



เข็มขัดพยุงครรภ์ควรรใช้ตอนไหน ใช้ เข็มขัดพยุงครรภ์อันตรายไหม

ภาษา

เข็มขัดพยุงครรภ์ควรรใช้ตอนไหน ใช้เข็มขัดพยุงครรภ์อันตรายไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 18, 2024

6 นาที

พอเริ่มมีอายุครรภ์มากขึ้น สรีระร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ก็เปลี่ยนไป ทำให้ต้องแบกรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น มีอาการปวดเมื่อยตามตัว ไม่สบายตัว เข็มขัดพยุงครรภ์จึงเป็นหนึ่งในตัวช่วย ที่จะรองรับน้ำหนักจากครรภ์ที่เริ่มขยายใหญ่ขึ้น คุณแม่ที่กำลังตัดสินใจว่าจะใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ดีไหม เข็มขัดพยุงครรภ์จะเริ่มใช้เมื่อไหร่ ใช้แล้วอันตรายไหม ควรต้องปรึกษาแพทย์ และพิจารณาศึกษาข้อมูลให้ดี ก่อนเริ่มใช้งาน

สรุป

- เข็มขัดพยุงครรภ์ ออกแบบมาเพื่อรองรับน้ำหนักจากครรภ์ที่เริ่มขยายใหญ่ขึ้น และรองรับหลังส่วนล่างและหน้าท้องในระหว่างตั้งครรภ์ เข็มขัดพยุงครรภ์จึงช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสที่ 2 และ 3
- เข็มขัดพยุงครรภ์ช่วยพยุงหลังส่วนล่าง และท้องที่โตของคุณแม่ตั้งครรภ์ ช่วยรับน้ำหนักและกระจายน้ำหนักของทารกได้ทางด้านหลังและหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดการ

ปวดข้อต่อ

- การใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ที่รัดแน่นจนเกินไป อาจส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์ เพื่อความปลอดภัย ก่อนใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ คุณแม่ควรปรึกษา พุดคุยกับสูตินรีแพทย์ ว่ามีปัญหาสุขภาพใด ๆ หรือไม่ สามารถใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ได้หรือไม่ หากสามารถใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ได้ ควรเลือกขนาดที่เหมาะสม พอดีกับตนเอง และใช้อย่างถูกวิธี

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เข็มขัดพยุงครรภ์ คืออะไร ไอเทมเด็ดที่คุณแม่ต้องมี
- ประโยชน์ของเข็มขัดพยุงครรภ์
- ควรเริ่มใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ตอนไหน
- ใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ยังไงให้ถูกวิธี
- เข็มขัดพยุงครรภ์อันตรายไหม ส่งผลกับลูกในท้องหรือเปล่า
- เข็มขัดพยุงครรภ์ ใส่ได้ทั้งวันเลยไหม
- เข็มขัดพยุงครรภ์ ราคาแพงไหม
- วิธีเลือกเข็มขัดพยุงครรภ์ ให้เหมาะกับคุณแม่ที่สุด

เข็มขัดพยุงครรภ์ คืออะไร ไอเทมเด็ดที่คุณแม่ต้องมี

เข็มขัดพยุงครรภ์ หรือสายรัดหน้าท้องพยุงครรภ์ เป็นไอเทมที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรมีไว้เป็นตัวช่วยในการพยุงครรภ์ ซึ่งเข็มขัดพยุงครรภ์นี้ ออกแบบมาเพื่อรองรับหลังส่วนล่างและหน้าท้องในระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสที่ 2 และ 3 ที่ทารกในครรภ์เริ่มโตขึ้น ท้องจึงมีขนาดใหญ่ขึ้นตาม ทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์แบกรับน้ำหนักของท้อง น้ำหนักและแรงกดดันที่ข้อต่อก็เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความเจ็บปวด ไม่สบายตัว เข็มขัดพยุงครรภ์จึงช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย พุงหลังส่วนล่าง และท้องที่โตของคุณแม่ตั้งครรภ์ ช่วยรับน้ำหนักและกระจายน้ำหนักของทารกได้ทางด้านหลังและหน้าท้อง ลดการปวดข้อต่อ ปวดเมื่อย เมื่อต้องยืน หรือเดิน

ประโยชน์ของเข็มขัดพยุงครรภ์

เข็มขัดพยุงครรภ์ ออกแบบมาเพื่อรองรับน้ำหนักจากครรภ์ที่เริ่มขยายใหญ่ขึ้น และรองรับหลังส่วนล่างและหน้าท้องในระหว่างตั้งครรภ์ เข็มขัดพยุงครรภ์จึงช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย และยังมีประโยชน์อีกหลายประการ เช่น

1. ลดอาการปวดเมื่อย

เมื่อตั้งครรภ์คุณแม่มักจะมีอาการปวดหลังส่วนล่าง และอาการปวดเอว บริเวณอุ้งเชิงกราน ซึ่งเป็นอาการปวดปกติที่มักพบได้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ แต่อาการปวดนั้นทำให้การทำกิจวัตรประจำวันเป็นไป

ได้ยาก การใส่เข็มขัดพยุงครรภ์ จะช่วยรัด โอบอุ้มหน้าท้อง พุงหลังและหน้าท้อง ส่งผลให้ความเจ็บปวดที่มีนั้นลดลง

2. ช่วยในการออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรม

การโอบกระชับของเข็มขัดพยุงครรภ์ จะช่วยพยุงหน้าท้องและน้ำหนักของท้อง ทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สะดวกสบายและคล่องตัวขึ้น

3. ช่วยปรับท่าทางให้ดีขึ้น

ในระหว่างการตั้งครรภ์ ทารกที่เริ่มเติบโตภายในท้องของคุณแม่ จะสร้างแรงกดดันต่อกระดูกสันหลัง แรงกดดันนี้ทำให้คุณแม่เกิดการปวดหลังส่วนล่าง เข็มขัดพยุงครรภ์จะช่วยพยุงให้คุณแม่อยู่ในท่าที่เหมาะสมถูกต้อง ไม่ยึดหลังมากเกินไป

4. ช่วยเรื่องการทรงตัว

เข็มขัดพยุงครรภ์ ช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้ม เข็มขัดพยุงครรภ์ทำให้กระดูกเชิงกรานมั่นคง และช่วยปรับปรุงการทรงตัวของคุณแม่ตั้งครรภ์ ลดความเสี่ยงในการหกล้ม

ควรเริ่มใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ตอนไหน

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรเริ่มใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ ในช่วงไตรมาสที่ 2 เนื่องจากเอ็นจะคลายตัว เพื่อรองรับทารกในครรภ์ที่กำลังเติบโต อาจทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์รู้สึกปวดสะโพกมากขึ้น รวมไปถึงปวดบริเวณที่ขา ขาหนีบ เข็มขัดพยุงครรภ์ ออกแบบมาเพื่อรองรับน้ำหนักจากครรภ์ที่เริ่มขยายใหญ่ขึ้น และรองรับหลังส่วนล่างและหน้าท้องในระหว่างตั้งครรภ์

ใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ยังไงให้ถูกวิธี

ก่อนใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ ควรปรึกษาพูดคุยกับสูตินรีแพทย์ ว่าคุณแม่เองมีปัญหาสุขภาพใด ๆ ไหม สามารถใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ได้หรือไม่ เมื่อสามารถใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ได้ ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมพอดีกับตนเอง การใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ที่รัดแน่นจนเกินไป อาจส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์ และอาจทำให้บีบรัดอวัยวะต่าง ๆ ของคุณแม่ตั้งครรภ์ ทำให้เกิดความอึดอัด อาหารไม่ย่อย กรดไหลย้อน แสบร้อนกลางอก ระบบไหลเวียนเลือดไม่ดี และอาจส่งผลต่อความดันโลหิตได้ด้วย ควรใส่เข็มขัดพยุงครรภ์ให้ถูกวิธีตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์ จำกัดเวลาในการใส่แต่ละครั้ง ไม่ใส่นานจนเกินไป หรือใส่ทั้งวัน อาจส่งผลเสียในระยะยาวได้



เข็มขัดพยุงครรภ์อันตรายใหม่ ส่งผลกับลูกในท้องหรือเปล่า

การใส่เข็มขัดพยุงครรภ์ที่ผิดวิธี และรัดแน่นจนเกินไป อาจส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ ดังนั้น คุณแม่ตั้งครรภ์ควรศึกษาวิธีการใช้อย่างถูกวิธี เลือกขนาดที่พอดี ไม่รัดแน่นจนเกินไป การใส่เข็มขัดพยุงครรภ์เป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทารกเปลี่ยนแปลงได้

เข็มขัดพยุงครรภ์ ใส่ได้ทั้งวันเลยไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรจำกัดเวลาในการใส่เข็มขัดพยุงครรภ์ ในแต่ละครั้งไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน การใส่เข็มขัดพยุงครรภ์นั้น แม้จะให้ประโยชน์ แต่ก็มีความเสี่ยง หากใช้ไม่ถูกวิธี การสวมใส่เข็มขัดพยุงครรภ์ในเวลานานเกินไปอาจส่งผลให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง ส่งผลเสียในระยะยาวได้

เข็มขัดพยุงครรภ์ ราคาแพงไหม

เข็มขัดพยุงครรภ์มีหลากหลายแบบและหลายราคา ตามชนิดของวัสดุ โดยเฉพาะในแบบที่แข็งแรง หรือมีแผ่นรองที่หนากว่า เนื่องจากต้องมีคุณภาพและความทนทาน เพื่อรองรับการใช้งานมากกว่า ความสวยงาม

วิธีเลือกเข็มขัดพยุงครรภ์ ให้เหมาะกับคุณแม่ที่สุด

ควรเลือกเข็มขัดพยุงครรภ์ที่มีขนาดเหมาะสมพอดีกับสัดส่วนของตนเอง และไม่รัดแน่นจนเกินไป เข็มขัดพยุงครรภ์ที่มีจำหน่ายทั่วไป มีให้เลือกหลายแบบ หลายขนาด ทั้งแบบสวมใส่และถอดได้ง่าย มีเนื้อผ้าที่นุ่ม น่านึกเบา ทำความสะอาดง่าย สามารถปรับให้ใส่ในตำแหน่งต่าง ๆ ตามที่ต้องการได้ ไม่ว่าจะรอบสะโพกหรือตรงใต้ท้อง มีแผ่นบุด้านหลัง มีสายรัดที่สามารถปรับรอบท้อง เพื่อช่วยลดน้ำหนัก สามารถเลือกได้ตามความต้องการและข้อกำหนดของแต่ละบุคคล

เข็มขัดพยุงครรภ์ ออกแบบมาเพื่อรองรับหลังส่วนล่าง และหน้าท้องในระหว่างตั้งครรภ์ การใส่เข็มขัดพยุงครรภ์นั้น แม้จะให้ประโยชน์หลายประการ แต่ก็มีความเสี่ยง หากคุณแม่ตั้งครรภ์นั้นใช้ไม่ถูกวิธี คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ ว่ามีปัญหาสุขภาพใด ๆ หรือไม่ สามารถใช้เข็มขัดพยุงครรภ์ได้ตามปกติหรือไม่

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่างๆ
- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ท่าไหนปลอดภัย
- ท่าที่คนท้องไม่ควรทำ ท่านอนคนท้อง-ท่านั่งแบบไหนที่ควรเลี่ยง
- คนท้องนอนไม่หลับ ส่งผลต่อทารกอย่างไร พร้อมวิธีทำให้หลับง่ายขึ้น
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมือซีมเศร้าหลังคลอด
- วิธีลดน้ำหนักหลังคลอด ให้คุณแม่ฟิตหุ่นสวยหลังคลอดได้ด้วยตัวเอง
- คุณแม่หลังคลอด ควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนกลับไปทำงาน
- หลังคลอดก็เดือนถึงท้องได้ อยากมีลูกหัวปีท้ายปี แบบไหนปลอดภัย
- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม แม่มีมือใหม่รับมืออย่างไรดี
- ตกขาวแบบไหนท้อง ตกขาวคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- อาการหมีนหลุดเป็นอย่างไร ทำหมีนแล้วแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน

อ้างอิง:

1. Pregnancy Support Bands: Are There Benefits?, Webmd
2. The 5 Reasons You Need a Pregnancy Belly Band, Healthline
3. Are Belly Bands Safe During Pregnancy?, Medicinenet
4. Belly band benefits: Pros and cons of maternity support products, Medicalnewstoday
5. The Effect of Maternity Support Garments on Alleviation of Pains and Discomforts during Pregnancy: A Systematic Review, PMC National Library of Medicine

อ้างอิง ณ วันที่ 18 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์