



# ท้องลูกแฝด เกิดจากอะไร ตั้งครรภ์แฝด เสี่ยงอันตรายจริงไหม

ภาษา

ท้องลูกแฝด เกิดจากอะไร ตั้งครรภ์แฝดเสี่ยงอันตรายจริงไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.ย. 12, 2024

9 นาที

ท้องแฝดหรือการตั้งครรภ์แฝด คือการที่คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีทารกในครรภ์มากกว่า 1 คนขึ้นไป เป็นการเพิ่มความเสี่ยงให้กับคุณแม่และทารกในครรภ์มากกว่าครรภ์ปกติทั่วไป และอาจทำให้การตั้งครรภ์นั้นมีภาวะแทรกซ้อน หรือเกิดโรคต่าง ๆ การดูแลตัวเอง เตรียมพร้อมรับมือเมื่อตั้งท้องแฝดอย่างเหมาะสมถูกต้อง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่ไม่ควรละเลย

## สรุป

- ซึ่งโดยปกติแล้วมนุษย์จะมีลูกได้เพียงครั้งละ 1 คนเท่านั้น ซึ่งท้องแฝด หรือมีลูกแฝดเกิดจากการที่คุณแม่ตั้งครรภ์ครั้งเดียว แต่มีลูกพร้อมกันถึง 2 คน หรือ มากกว่า 2 คน
- เนื่องจากฮอร์โมน เอชซีจี (hCG) นั้นเพิ่มขึ้นมากตอนตั้งครรภ์ ทำให้คุณแม่ท้องแฝดแสดงอาการมากกว่าคุณแม่ที่ท้องทารกคนเดียว มักจะมีอาการ คลื่นไส้มาก อาเจียนรุนแรง และจะมีขนาดของหน้าท้องที่อูมท้องลูกนั้นใหญ่มากกว่าคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ปกติทั่วไป
- การตั้งครรภ์ลูกแฝด หรือท้องแฝดนั้น มี 2 ประเภท คือ ฝาแฝดเทียม เกิดจากไข่ 1 ใบ +

สเปิร์ม 1 ตัว = 1 ตัว เข้ามาผสมพร้อมกันกับไข่ 1 ใบ + สเปิร์ม 1 ตัว = 1 ตัว แล้วมาอยู่ในท้องเดียวกัน การตั้งครรภ์คนละถุง สายรกคนละสาย แยกอวัยวะทุกส่วนออกจากกัน ส่วนฝาแฝดแท้ เกิดจากไข่ใบเดียวกัน เกิดจากที่อสุจิผสมกับไข่แล้วแบ่งตัว ทำให้เกิดเป็นแฝดที่มีหน้าตาเหมือนกัน และเพศเดียวกัน

- คุณแม่ท้องแฝดที่มีลูกในครรภ์มากกว่า 2 คน ต้องดูแลครรภ์มากกว่าปกติ ยังมีลูกในครรภ์มากเท่าไร ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นกับการตั้งครรภ์ก็จะมีมากเท่านั้น การตั้งครรภ์แฝดจึงมีภาวะแทรกซ้อน เกิดความเสี่ยงมากกว่าครรภ์ปกติทั่วไป เช่น เสี่ยงเกิดความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ , เสี่ยงทารกในครรภ์เติบโตช้า หรือเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การตั้งครรภ์แฝดหรือท้องแฝด คืออะไร
- อาการของคุณแม่ท้องแฝด เป็นแบบไหน
- แฝดแท้และแฝดเทียม ต่างกันอย่างไร
- การตั้งครรภ์ลูกแฝด มีกี่ประเภท
- ลูกแฝด เกิดจากปัจจัยไหนได้บ้าง
- ตั้งครรภ์ท้องแฝด เสี่ยงอันตรายมากไหม
- อยากรู้ท้องลูกแฝด ทำยังไงได้บ้าง
- ท้องแฝด คลอดธรรมชาติได้ไหม
- คุณแม่ท้องแฝด ต้องดูแลตัวเองแบบไหน

## การตั้งครรภ์แฝดหรือท้องแฝด คืออะไร

ท้องแฝด หรือมีลูกแฝดเกิดจากการที่คุณแม่ตั้งครรภ์ครั้งเดียว แต่มีลูกพร้อมกันถึง 2 คน หรือมากกว่า 2 คน ซึ่งโดยปกติแล้วมนุษย์จะมีลูกได้เพียงครั้งละ 1 คนเท่านั้น การตั้งครรภ์แฝดหรือท้องแฝดแบบธรรมชาติจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้ประมาณ 1 ใน 300 คน การตั้งครรภ์แฝดต้องระมัดระวัง ดูแลครรภ์มากกว่าปกติเพราะคุณแม่ต้องดูแลลูกน้อยในครรภ์มากกว่า 1 คน ยังมีลูกในครรภ์มากเท่าไร ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นกับการตั้งครรภ์ก็จะมีมากเท่านั้น

## อาการของคุณแม่ท้องแฝด เป็นแบบไหน

อาการของคุณแม่ท้องแฝดนั้น มักจะแสดงอาการมากกว่าคุณแม่ที่ท้องทารกคนเดียว เพราะคุณแม่จะมีระดับฮอร์โมนเอชซีจี (hCG) สูงกว่าปกติ มักจะมีอาการแพ้ท้องรุนแรง คลื่นไส้มาก อาเจียนรุนแรง เนื่องจากฮอร์โมน เอชซีจี (hCG) นั้นเพิ่มขึ้นมากตอนตั้งครรภ์ และจะมีขนาดของหน้าท้องที่อึดท้องลูกนั้นใหญ่มากกว่าคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ปกติทั่วไป

# แฝดแท้และแฝดเทียม ต่างกันอย่างไร

ฝาแฝดเทียม จะมีถุงการตั้งครรภ์คนละถุง สายรกคนละสาย มีความแข็งแรง ไม่ค่อยมีปัญหา แต่ทารกฝาแฝดเทียม อาจตัวเล็กเนื่องจากมีพื้นที่ในครรภ์แม่น้อย ทำให้เสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดเร็วขึ้น ส่วนฝาแฝดแท้ นั้น ทารกในครรภ์ 2 คน จะมีสายรกสายเดียวกัน ซึ่งรกจะช่วยลำเลียงอาหารให้ทารก เนื่องจากมีสายรกสายเดียวกันอาจมีปัญหาในการส่งอาหารไม่ทั่วถึงกัน ทำให้ทารกคนหนึ่งอาจตัวเล็กได้รับอาหารน้อย และทารกอีกคนหนึ่งอาจได้รับอาหารมากทำให้ตัวโตกว่า

## การตั้งครรภ์ลูกแฝด มีกี่ประเภท

การตั้งครรภ์ลูกแฝด หรือท้องแฝดนั้น แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ฝาแฝดเทียม และฝาแฝดแท้

### 1. ฝาแฝดเทียม (Fraternal Twins)

เกิดจากไข่ 1 ใบ + สเปิร์ม 1 ตัว = 1 ตัว เข้ามาผสมพร้อมกันกับไข่ 1 ใบ + สเปิร์ม 1 ตัว = 1 ตัว แล้วมาอยู่ในท้องเดียวกัน ครรภ์ฝาแฝดเทียมจึงมีลักษณะคล้ายกับครรภ์เดี่ยว แต่มีลูกพร้อมกัน 2 คน ถุงการตั้งครรภ์คนละถุง สายรกคนละสาย แยกอวัยวะทุกส่วนออกจากกันเพราะเป็นคนละคน

### 2. ฝาแฝดแท้ (Identical Twins)

เกิดจากไข่ใบเดียวกัน เกิดจากที่อสุจิผสมกับไข่แล้วแบ่งตัว ทำให้เกิดเป็นแฝดที่มีหน้าตาเหมือนกัน และเพศเดียวกัน ไม่ใช่เรื่องทางพันธุกรรม

## ลูกแฝด เกิดจากปัจจัยไหนได้บ้าง

ปกติแล้วมนุษย์เรานั้นจะมีลูกได้เพียงครั้งละ 1 คนเท่านั้น การตั้งครรภ์แฝดหรือท้องแฝดแบบธรรมชาติจะมีโอกาสเกิดขึ้นได้ประมาณ 1 ใน 300 คน แต่ในปัจจุบันนี้มีแนวโน้มว่าจะมีการตั้งครรภ์แฝดมากขึ้น โดยคุณแม่จะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดลูกแฝดได้แก่

1. **เชื้อชาติ** มักเกิดท้องแฝดในคนผิวดำสูงกว่าคนผิวขาว ที่มีความสัมพันธ์กับปริมาณฮอร์โมนเอฟเอสเอส (FSH) ในแต่ละกลุ่มเชื้อชาติ
2. **พันธุกรรม** คนในครอบครัวมีประวัติท้องแฝด
3. **อายุของฝ่ายหญิง** คุณแม่ที่มีอายุ 35 ปี มีโอกาสท้องแฝด เพราะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพไข่
4. **ประวัติการตั้งครรภ์ก่อนหน้า** คุณแม่ที่เคยท้องแฝดมาก่อน
5. **การใช้ยาเพื่อการเจริญพันธุ์** การใช้ยากระตุ้นการกระตุ้นการตกไข่ ทำให้เกิดการตกไข่หลายใบพร้อม ๆ กัน
6. **เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์** เช่น กระบวนการทำ IVF ทำปฏิสนธินอกร่างกาย แล้วใส่ตัว

อ่อนมากกว่า 1 ตัวเข้าไปในมดลูกของแม่

## ตั้งครรภ์ท้องแฝด เสี่ยงอันตรายมากไหม

การตั้งครรภ์แฝดที่มีลูกในครรภ์มากกว่า 2 คน ต้องระมัดระวัง ดูแลครรภ์มากกว่าปกติ ยังมีลูกในครรภ์มากเท่าไร ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นกับการตั้งครรภ์ก็จะมีมากเท่านั้น การตั้งแฝดจึงมีภาวะแทรกซ้อนที่เสี่ยงมากกว่า ครรภ์ปกติทั่วไป เช่น

- **เสี่ยงความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์** คุณแม่ท้องแฝดจะเสี่ยงเกิดความดันโลหิตสูงมากกว่าคุณแม่ท้องปกติทั่วไป โดยเฉพาะหลังอายุครรภ์ 20 สัปดาห์
- **เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด** มักพบได้บ่อยในท้องแฝด ท้องแฝดมักจะคลอดก่อนกำหนดมากกว่าท้องทารกคนเดียว
- **เสี่ยงทารกในครรภ์เติบโตช้า** คุณแม่ที่ท้องลูกแฝดเกือบครึ่งจะมีภาวะทารกในครรภ์เติบโตช้า นำหนักทารกแรกคลอดที่น้อย ต่ำกว่าเกณฑ์
- **ฝาแฝดแท้ที่ใช้รกเดียวกัน** อาจเกิดภาวะทารกอีกคนมีเซลล์เม็ดเลือดแดงต่ำ ขณะที่ทารกอีกคนมีเซลล์เม็ดเลือดแดงมากเกินไป ซึ่งผลให้ทารกอีกคนซีด ทารกอีกคนมีเลือดเข้ม
- **เสี่ยงภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์** คุณแม่ท้องอาจเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ เนื่องจากแม่คุณแม่ท้องมีปริมาณฮอร์โมนจากรกมากกว่าท้องทารกปกติ
- **ตกเลือดหลังคลอด** คุณแม่อาจมีอาการตกเลือดหลังคลอด ได้ เนื่องจากมดลูกมีการยืดขยายมาก และเกิดการหดตัวไม่ดีหลังการคลอด
- **ภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพ** มีปัญหาเรื่องซีด ควรได้รับธาตุเหล็กเพิ่ม



## อยากท้องลูกแฝด ทำยังไงได้บ้าง

แม้ว่าการตั้งครรภ์แฝดในทางการแพทย์ถือว่าการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงมาก เนื่องจากมดลูกของคุณแม่มีหน้าที่รองรับการตั้งครรภ์ที่มีทารกได้เพียงครั้งละ 1 คน แต่อีกในมุมหนึ่ง ยังมีคู่สมรสหลายคู่ที่อยากมีลูกแฝด หรืออยากมีลูกครั้งเดียวพร้อมกัน 2 คน เพื่อจะได้ไม่รู้สึกว่าต้องอุ้มท้องหลายครั้ง จึงศึกษาหาวิธีการในการท้องลูกแฝดโดยวิธีธรรมชาติ เพื่อเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์แฝด เช่น

- **อาหารการกิน** ผลงานวิจัยของ ดร.แกรี่ ไตน์แมน บอกไว้ว่า การทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นม มากกว่าปกติ 5 เท่าจะมีโอกาสได้ท้องลูกแฝดได้มากกว่า
- **เคล็ดลับการมีเพศสัมพันธ์** ไม่มีข้อมูลทางการแพทย์ ทำทางในการมีเพศสัมพันธ์นั้นจะช่วยทำให้ท้องลูกแฝดได้
- **ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ** ในการใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการทำให้มีโอกาสในการมีลูกแฝด เช่น การทำเด็กหลอดแก้ว IVF (In-Vitro Fertilization) หรือ การฉีดเชื้อเข้าโพรงมดลูก IUI (Intra Uterine Insemination) เพื่อเพิ่มโอกาสการท้องลูกแฝด
- **ตั้งครรภ์หลังอายุ 30 ปี** โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีอายุ 30 ปีปลาย ๆ จะมีโอกาสตั้งครรภ์แฝดมากขึ้น เพราะมีแนวโน้มที่จะมีไข่มากกว่าหนึ่งใบในระหว่างการตกไข่ มากกว่าผู้หญิงที่

มีอายุน้อยกว่า คุณแม่ที่มีอายุ 35-40 ปี ที่เคยคลอดลูกมาแล้ว มีโอกาสตั้งครรภ์แฝดได้มากขึ้น

## ท้องแฝด คลอดธรรมชาติได้ไหม

การคลอดท้องแฝดนั้นมีวิธีที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของสูตินรีแพทย์ผู้ดูแลคุณแม่ตั้งครรภ์ว่าจะเลือกวิธีไหนในการทำคลอด ซึ่งสูตินรีแพทย์จะคำนึงถึงสุขภาพคุณแม่และสุขภาพทารกท้องแฝด อายุครรภ์ ตำแหน่งของทารกแฝดเป็นหลัก วิธีคลอดของท้องแฝดมี 2 วิธีคือ

### 1. คลอดโดยวิธีธรรมชาติ

การคลอดธรรมชาติ ไม่เป็นที่นิยมในการคลอดท้องแฝด เพราะหากฝาแฝดแต่ละคนอยู่ในท่าที่ไม่ได้กลับตัวเตรียมพร้อมที่จะคลอด อาจเกิดเหตุฉุกเฉินในระหว่างการคลอดลูกฝาแฝดได้

### 2. คลอดโดยวิธีผ่าตัด หรือผ่าคลอด

การผ่าคลอด สูตินรีแพทย์จะคำนึงถึงสุขภาพคุณแม่ และสุขภาพทารกท้องแฝด อายุครรภ์ ตำแหน่งของทารกแฝดเป็นหลัก เช่น ทารกฝาแฝดอยู่ในท่าผิดปกติคลอดธรรมชาติไม่ได้ , ทารกฝาแฝดอยู่ในถุงน้ำเดียวกัน , ทารกฝาแฝดมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต , มีทารกฝาแฝดมากกว่า 2 คน หรือ ปัญหาสุขภาพบางประการของคุณแม่

## คุณแม่ท้องแฝด ต้องดูแลตัวเองแบบไหน

คุณแม่ที่มีท้องแฝดต้องได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอต่อทารกในท้อง ควรทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ทานอาหารเป็น 2 เท่า โดยเฉพาะเน้นแคลเซียม โปรตีน ธาตุเหล็ก คุณแม่ควรทานอาหารเพื่อให้ได้แคลอรีต่อวัน ให้เพิ่มขึ้นที่ 300 แคลอรี ต่อทารกในครรภ์ 1 คน เพราะต้องใช้สารอาหารมากกว่าครรภ์ปกติ นอกจากการทานอาหารแล้ว การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณแม่ท้องแฝดได้ผ่อนคลาย และลดความเครียดที่เกิดขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดคือ ควรไปพบสูตินรีแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ให้ตรงตามนัดทุกครั้ง

ท้องแฝด หรือครรภ์แฝด เป็นการตั้งครรภ์ ที่มีความเสี่ยงสูงกว่าการตั้งครรภ์ปกติ คุณแม่ท้องแฝดจึงควรระมัดระวัง ดูแลเอาใจใส่ตัวเองให้มากเป็นพิเศษ เพื่อเฝ้าระวังอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ หรือปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ที่จะตามมา ควรไปพบสูตินรีแพทย์ ตรวจติดตามอาการให้ตรงตามนัด เพื่อความปลอดภัยของตนเองและลูกแฝดในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มีใหม่

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่างๆ
- ไอเดียตั้งชื่อมงคล ตั้งชื่อลูกตามวันเกิด เสริมความเป็นสิริมงคล
- ไอเดียชื่อจริง ชื่อเล่นภาษาอังกฤษลูกสาว อัพเดทล่าสุด
- โปรแกรมคำนวณวันไข่ตก เช็ควันไข่ตกคุณแม่มือใหม่
- โปรแกรมคำนวณอายุครรภ์คุณแม่ คำนวณวันครบกำหนดคลอด
- โปรแกรมคำนวณน้ำหนักคนท้อง แต่ละไตรมาสน้ำหนักควรเพิ่มเท่าไร
- คุณแม่ตั้งครรภ์เบิกค่าฝากครรภ์ได้กี่บาท มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง
- วิธีเช็คผลอนุมัติเงินค่าคลอดบุตร สมทบบุตร สิทธิประกันสังคมมาตรา 33
- เบิกค่าคลอดประกันสังคมได้เท่าไร คุณแม่ท้องมีสิทธิเบิกอะไรได้บ้าง
- แจ้งเกิดภายในกี่วัน เอกสารแจ้งเกิดมีอะไรบ้าง รวมทุกคำตอบที่ควรรู้
- ฝากคลอดโรงพยาบาลรัฐดีไหม แพงหรือเปล่า คุณแม่ใช้สิทธิอะไรได้บ้าง

## อ้างอิง:

1. เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ ‘ครรภ์แฝด’, โรงพยาบาลพญาไท
2. การตั้งครรภ์แฝดไม่ถายอย่างทีคิด, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
3. การตั้งครรภ์แฝด ท้องแฝด (Multiple Pregnancy), MedPark Hospital
4. ความเสี่ยงของครรภ์แฝด, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. การตั้งครรภ์แฝด : Multifetal Pregnancy, ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. 4 เคล็ดลับ ใครอยากได้ 'ลูกแฝด' มาทางนี้?, โรงพยาบาลราชสิมา ฮอสพิทอล
7. เด็กหลอดแก้ว IVF (In-Vitro Fertilization), โรงพยาบาลBNH
8. รักษาภาวะมีบุตรยากด้วยการทำ IUI สามารถมีลูกแฝดได้หรือไม่, โรงพยาบาลนครชน
9. Tips on How to Conceive Twins, Healthline
10. การตั้งครรภ์แฝด, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 12 สิงหาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก





S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์