

# คนท้องฉี่บอยแค่ไหน คนท้องปัสสาวะ บ่อยกี่ครั้ง แบบไหนผิดปกติ

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ธ.ค. 26, 2024

4นาที

คุณแม่ท้องหลายคนเคยเกิดอาการ “ฉี่บอย” กันใช่ไหมคะ บางคนต้องตื่นมาฉี่กลางคืนกันเลยที่เดียว แต่อาการเหล่านี้เป็นเรื่องปกติไหมนะ? และการที่คนท้องฉี่บอยแบบผิดปกตินั้นเป็นอย่างไร? วันนี้เราจะมาไขข้อสงสัยกัน รวมถึงมีวิธีดูแลตัวเองสำหรับแม่ท้องที่ฉี่บอยมาฝากกันด้วย

## สรุป

- คนท้องฉี่บอยเป็นเรื่องปกติในไตรมาสที่ 1 และ 3
- เนื่องจากมดลูกขยายตัวมา เป็นผลของการเพาะปัสสาวะร่วมกับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไป
- ถ้าฉี่มากกว่า 4-8 ครั้งในหนึ่งวัน และตื่นมาฉี่บอยมากกว่า 2 ครั้งในช่วงกลางคืน จะถือว่าอยู่ในภาวะปัสสาวะบ่อย
- หากน้ำมูกลินนูน สีเข้ม หรือรู้สึกปวดแสบและฉี่กระปริบจะมีอาการเสียงต่อโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
- คนท้องควรดูแลตัวเองด้วยการห้ามอันฉี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกาแฟโดยเด็ดขาด

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องฉี่บอย ผิดปกติไหม เกิดจากอะไร
- คนท้องฉี่บอยแค่ไหน ถือว่าปกติ
- คนท้องฉี่บอยแค่ไหนใน 1 วัน
- คนท้องฉี่บอยตอนกลางคืน อันตรายหรือเปล่า
- ป่วยฉี่บอยแต่ฉี่ได้น้อย ผิดปกติไหม
- กลินฉี่แบบไหน ผิดปกติ
- คนท้องฉี่บอยเกินไป อาการแบบไหน ต้องไปพบแพทย์
- 6 วิธีดูแลตัวเอง สำหรับคนท้องที่ฉี่บอย

# คนท้องฉี่บ่อย ผิดปกติใหม่ เกิดจากอะไร

เรื่องของสาเหตุที่คนท้องฉี่บ่อยว่าเกิดจากอะไรและผิดปกติใหม่นั้นเป็นสิ่งที่คุณแม่หลายคนสงสัย  
เรามาดูกันดีกว่าค่า่วมันเกิดจากอะไร

1. มีเลือดไหหลวมมาเลี้ยงอุ้งเชิงกรานมากขึ้น 马桶ลุกขยายตัวจนไปกดเบียดกระเพาะปัสสาวะ
2. มีส่วนเกิดจากความอยากกินอาหารสวัด ทำให้ดื่มน้ำตามมาก จึงฉี่บ่อยขึ้น

## คนท้องฉี่บ่อยแค่ไหน ถือว่าปกติ

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่าอาการฉี่บ่อยของคุณแม่ท้องนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับคุณแม่ทุกคน ซึ่งมักเกิดบ่อยในไตรมาส 1 และไตรมาสที่ 3 เนื่องจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป การที่มีเลือดไหหลวมมาทับบริเวณอุ้งเชิงกรานมากขึ้น และ马桶ลุกที่ขยายใหญ่ขึ้นจนไปเบียดกระเพาะปัสสาวะ จึงทำให้กระเพาะปัสสาวะเต็มไวขึ้นและคุณแม่จึงปวดฉี่บ่อยขึ้น อาการนี้จะหายไปหลังคลอด การที่คุณแม่ฉี่บ่อยจึงเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าฉี่มากกว่า 4-8 ครั้งในหนึ่งวัน และตื้นมากฉี่บ่อยมากกว่า 2 ครั้งในช่วงกลางคืน จะถือว่าอยู่ในภาวะปัสสาวะบ่อยนั่นเอง

## คนท้องฉี่บ่อยแค่ไหนใน 1 วัน

หากฉี่บอยมากกว่า 4-8 ครั้งในหนึ่งวัน จะถือว่าอยู่ใน "ภาวะปัสสาวะบ่อย" ซึ่งทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิต และพฤติกรรมการกิน รวมถึงอายุของคุณแม่ด้วย อย่างไรก็ตามหากปัสสาวะเป็นปกติไม่แบบขัด หรือมีเลือดปน ก็ถือว่าเป็นภาวะปักกิทพบได้

## คนท้องฉี่บอยตอนกลางคืน อันตรายหรือเปล่า

การที่คุณท้องฉี่บอยช่วงกลางคืนอาจเกิดจากการดื่มน้ำมากไป หรือการที่อายุครรภ์เข้าช่วงไตรมาสที่ 3 ที่มี马桶เริ่มเคลื่อนตัวลงมาเบียดกระเพาะปัสสาวะอีกรึ อย่างไรก็ตามหากคุณแม่ต้องดื่นนอนมากกว่า 2 ครั้งเพื่อปัสสาวะ ก็อาจจะต้องดื่มน้ำสั้นๆตัวเองให้มากขึ้น เพราะอาจเข้าข่ายมี "ภาวะปัสสาวะบ่อย" ได้

## ปวดฉี่บอยแต่ฉี่ได้น้อย ผิดปกติใหม่

การที่คุณแม่ปวดฉี่บอยและกะปริบกะปรอย ฉี่ออกมากได้ปริมาณน้อยเหลือน้อย ไม่สูด และเป็นบ่อยครั้ง ร่วมกับรู้สึกแบบปัสสาวะ อาจเป็นอาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ถือเป็นอาการ

## กลิ่นฉีดแบบไหน ผิดปกติ

กลืนน้ำปกติของคนท้อง ไม่ควรมีกลิ่นแรง ฉุนจนผิดปกติ รวมถึงไม่ควรมีสีขุ่นหรือมีเลือดปน ซึ่งอาจจะเป็นอาการเบื่องต้นของกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้

# คนท้องฉี่บ่อยเกินไป อาการแบบไหน ต้องไปพบแพทย์

แม้ว่าการที่คนท้องฉีบ่อยจะเป็นเรื่องปกติ แต่หากมีอาการเหล่านี้ร่วมด้วย ราชบูหรือคุณแม่อย่างนั้น โน่นใจ เพราะอาจเป็นสัญญาณเตือนกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เกิดการติดเชื้อที่ไตหรือมีภาวะกรวยไตอักเสบ จนไปถึงส่งผลให้คลอดก่อนกำหนดหรือลูกน้อยมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าปกติ รวมทั้งมีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ จึงควรไปพบแพทย์โดยเร็ว

- เจ็บหรือแสบขณะปัสสาวะ
  - ฉี่มีกลิ่นแรง ฉุน หรือสีผิดปกติ
  - ฉีกง่ายกว่าปกติ หรือรู้สึกว่าฉี่ไม่สุด
  - ฉีมีสีขุ่น ข้น
  - มีเลือด หรือเมือกปนออกมา
  - มีอาการท้องแข็ง เจ็บท้องบ่อย รู้สึกเหมือนไก่ลัดลอด ทั้ง ๆ ที่ไม่อุ้ยในช่วงกำหนดคลอต
  - รู้สึกแสบท้อง ปวดท้องน้อย กดท้องแล้วเจ็บ
  - มีไข้สูง หนาวสัน
  - ปวดบubre้าว ปวดหลังด้านล่าง
  - คลื่นไส้พะอืดพะอม อาเจียน

## 6 วิธีดูแลตัวเอง สำหรับคนท้องที่นี่บอย

คุณแม่ที่ฉีบปอย อาย่าลีมดูแลตัวเองให้ถูกต้อง เพื่อลดการติดเชื้อ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตบางอย่าง เช่น

1. จินน้ำเรื่อยๆ และดื่มน้ำให้ได้ 2 ลิตรต่อวัน เพื่อทดแทนน้ำในร่างกายที่เสียไปจากน้ำ
  2. เลี้ยงการดื่มน้ำก่อนเข้านอน รวมถึงงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกาแฟในโดยเด็ดขาด
  3. ทำความสะอาดอวัยวะเพศ และเช็ดให้แห้งหลังปัสสาวะเสร็จ แต่ห้ามสูบลมล้างช่องคลอด
  4. ห้ามกลืนปัสสาวะอย่างเด็ดขาด หากรู้สึกปวดฉี่ ต้องไปฉีทุกครั้งที่ปวด
  5. ใส่เสื้อผ้าที่เบาสบาย เช่น ผ้าฝ้าย เพื่อระบายอากาศ ลดความอับชื้น
  6. มีอาการผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ หากมีอาการผิดปกติ เช่น น้ำเหลวรู้สึกແสน หรือเลือดออกปนในปัสสาวะ หรือมีไข้หนาเวล้นาน ร่วมด้วย ต้องรีบไปพบแพทย์

แม้ว่าอาการนี่บ่อย จะเป็นเรื่องปกติของคุณแม่ท้อง แต่อย่างไรก็ตามคุณแม่ควรสังเกตตัวเองให้มาก เพราะหากเกิดอาการผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว เนื่องจากหากปล่อยไว้อาจส่งผลให้เป็นโรคเพาะปัสสาวะอักเสบได้ อีกทั้งอย่าลืมดูแลตัวเองทั้งเรื่องการดื่มน้ำ ห้ามกลืนน้ำและดูแลความสะอาดให้ดี

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่ และพัฒนาการของลูกน้อย
- ตุกขาวแบบไหนท้อง ตุกขาวคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- น้ำคร่า คืออะไร นำคราร้า อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรู้
- นำดาวปลา คืออะไร พร้อมวิธีดูแลตัวเอง ขับนำดาวปลาหลังคลอด
- การปฏิสนธิ คืออะไร พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมสำหรับคนอยากรักลูก
- มูกเลือดออกทางช่องคลอด คืออะไร มีมูกออกทางช่องคลอดปกติไหม
- อาการเจ็บท้องคลอด เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ
- อาการคนท้องฉีสีอะไร สีปัสสาวะคนท้อง บ่งบอกสุขภาพคนท้องยังไงบ้าง
- อาการหมันหลุดเป็นอย่างไร ทำหมันแล้วแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกอะไรมานะ ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกอะไรมานะ ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

## อ้างอิง:

1. อาการที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องเจอ, โรงพยาบาลสินแพทย์ กัญจนบุรี
2. กระเพาะปัสสาวะอักเสบ อันตรายต่อลูกท้อง รู้ทันป้องกันได้, โรงพยาบาลสินแพทย์ กัญจนบุรี
3. ป้องกันการตีนปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
4. ภาวะปัสสาวะบ่อย, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
5. กระเพาะปัสสาวะอักเสบในสตรีมีครรภ์ การรักษาและป้องกัน, POBPAD





คุณแม่ตั้งครรภ์

ดูแลลูก  
อย่างดี

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟาร์มา สพิงโก้ ไม้อลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน