คนท้องแน่นอกหายใจไม่สะดวก เกิดจากออะไร อันตรายกับลูกในท้องไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 18, 2024

6นาที

ร่างกายคนท้องมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย จนบางครั้งคนท้องก็ตั้งตัวไม่ทัน คนท้องแน่นอกหายใจไม่สะดวกเกิดจากอะไร ทำไมคนท้องหายใจไม่อิ่มบ่อย ๆ นะ อาการเหล่านี้เป็นอาการที่พบได้บ่อยในคนท้อง และคุณแม่อาจเจอบ่อยขึ้นหรือถี่ขึ้นเมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์มากขึ้น อย่างไรก็ตามคุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะอาจเป็นสัญญาณอันตรายของคนท้องได้

สรุป

- อาการคนท้องหายใจไม่อิ่มเกิดขึ้นมาจากการขยายตัวของมดลูก และการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย บางครั้งอาจเป็นสัญญาณของการเกิด โรคที่คนท้องควรระวัง
- อาการคนท้องแน่นอกหายใจไม่สะดวกในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ มักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนที่มารองรับการเติบโตของทารกในครรภ์ เมื่ออายุครรภ์มากขึ้นมักเกิดจากการขยายตัวของมดลูกที่ทำให้เกิดแรงกดทับบริเวณปอด คนท้องจึงหายใจไม่ค่อยสะดวก
- หากคนท้องมีอาการหายใจไม่อิ่ม ให้นั่งหลังตรงเพื่อรับออกซิเจนเพิ่มขึ้น นอนหนุนหมอนสูง ๆ นอนตะแคงซ้ายเพื่อให้เลือดไหลเวียนสะดวก และออกกำลังกายเบา ๆ อย่าหักโหมเพื่อให้คนท้องหายใจได้ดียิ่งขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมคนท้องแน่นอกหายใจไม่สะดวก
- คนท้องแน่นอกหายใจไม่สะดวก อันตรายกับลูกในท้องไหม
- อาการคนท้องหายใจไม่อิ่ม ในแต่ละไตรมาส
- คนท้องหายใจไม่อิ่ม บอกถึงโรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ได้
- คนท้องหายใจไม่อิ่ม รับมือยังไงให้รู้สึกดีขึ้น

- เทคนิคฝึกหายใจ ให้คุณแม่หายใจได้สะดวก
- คนท้องหายใจไม่อิ่มแบบไหนต้องรีบไปพบแพทย์

ทำไมคนท้องแน่นอกหายใจไม่สะดวก

อาการคนท้องหายใจไม่อิ่ม หายใจไม่สะดวก เกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ ได้แก่

1. มดลูกขยายตัว

เนื่องจากลูกน้อยในท้องของคุณแม่โตขึ้น ทำให้มดลูกขยายตัวตามสรีระของร่างกาย ไปกดทับกับกล้ามเนื้อกะบังลมที่ช่วยในการหายใจ ทำให้พื้นที่ปอดลดน้อยลง และเกิดการแลกเปลี่ยนออกซิเจนน้อยลงตามไปด้วย คนท้องจึงมีความรู้สึกแน่นอกหายใจได้ลำบาก

2. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ ฮอร์โมนของคนท้องจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้จะส่งผลให้คนท้องหายใจเร็วขึ้นจึงทำให้คนท้องหายใจไม่อิ่ม

คนท้องแน่นอกหายใจไม่สะดวก อันตรายกับลูกในท้องไหม

อาการคนท้องแน่นอกหายใจไม่สะดวก เป็นอาการที่ไม่เป็นอันตรายกับลูกในท้อง เนื่องจากอาการคนท้องหายใจไม่อิ่มเป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของคนท้อง ทำให้คุณแม่รู้สึกหายใจได้ลำบาก ส่วนลูกน้อยในท้องยังคงได้รับออกซิเจนจากแม่เป็นปกติ ไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด

อาการคนท้องหายใจไม่อิ่ม ในแต่ละไตรมาส

อาการของคนท้องหายใจไม่อิ่ม จะมีอาการในแต่ละไตรมาส ดังนี้

- **ไตรมาส 1:** อาการคนท้องหายใจไม่อิ่ม สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในร่างกาย เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เมื่อร่างกายผลิตฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนสูงขึ้น ส่งผลให้คุณแม่ต้องหายใจเร็วขึ้นหรือถี่ขึ้น เพื่อให้ทารกในครรภ์และคุณแม่มีออกซิเจน

เพียงพอในขณะที่ตั้งครรภ์
- **ไตรมาส 2:** อาการคนท้องจะเริ่มชัดขึ้น ทำให้คุณแม่ต้องหายใจเร็วขึ้น อีกทั้งหน้าท้องของคุณแม่ก็เริ่มโตขึ้นแล้วด้วย ในไตรมาสนี้มดลูกส่วนบนของคุณแม่จะอยู่ในระดับสะดือ ทำให้คนท้องเริ่มหายใจติดขัด และหายใจได้ลำบาก
- **ไตรมาส 3:** ในช่วงโค้งสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ท้องของคุณแม่จะยิ่งใหญ่ขึ้น ทำให้มดลูกไปดันกะบังลม ส่งผลให้ปอดถูกกดทับไม่สามารถขยายตัวได้เต็มที่ คนท้องจึงหายใจไม่อิ่ม หรือหายใจไม่สะดวก นอกจากนี้ คุณแม่ยังมีปริมาณเลือดที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น คนท้องจึงเกิดอาการแน่นอกหายใจไม่สะดวก

คนท้องหายใจไม่อิ่ม บอกถึงโรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ได้

นอกจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และการขยายตัวของมดลูกแล้ว อาการเจ็บป่วยบางโรคอาจเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้คนท้องแน่นหน้าอกหายใจไม่สะดวก ได้แก่

1. โรคโลหิตจาง

อาการหายใจไม่สะดวกของคนท้องอาจเกิดจากภาวะโลหิตจาง ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยของคนท้อง หากคุณแม่มีภาวะโลหิตจาง จะทำให้ปริมาณของเม็ดเลือดแดงที่มีหน้าที่ลำเลียงออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดน้อยลง ทำให้ออกซิเจนไม่เพียงพอต่อการส่งไปยังเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและลูกน้อยในท้อง คนท้องจึงรู้สึกหายใจไม่อิ่ม หรือหายใจไม่สะดวก

2. โรคหอบหืด

คุณแม่ที่เป็นโรคหอบหืดกำเริบระหว่างตั้งครรภ์ จะทำให้หายใจไม่สะดวก หายใจเร็ว และหายใจมีเสียงวี๊ด เมื่อคนท้องเป็นโรคหอบหืด จะทำให้ออกซิเจนในเลือดลดน้อยลง ส่งผลให้ลูกน้อยในท้องได้รับออกซิเจนลดน้อยลงตามไปด้วย จึงเสี่ยงต่อเด็กคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักแรกคลอดน้อย และมีการเจริญเติบโตที่ไม่ดี นอกจากนี้คุณแม่ยังมีแนวโน้มความดันโลหิตสูง เสี่ยงต่อการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษอีกด้วย

3. โรคปอดอักเสบ

โรคนี้เกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ทำให้คุณแม่มีอาการไข้ ไอ มีเสมหะ หายใจหอบเหนื่อย เมื่อปล่อยไว้นาน ๆ จะทำให้คนท้องมีอาการไอหนัก ซึ่งอาจทำให้คุณแม่เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดหรือภาวะแท้ง เพราะการไอแต่ละครั้งอาจไปกระตุ้นการบีบตัวของมดลูกได้

คนท้องหายใจไม่อิ่ม รับมือยังไงให้รู้สึกดีขึ้น

หากคุณแม่หายใจไม่อิ่ม หายใจไม่สะดวก สามารถทำตามวิธี ดังนี้

- **จัดท่านั่ง ท่านอนให้หลังตรง:** ลักษณะการนั่งส่งผลต่อการหายใจของคนท้องได้ เมื่อคุณแม่มีขนาดหน้าท้องที่ใหญ่และเกิดอาการหายใจไม่สะดวก แนะนำให้คุณแม่นั่งยืดตัวตรงแล้วค่อย ๆ สูดหายใจเข้า ซึ่งการนั่งในลักษณะนี้จะส่งผลให้ปอดมีพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น คุณแม่ก็จะหายใจได้ดีขึ้น
- **นอนหมอนหนุนสูง:** หากคุณแม่นอนแล้วรู้สึกว่าหายใจไม่อิ่ม ให้หาหมอนสูง ๆ มาหนุน เพราะการหนุนหมอนจะช่วยให้คนท้องหายใจได้สะดวก หายใจโล่งมากขึ้น
- **งดทำงานหนัก:** คุณแม่ควรงดทำงานหนักหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมหนัก ๆ หรือการออกกำลังกายหนัก ๆ เพราะการหักโหมออกกำลังกายอาจทำให้หายใจเร็วขึ้น ซึ่งอาจทำให้คนท้องหายใจลำบากเพิ่มขึ้นได้
- **นอนตะแคง:** การนอนเป็นวิธีในการพักผ่อนที่ดีที่สุดสำหรับคนท้อง หากคุณแม่รู้สึกว่าหายใจไม่สะดวกแนะนำให้นอนตะแคงข้างซ้าย เพราะจะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดียิ่งขึ้น ทำให้คนท้องหายใจได้สะดวกขึ้นตามไปด้วย
- **ออกกำลังกายเบา ๆ:** คุณแม่สามารถออกกำลังกายเบา ๆ ด้วยการทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติก็เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์แล้ว

เทคนิคฝึกหายใจ ให้คุณแม่หายใจได้สะดวก

คนท้องแน่นอกหายใจไม่สะดวก คนท้องหายใจไม่อิ่มสามารถดูแลตัวเองได้ด้วยเทคนิคการหายใจสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อให้ได้รับออกซิเจนมากขึ้น และยังเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอดลูก ด้วยวิธีการหายใจด้วยหน้าท้อง โดยมีวิธีดังต่อไปนี้

1. ให้คุณแม่ฝึกหายใจเข้าด้วยการสูดหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-4 ยกหน้าท้องขึ้น เพื่อให้ปอดสามารถรับออกซิเจนได้เต็มที่
2. จากนั้นกลั้นหายใจไว้ นับ 1-7
3. สุดท้ายให้หายใจออกทางปากช้า ๆ ยาว ๆ นับ 1-8

คนท้องหายใจไม่อิ่มแบบไหนต้องรีบไปพบแพทย์

แม้ว่าอาการคนท้องหายใจไม่อิ่ม หายใจไม่สะดวกจะเป็นอาการที่พบได้เป็นปกติของคนท้อง แต่อาจมีสัญญาณของอาการบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้องได้ ดังนี้

- **หายใจเหนื่อยหอบ:** หากคนท้องมีอาการหายใจลำบากมาก และพบว่าริมฝีปากหรือปลายนิ้วเริ่มมีสีเขียวคล้ำ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที
- **เจ็บหน้าอกร่วมด้วย:** เมื่อไหร่ที่คนท้องมีอาการหายใจลำบากอย่างรุนแรง หายใจถี่ หายใจเร็ว ร่วมกับมีอาการเจ็บหน้าอก เป็นสัญญาณอันตรายที่ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที
- **ไอติดต่อกันรุนแรง:** ในระหว่างตั้งครรภ์หากคุณแม่รู้สึกหายใจไม่สะดวก หายใจลำบากร่วมกับมีอาการเจ็บหน้าอก หรือมีอาการคนท้องไอบ่อย ติดต่อกันนานกว่า 1 สัปดาห์ ให้รีบไปพบแพทย์ทันทีเพราะอาจเป็นสัญญาณของโรคเส้นเลือดอุดตันในปอดได้

สำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ควรเข้ารับการตรวจครรภ์อยู่เสมอ เพื่อเป็นการดูแลคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ว่าปกติดีหรือไม่ หรือมีปัญหาสุขภาพที่ต้องดูแลเพิ่มเติมหรือเปล่า คุณแม่และลูกน้อยในครรภ์จะได้มีสุขภาพที่ดี มีความปลอดภัยตลอดการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะคนท้องที่มีอาการหายใจไม่สะดวก หรือหายใจไม่อิ่ม เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ลูกน้อยมีพัฒนาการยังไงบ้าง
- ลูกดิ้นตอนกี่เดือน การนับลูกดิ้น ลูกดิ้นแบบไหนอันตราย
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- 12 เมนูคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง กินอะไรให้ดีกับลูกน้อย
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 อาหารคนท้องอ่อน สำหรับคุณแม่และลูกน้อย
- คลอดก่อนกำหนด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด

- คลอดธรรมชาติ น่ากลัวไหม คลอดลูกแบบธรรมชาติ มีขั้นตอนอย่างไร
- ของใช้เตรียมคลอดก่อนไปคลอด เตรียมของไปคลอดยังไงให้ครบ
- อยู่ไฟหลังคลอด ยังจำเป็นอยู่ไหมสำหรับคุณแม่หลังคลอด
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ท่าไหนปลอดภัย

อ้างอิง:

1. Shortness of Breath In Pregnancy, Harvard Medical School
2. Shortness of Breath During Pregnancy, What to expect
3. The Lungs in Pregnancy, Stanford Medicine Children's Health
4. Asthma and Pregnancy, American Lung Association
5. Breathing Difficulty During Pregnancy: Causes, Management, and When to Seek Help, Life Care Hospital
6. ดูแลตัวเองอย่างไร เมื่อคุณแม่เป็นไข้ขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
7. ตั้งครรภ์ได้ 3 เดือน รู้สึกแน่นหน้าอกหายใจไม่สะดวก มีวิธีบรรเทาไหม, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 11 สิงหาคม 2567

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น