ท้องแตกลายช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่ดูแลผิวหน้าท้องยังไงได้บ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 18, 2024

6นาที

ท้องแตกลาย เป็นเรื่องที่คุณแม่ตั้งครรภ์หลายคนกังวลใจ แม้จะไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่ก็อาจส่งผลต่อความมั่นใจของคุณแม่ได้ ท้องแตกลายป้องกันอย่างไร ท้องแตกลายยิ่งเกายิ่งลายจริงไหม ท้องแตกลายตั้งครรภ์จะหายเองได้ไหม จำเป็นต้องเลเซอร์หรือเปล่า มาไขข้อข้องใจเรื่องท้องแตกลาย พร้อมเคล็ดลับลดรอยแตกลายที่คุณแม่ทำได้ง่าย ๆ จากบทความนี้

สรุป

- ท้องแตกลายเกิดจากการที่ผิวหนังขยายตัวอย่างรวดเร็วเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ มักพบบ่อยในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์
- คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงท้องแตกลายมากเป็นพิเศษ ได้แก่ คุณแม่ผิวแห้ง คุณแม่อายุน้อย คุณแม่ที่น้ำหนักขึ้นเร็ว คุณแม่ที่ทารกในครรภ์มีน้ำหนักเกิน และคุณแม่ที่มีประวัติครอบครัวมีผิวแตกลาย
- รอยแตกลายที่เกิดขึ้นจะค่อย ๆ จางลงหลังคลอด แต่จะไม่ได้หายไปทั้งหมด ดังนั้น การป้องกันโดยการบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นและยืดหยุ่นตั้งแต่เนิ่น ๆ จะช่วยลดโอกาสเกิดรอยแตกลายได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้องแตกลายตั้งครรภ์ เกิดจากอะไร
- ทำไมคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์ ถึงท้องแตกลาย
- อาการท้องแตกลาย จะเริ่มแสดงให้เห็นตอนไหน
- วิธีป้องกันผิวหน้าท้อง ลดโอกาสท้องแตกลาย
- ท้องแตกลาย ยิ่งเกา รอยแตกลายยิ่งเพิ่มขึ้นจริงไหม
- ท้องแตกลายตั้งครรภ์ หายเองได้ไหม

- คุณแม่ท้องแตกลาย จำเป็นต้องเลเซอร์ไหม
- เคล็ดลับลดรอยท้องแตกลาย ที่คุณแม่ทำได้ที่บ้าน

ท้องแตกลายตั้งครรภ์ เกิดจากอะไร

ท้องแตกลาย เป็นปัญหาผิวที่พบได้บ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ เกิดจากการที่ผิวหนังขยายตัวอย่างรวดเร็วเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ มักเกิดขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ท้อง สะโพก บั้นท้าย รวมถึงหน้าอกของคุณแม่ด้วย แม้ว่ารอยแตกลายจะไม่อันตราย ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง แต่ก็อาจส่งผลต่อความมั่นใจของคุณแม่หลังคลอด การดูแลผิวอย่างเหมาะสมตั้งแต่เนิ่น ๆ สามารถช่วยลดความรุนแรงของรอยแตกลายได้

ทำไมคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์ ถึงท้องแตกลาย

สาเหตุหลักที่ทำให้ท้องแตกลาย เนื่องจากเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสตินที่ช่วยให้ผิวหนังยืดหยุ่นและคงตัวได้รับผลกระทบ เมื่อท้องคุณแม่โตขึ้นผิวหนังบริเวณหน้าท้องจึงถูกยืดขยายออกอย่างรวดเร็ว ทำให้ผิวขาดความยืดหยุ่นและขาดความชุ่มชื้น จึงเกิดเป็นรอยแดงและแตกลายขึ้น ส่วนคุณแม่ผิวแห้ง คุณแม่อายุน้อย คุณแม่ที่น้ำหนักขึ้นเร็ว คุณแม่ที่ทารกในครรภ์มีน้ำหนักเกิน และคุณแม่ที่มีประวัติครอบครัวมีผิวแตกลาย ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดรอยแตกลายขึ้นกับคุณแม่ได้เช่นกัน

อาการท้องแตกลาย จะเริ่มแสดงให้เห็นตอนไหน

โดยทั่วไปแล้ว คุณแม่จะเริ่มสังเกตเห็นรอยแตกลายได้ใน ช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ แต่บางคนอาจจะเริ่มเห็นได้ตั้งแต่ไตรมาสที่สอง โดยรอยแตกลายมักจะปรากฏเป็นเส้นสีแดงหรือม่วงคล้ำ บริเวณที่พบได้บ่อยคือ หน้าท้อง สะโพก ต้นขา และบางครั้งอาจพบที่หน้าอกด้วย โดยรอยแตกลายแบ่งออกได้เป็น 2 ระยะ รอยแตกลายระยะเริ่มต้นจะมีสีแดงหรือม่วงคล้ำ ดูสดใหม่ และอาจมีอาการคันหรือแสบได้เล็กน้อย รอยแตกลายระยะสุดท้ายจะค่อย ๆ จางลงจนเป็นสีขาว ผิวหนังบริเวณรอยแตกลายจะบางลง และดูเป็นรอยบุ๋ม

วิธีป้องกันผิวหน้าท้อง ลดโอกาสท้องแตกลาย

คุณแม่อย่าเพิ่งกังวลใจ เพราะเราสามารถป้องกันรอยแตกลายได้หลายวิธี เพียงคุณแม่ต้องเริ่มตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้ผิวของคุณแม่แข็งแรง ลดโอกาสท้องแตกลาย และลดความรุนแรงของผิวแตก

ลาย พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงตั้งครรภ์ ดังนี้

1. คุมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์

แต่ละไตรมาสคุณแม่ควรควบคุมน้ำหนักช่วงท้อง ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม จะช่วยลดโอกาสการเกิดรอยแตกลายได้ โดยเคล็ดลับควบคุมน้ำหนัก ทำได้โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารแปรรูป และขนมหวาน เพราะมีไขมันและน้ำตาลสูง ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผิวหนังยืดตัวอย่างรวดเร็วเกินไป และเกิดรอยแตกลายได้ง่าย

2. ลดการอาบน้ำอุ่น หรือน้ำร้อนจัด

การอาบน้ำอุ่น หรือร้อนจัดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผิวแห้งและแตกง่าย ควรอาบน้ำอุ่นในอุณหภูมิที่พอดี ไม่ร้อนจัด หลังจากอาบน้ำเสร็จ ควรทาครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ เพื่อกักเก็บความชุ่มชื้นไว้ในผิว ควรเลือกใช้สบู่สูตรอ่อนโยนต่อผิวและมีส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ หลีกเลี่ยงสบู่ที่มีสารเคมีรุนแรง

3. ทาครีมป้องกันท้องลายตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์

คุณแม่ควรเริ่มทาครีมบำรุงผิวหรือออยล์ที่แพทย์แนะนำตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ และควรทาครีมให้ทั่วบริเวณที่เสี่ยงต่อการเกิดรอยแตกลายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด การทาครีมบำรุงผิวจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและยืดหยุ่นให้กับผิว ทำให้ผิวมีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงตั้งครรภ์ และคุณแม่ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ออกแบบมาสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์โดยเฉพาะ เพราะผลิตภัณฑ์เหล่านี้มักจะอ่อนโยนต่อผิวเป็นพิเศษ

4. ห้ามเกาโดยเด็ดขาด

ช่วงตั้งครรภ์ ผิวหนังของคุณแม่จะขยายตัวอย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกคันได้บ่อย ๆ แต่ถึงจะคันแค่ไหนก็ห้ามเกาเด็ดขาด เพราะการเกาจะทำให้ผิวหนังอักเสบ และทำให้เกิดรอยแตกลายได้ง่าย หากรู้สึกคัน ให้ใช้ครีมหรือออยล์บำรุงผิวที่อ่อนโยน ทาเบา ๆ บริเวณที่คัน เพื่อช่วยลดอาการคันและเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว

ท้องแตกลาย ยิ่งเกา รอยแตกลายยิ่งเพิ่มขึ้นจริงไหม

เนื่องจากผิวมีการยืดขยายตัวอย่างรวดเร็ว และผิวแห้งทำให้เกิดรอยแตกลายและมีอาการคัน หากยิ่งเกาจะยิ่งทำให้เกิดรอยแตกลายเพิ่มมากขึ้น และลุกลามไปยังบริเวณอื่น ๆ ได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดแผลอักเสบทำให้ติดเชื้อ ซึ่งจะทำให้รอยแตกลายหายยากขึ้นไปอีก

ท้องแตกลายตั้งครรภ์ หายเองได้ไหม

รอยแตกลายที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์นั้น ถึงแม้ว่าหลังคลอดผิวหนังจะค่อย ๆ กระชับขึ้น แต่รอยแตกลายเหล่านั้นจะยังคงอยู่ เพียงแต่สีอาจจางลงไปบ้าง และไม่หายไปทั้งหมด ดังนั้น การป้องกันดูแลโดยการบำรุงให้ผิวแข็งแรงชุ่มชื้นตั้งแต่เนิ่น ๆ คือหัวใจสำคัญที่จะช่วยลดโอกาสการเกิดรอยแตกลายได้

คุณแม่ท้องแตกลาย จำเป็นต้องเลเซอร์ไหม

การเลเซอร์รักษารอยแตกลายเป็นทางเลือกหนึ่งที่คุณแม่หลายท่านพิจารณา แต่ไม่จำเป็นเสมอไป ทั้งนี้ การตัดสินใจว่าจะเลเซอร์หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุของรอยแตกลาย ประเภทของผิว ความสะดวกในการเข้ารับการรักษา ค่าใช้จ่าย และความคาดหวังผลลัพธ์ หากคุณแม่กังวลเรื่องรอยแตกลาย แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพื่อประเมินสภาพผิว และแนะนำวิธีการรักษาที่เหมาะสมที่สุด พร้อมให้คำแนะนำที่ตรงกับความต้องการของคุณแม่

เคล็ดลับลดรอยท้องแตกลาย ที่คุณแม่ทำได้ที่บ้าน

ท้องแตกลายเป็นเรื่องธรรมชาติของคุณแม่ตั้งครรภ์ เมื่อเกิดรอยแตกลายขึ้น เรามาหาวิธีลดรอยท้องแตกลาย เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับคุณแม่หลังคลอดกันดีกว่า มีวิธีที่คุณแม่สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้นและและยืดหยุ่น คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ประเภท ชา กาแฟ เพราะคาเฟอีน**ช่วยให้ขับปัสสาวะ** ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำได้มากขึ้น

2. กินอาหารที่มีประโยชน์

การกินอาหารคนท้องที่มีประโยชน์ และสารอาหารครบถ้วนเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยบำรุงผิว และลดโอกาสการเกิดรอยแตกลาย ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยสารอาหาร เช่น อาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสี อาหารที่มีวิตามินหลากหลายและอาหารที่มีโปรตีน

3. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยให้สุขภาพดีแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อผิวพรรณของคุณแม่อย่างมาก ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ทำให้ระดับฮอร์โมนในร่างกายสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่นลดปัญหาผิวแตกลายได้ด้วย

4. นวดหน้าท้อง

การนวดเบา ๆ บริเวณท้อง เอว สะโพก และต้นขาด้วยน้ำมันธรรมชาติ เช่น น้ำมันอัลมอนด์ น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันมะพร้าว ช่วยบำรุงผิวและอาจลดโอกาสการเกิดรอยแตกลายได้ ควรทาตั้งแต่

ช่วงแรกของการตั้งครรภ์เช้าและเย็น การนวดช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และยังช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่นและแข็งแรงมากขึ้น ลดโอกาสในการเกิดรอยแตกลาย

5. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่นจัด

เนื่องจากน้ำที่อุ่นจัดจะทำให้ผิวแห้ง ระคายเคือง ท้องแตกลายง่าย ควรใช้น้ำอุ่นที่พอรู้สึกสบายตัว ไม่ร้อนเกินไป

6. ทาครีมบำรุงทุกวัน

การทาครีมบำรุงผิวเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญมากในการลดและป้องกันรอยแตกลาย ควรเลือกครีมบำรุงผิวที่แพทย์แนะนำ เพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวได้อย่างลำลึก ทาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร เช่น ทาตอนเช้าและก่อนนอน หรือทุกครั้งหลังอาบน้ำ เน้นบริเวณที่มีรอยแตกลาย ระหว่างทาครีมควรนวดเบา ๆ เพื่อช่วยให้ครีมซึมเข้าสู่ผิวและกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ที่สำคัญอย่าปล่อยให้ผิวแห้ง เพราะการที่ผิวแห้งจะทำให้รอยแตกลายลุกลามได้ง่าย ดังนั้นควรทาครีมบำรุงเป็นประจำเพื่อคงความชุ่มชื้นให้กับผิว

คุณแม่ได้ทราบแล้วว่า ท้องแตกลายเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับคุณแม่ตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถป้องกันและลดโอกาสการเกิดรอยแตกลายได้ ด้วยการดูแลผิวอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตาม หากรอยแตกลายเกิดขึ้นแล้ว การดูแลผิวอย่างถูกวิธีจะช่วยลดเลือนรอยแตกลายให้จางลงได้ เพื่อให้คุณแม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตหลังคลอดได้อย่างมั่นใจดังเดิม

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็กอาการตัวเอง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจี๊ด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุงคนท้องแต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง
- ที่ตรวจครรภ์แบบไหนดี ชุดตรวจครรภ์ ใช้งานง่าย รู้ผลเร็ว
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ อาการครรภ์เป็นพิษเริ่มแรก อันตรายไหม
- อาการตกเลือดหลังคลอดเป็นยังไง ตกเลือดหลังคลอดอันตรายไหม
- มดลูกหย่อน อันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลตัวเองเมื่อมดลูกต่ำ
- คนท้องเท้าบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม
- คนท้องเท้าบวมหลังคลอด คุณแม่มือเท้าบวม รับมือยังไงดี
- อาการเจ็บท้องคลอด สัญญาณอาการใกล้คลอดที่สังเกตได้

อ้างอิง:

1. ผิวแตกลาย รอยแตกตามร่างกาย (Stretch Marks), โรงพยาบาลเมดพาร์ค
2. 5 วิธีแก้ปัญหา ท้องแตกลายของคุณแม่ท้อง, โรงพยาบาลวัฒนแพทย์ สมุย
3. Taking the Itch Out of Stretch Marks, healthline
4. 13 วิธีรักษาผิวแตกลาย & ลดรอยแตกลายอย่างได้ผล !!, Medthai

อ้างอิง ณ วันที่ 24 สิงหาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น