังมีอีกสาเหตุที่ทำให้คนที่ท้องแท้งบ่อยๆ นั่นคือ การที่มดลูกขยายตัวขึ้นขณะตั้งครรภ์ ไปกดทับหลอดเลือด ทำให้เลือดและน้ำเหลืองไหลเวียนได้ไม่ดี และไหลย้อนกลับไปหัวใจได้ไม่ดีมากพอ จึงเกิดเลือดคั่งอยู่ส่วนล่างของร่างกายคุณแม่ ทำให้เกิดการบวมได้ หลังการคลอดลูกอาการบวมนี้อาจยังคงมีอยู่ และจะค่อย ๆ หายบวมได้เอง ภายใน 2 สัปดาห์

คนที่ท้องแท้งบ่อยๆ สามารถแก้ไขอาการบวมได้อย่างไร

ทำนุนอนคนที่ท้องหลังคลอดที่ถูกต้อง คือให้คุณแม่พยายามนอนตะแคง เวลานอนให้ยกปลายเท้าให้สูงขึ้น โดยใช้หมอน หรือผ้าห่มหนุนให้สูงขึ้น ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อทำให้ระบบเลือดไหลเวียน สะดวก ลดการเกิดการกดทับของมดลูก

คนที่ท้องแท้งบ่อยๆ เพราะกินอาหารเค็มเกินไปจริงไหม

คนที่ท้องแท้งบ่อยๆ อาจเกิดจากการกินอาหารเค็มที่มีโซเดียมมากเกินไป โซเดียมเป็นแร่ธาตุที่จะพบได้มากในอาหารที่มีรสชาติเค็ม เช่น น้ำปลา เกลือ อาหารหมักดองต่าง ๆ กระป๋อง เป็นต้น ปริมาณสำหรับการกินโซเดียมต่อวันนั้นไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม การทานโซเดียมมาก ๆ ร่างกายจะดูดซึมน้ำเก็บไว้ที่ไต ผิวหนังมากขึ้น ทำให้เกิดอาการบวมหน้า เพราะโซเดียมจะทำหน้าที่ควบคุมสมดุลของเหลวในร่างกายของเรา หากร่างกายรับโซเดียมในปริมาณมากเป็นเวลานาน ๆ สามารถทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือดได้

คนที่ท้องแท้งบ่อยๆ แบบไหนเสี่ยงอันตราย

คนที่ท้องแท้งบ่อยๆ ไม่ควรชะล่าใจและควรหมั่นสังเกตสัญญาณเตือนให้ดี เพราะอาการบวมที่ผิดปกติอาจเกิดขึ้นจากภาวะครรภ์เป็นพิษได้ โดยการบวมที่เกิดจากภาวะครรภ์เป็นพิษนี้จะแตกต่างจากการบวมทั่วไปคือ จะเกิดการบวมได้ที่มีมือ ขา หน้า เมื่อกดไปที่ผิวหนังแล้วจะบุ๋มลึกลงไปตามแรงกด รอยบุ๋มไม่คืนตัวรวดเร็ว อาการบวมนี้จะมีอาการร่วมกับโปรตีนรั่วในปัสสาวะ ความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ อาการโปรตีนรั่วในปัสสาวะ จะเป็นอาการร่วมที่เกิดขึ้นกับภาวะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งอันตรายมาก อาจทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนด หากคนที่ท้องแท้งบ่อยๆ แล้วมีอาการตาพร่ามัว ปวด

ถูกแน่นลึ้นปี หรือปวดศีรษะร่วมด้วย ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และรักษาอย่างทันที่



วิธีลดเท้าบวมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด

1. นอนยกปลายเท้าให้สูงขึ้น เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดี
2. ตัดน้ำให้พอเหมาะ การดื่มน้ำที่พอเหมาะและเพียงพอกับร่างกาย จะช่วยลดและป้องกันอาการบวมลงได้
3. เคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นกว่าเดิม เปลี่ยนนิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อให้ระบบเลือดไหลเวียนดี ไม่มีการกีดกั้นของมดลูก
4. นอนตะแคง พยายามยกปลายเท้าให้สูงขึ้น เพื่อให้เลือดไหลเวียนสะดวก
5. ลดอาหารที่มีโซเดียม อาหารที่มีรสเค็ม เพราะโซเดียมที่มีในอาหารรสเค็มนั้น เมื่อทานในปริมาณมากเกินไป จะทำให้เกิดการบวมได้
6. หลีกเลี่ยงการยืนเป็นเวลานาน ๆ หมั่นขยับตัวลุกเดิน เนื่องจากการยืนนาน ๆ ทำให้เลือดและสารน้ำต่าง ๆ คั่งอยู่ที่เท้า กล้ามเนื้อที่บริเวณนั้นไม่ถูกใช้งาน จึงทำให้เกิดอาการเท้าบวม
7. ยืดเหยียดเท้าบ่อย ๆ เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น

ขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด คุณแม่อาจพบเจอกับอาการบวมของเท้า หรือมือได้ คุณแม่ต้องคอยหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี หากพบว่ามีอาการบวมเกิดขึ้น ควรปรึกษาสูติแพทย์เพื่อศึกษาข้อมูลและเรียนรู้วิธีดูแลตัวเอง รับมือกับอาการบวมของร่างกายในขณะตั้งครรภ์และหลังคลอดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม หากคุณแม่มีมือ เท้าบวมมาก กดแล้วผิวหนังบุ๋มลงไป รอยยวบที่ผิวหนังตัวขา และมีอาการตาพ่ร่ามัว ปวดจุกแน่นลิ้นปี่ หรือปวดศีรษะร่วมด้วย ให้รีบไปพบสูติแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- 7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย ให้คุณแม่กลับมาเฟิร์มอีกครั้ง
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- คนท้องเท้าบวมเพราะอะไร ปกติหรือไม่ มีวิธีลดบวมยังไงบ้าง
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อนอันตรายไหม คุณแม่มีมือใหม่รับมือแบบไหนดี
- คนท้องท้องอืด แก้ยังไงดี พร้อมเมนูอาหารแก้ท้องอืดสำหรับคนท้อง
- คนท้องปวดหลัง เกิดจากอะไร วิธีดูแลคนท้องปวดหลังพร้อมวิธีแก้ปวด
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกอะไรบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกอะไรได้บ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

อ้างอิง:

1. ภาวะหลังคลอดบุตร! การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
2. Problems in the week after the birth, Health New Zealand
3. มือบวม เท้าบวมขณะตั้งครรภ์ เกิดจากเหตุใด?, โรงพยาบาลพญาไท
4. โซเดียม ทำให้ตัวบวม?, โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล
5. อาการข้อเท้าบวม ตาตุ่มบวม สาเหตุเกิดจากอะไร มีวิธีรักษาอย่างไรบ้าง, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. เท้าบวม เกิดจากอะไร, โรงพยาบาลเวชธานี
7. เท้าบวม, Pobpad
8. ประคบร้อน ประคบเย็น ต่างกันอย่างไร?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 18 กรกฎาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรรร์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์