



อาการท้องลด หนึ่งในสัญญาณเตือนคุณแม่ใกล้คลอด

ภาษา

อาการท้องลด หนึ่งในสัญญาณเตือนคุณแม่ใกล้คลอด

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 15, 2024

5 นาที

“ท้องลดแล้วใกล้คลอดแน่เลย!” คุณแม่หลายคนคงเคยได้ยินประโยคนี้น้อย ๆ “ท้องลด” เป็นอาการที่เกิดขึ้นก่อนคลอดเพียงไม่กี่สัปดาห์เมื่อใกล้ถึงกำหนดคลอด สำหรับคุณแม่มือใหม่ การสังเกตอาการต่าง ๆ ในช่วงใกล้คลอดอาจทำให้เกิดความกังวลใจเป็นอย่างมาก บทความนี้จะพาคุณแม่ไปทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาการท้องลด รวมถึงสัญญาณเตือนอื่น ๆ ที่บ่งบอกว่าคุณแม่กำลังจะได้พบกับลูกน้อยแล้ว เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการคลอดอย่างราบรื่น

สรุป

- ท้องลด เป็นอาการแรกของการเข้าสู่ระยะการคลอด เมื่อใกล้คลอดประมาณ 2-3 สัปดาห์ ท้องของคุณแม่จะเริ่มลดลง เนื่องจากศีรษะของลูกน้อยเคลื่อนลงมาอยู่ในอุ้งเชิงกราน ซึ่งทำให้ยอดมดลูกลดต่ำลงมา
- ท้องลด คุณแม่สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้จาก ยอดมดลูกลดต่ำลง ไม่อึดอัด หายใจคล่องขึ้น รู้สึกปวดหน่วง ปัสสาวะบ่อย และเท้าบวม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้องลดขณะตั้งครรภ์ คืออะไร
- อาการท้องลด เป็นแบบไหน
- ท้องลด จะเกิดขึ้นในเดือนไหน
- ท้องลด คือสัญญาณใกล้คลอดจริงไหม
- ท้องลด กับ ท้องแข็ง ต่างกันไหม
- สัญญาณใกล้คลอดที่คุณแม่ควรรู้

ท้องลดขณะตั้งครรภ์ คืออะไร

ท้องลด คือสัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณแม่ใกล้ถึงกำหนดคลอดแล้ว โดยปกติขนาดท้องของคุณแม่จะค่อย ๆ โตขึ้นตามพัฒนาการการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์ แต่เมื่อใกล้คลอดประมาณ 2-3 สัปดาห์ ท้องของคุณแม่จะเริ่มลดลง เนื่องจากศีรษะของลูกน้อยเคลื่อนลงมาอยู่ในอุ้งเชิงกราน ซึ่งทำให้ยอดมดลูกลดต่ำลงมา อาการท้องลดถือเป็นอาการแรกที่จะเข้าสู่ระยะการคลอด

อาการท้องลด เป็นแบบไหน

คุณแม่ตั้งครรภ์ครั้งแรกอาจสงสัยว่าอาการท้องลดเป็นแบบไหน จะรู้สึกอะไรหรือเปล่าเวลาที่ท้องลดลง คุณแม่สามารถเช็คอาการท้องลดที่เกิดขึ้นได้ ดังนี้

1. ยอดมดลูกลดต่ำลง

ความสูงของยอดมดลูกลดต่ำลงมา เนื่องจากศีรษะของทารกเคลื่อนเข้าไปอยู่ในอุ้งเชิงกรานของคุณแม่

2. หายใจคล่องขึ้น

ความสูงของยอดมดลูกที่ลดลง ทำให้ขนาดท้องเล็กลง คุณแม่จะรู้สึกโล่งสบาย ไม่อึดอัด หายใจได้สะดวกคล่องขึ้น

3. ปัสสาวะบ่อยขึ้น

คีรีระของทารกที่เคลื่อนต่ำลงเข้าไปในอุ้งเชิงกรานจะไปกดเบียดกระเพาะปัสสาวะ จนทำให้คุณแม่รู้สึกปวดปัสสาวะบ่อยมากขึ้น

4. รู้สึกปวดหน่วง

คีรีระของทารกจะไปกดทับบริเวณเส้นประสาทในอุ้งเชิงกราน และมดลูกไปกดทับเส้นเลือดดำ ทำให้คุณแม่รู้สึกปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน

5. เท้าบวม

คีรีระของทารกและมดลูกที่ไปกดทับเส้นเลือดดำ และเส้นประสาทในอุ้งเชิงกราน ทำให้คนท้องเท้าบวม ขาทั้งสองข้างเกิดเป็นตะคริวบ่อย และมีความลำบากเวลาลุกนั่ง

ท้องลด จะเกิดขึ้นในเดือนไหน

ท้องลดเป็นอาการแรกของการเข้าสู่ระยะการคลอด ที่เกิดขึ้นในช่วงเดือน 9 ช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ นับจากอายุครรภ์คุณแม่ 37 สัปดาห์เป็นต้นไป

ท้องลด คือสัญญาณใกล้คลอดจริงไหม

ท้องลด เป็นอาการแรกของการเข้าสู่ระยะการคลอด จึงถือว่าเป็นสัญญาณอาการใกล้คลอด แล้วเนื่องจากทารกกลับคีรีระค่อย ๆ เคลื่อนตัวเข้าไปอยู่ในอุ้งเชิงกราน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดที่จะเกิดขึ้นอีกไม่กี่สัปดาห์ในเดือนสุดท้ายไตรมาส 3 ของการตั้งครรภ์



ท้องลด กับ ท้องแข็ง ต่างกันไหม

ท้องลด กับ ท้องแข็ง เป็นสัญญาณอาการก่อนคลอดเมื่อเข้าสู่ระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ซึ่งจะมีอาการแสดงที่ต่างกัน สามารถสังเกตได้ ดังนี้

- **ท้องลด** เป็นอาการที่ทารกกลับศีรษะเข้าสู่อุ้งเชิงกราน ยอดมดลูกจะลดต่ำลง ขนาดท้องจะเล็กลงคุณแม่จะหายใจคล่องขึ้น และจะมีอาการปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน ปวดบีบสภาวะบ่อยขึ้น
- **ท้องแข็ง** ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ เป็นอาการของการเจ็บท้องเตือน เนื่องจากมดลูกขยายตัวและเคลื่อนต่ำลงมา มดลูกจะเริ่มบีบตัวทำให้คุณแม่รู้สึกว่ท้องแข็งเกร็งขึ้นมา บริเวณหน้าท้องคล้ำแล้วรู้สึกเป็นก้อนแข็ง การบีบตัวของมดลูกจะไม่ใช่จังหวะสม่ำเสมอ อาการท้องแข็งส่วนใหญ่จะเริ่มเป็นตอนอายุครรภ์ 8 เดือน

สัญญาณใกล้คลอดที่คุณแม่ควรรู้

การตั้งครรภ์ครั้งแรกของคุณแม่มีอใหม่ อาจจำเป็นต้องรู้สัญญาณเตือนอาการใกล้คลอดของร่างกาย เพื่อให้คุณแม่เตรียมตัวพร้อมไปคลอดกันได้อย่างราบรื่นและปลอดภัย สัญญาณใกล้คลอดที่คุณแม่ควรรู้ มีดังนี้

1. ช่องคลอดมีมูกเลือด

คุณแม่เมื่อถึงเวลาใกล้คลอด จะสังเกตได้ว่าที่ช่องคลอดมีมูกเลือด นั่นก็เป็นเพราะว่าตรงบริเวณปากมดลูกเริ่มเปิดและขยาย จึงทำให้เส้นเลือดตรงบริเวณปากมดลูกมีการแตก ส่งผลทำให้มีมูกเลือดไหลออกมานั่นเอง แต่หากมีอาการผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์

2. น้ำเดิน

เมื่อถึงเวลาใกล้คลอด มดลูกจะมีการบีบตัวหดเล็กลง เพื่อให้ศีรษะของทารกให้เคลื่อนลงสู่อุ้งเชิงกราน ทำให้มีอาการน้ำเดิน ลักษณะเป็นน้ำใส ๆ คล้ายปัสสาวะ ไม่มีกลิ่น จะค่อย ๆ ซึมไหลออกมาทางช่องคลอดหรือไหลพรวดออกมาเลยก็ได้ หากคุณแม่มีอาการน้ำเดิน ควรเตรียมตัวไปโรงพยาบาล เพราะอาจจะคลอดภายใน 12 ชั่วโมง

3. เจ็บท้องคลอด

คุณแม่จะเริ่มรู้สึกเจ็บตรงส่วนบนของมดลูก จากนั้นจะเจ็บร้าวลงไปตรงด้านล่างของท้อง เจ็บจนท้องแข็งตึงขึ้นมา อาการเจ็บจะถี่ เจ็บสม่ำเสมอเริ่มจากทุกครึ่งชั่วโมง และขยับมาเจ็บทุก 10-15 นาที ช่องคลอดมีมูกเลือดออกมากขึ้น แนะนำให้คุณแม่ไปโรงพยาบาลทันที

อย่างไรก็ตามการที่ท้องลดลง ไม่ได้หมายความว่าคุณแม่จะต้องคลอดทันที อาจจะยังใช้เวลาอีกสักระยะหนึ่ง ดังนั้น คุณแม่ควรเตรียมตัวให้พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ โดยสังเกตอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ท้องแข็ง มีน้ำเดิน หรือมีมูกเลือดออกทางช่องคลอด หากมีอาการเหล่านี้ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที เพื่อคุณแม่จะได้ตรวจและเตรียมตัวสำหรับการคลอดอย่างปลอดภัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- คลอดเองกับผ่าคลอดต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที ผ่าคลอดนานไหม พร้อมขั้นตอนการผ่าคลอด
- บล็อกหลัง คืออะไร การผ่าคลอดบล็อกหลังที่คุณแม่ควรรู้
- แผลฝีเย็บหลังคลอดของคุณแม่ ดูแลแผลฝีเย็บอย่างไรให้ปลอดภัย
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย
- ผ่าคลอดก็ใส่บราห์ ท้องก็ใส่บราห์คลอดถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ข้อห้ามหลังผ่าคลอดมีอะไรบ้าง พร้อมวิธีลูกจากเตียงหลังผ่าตัดคลอด
- ออกกำลังกายหลังคลอด ตัวช่วยกระตุ้นหุ่นสุขภาพดี สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

อ้างอิง:

1. 6สัญญาณเตือนการใกล้คลอด ที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
2. เตรียมความพร้อมก่อนคลอดเจ้าตัวเล็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. อาการเมื่อคุณแม่ใกล้คลอด, ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. เจ็บท้องถี่รุนแรง มีมูกเลือด น่าเดิน สัญญาณใกล้คลอด, โรงพยาบาลนครชน

อ้างอิง ณ วันที่ 22 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์