



ปวดฉี่บ่อย แต่ฉี่นิดเดียวในคนท้อง เป็นอย่างไร พร้อมแชร์วิธีรับมือ?

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ม.ค. 24, 2025

6 นาที

การเปลี่ยนแปลงร่างกายขณะตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดความผิดปกติในระบบทางเดินปัสสาวะได้ ปวดฉี่บ่อยแต่ฉี่นิดเดียวคนท้องมีอาการแบบนี้เกิดจากอะไร คนท้องกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เสี่ยงอันตรายแค่ไหน อาการปวดหน่วงท้องน้อย บอทุกอะไรได้บ้าง คนท้องฉี่แล้วปวดท้อง จะเป็นอะไรหรือเปล่า เราจะมาไขข้อข้องใจกันในบทความนี้

ปวดฉี่บ่อย แต่ฉี่นิดเดียวในคนท้อง เป็นอย่างไร พร้อมแชร์วิธีรับมือ?

สรุป

- คนท้องปัสสาวะบ่อย เป็นอาการปกติ เนื่องจากมดลูกเบียดทับกระเพาะปัสสาวะจึงทำให้รู้สึกอยากปัสสาวะบ่อยขึ้น
- ปวดฉี่บ่อยแต่ฉี่นิดเดียวคนท้อง เป็นสัญญาณของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ทำให้มีอาการฉี่กะปริดกะปรอย ฉี่ไม่สุด รู้สึกแสบขัด
- อาการปวดหน่วงท้องน้อยเป็นสัญญาณอันตรายในผู้หญิงที่เกิเกิดขึ้นได้หลายระบบในร่างกาย หากเกิดในระบบทางเดินปัสสาวะ คุณแม่มีโอกาสเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องปัสสาวะบ่อย เกิดจากอะไร
- คนท้องกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เสี่ยงอันตรายแค่ไหน
- 10 อาการที่ไม่ปกติ ที่คุณแม่ท้องต้องระวัง
- วิธีดูแลตัวเอง เมื่อคนท้องกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
- ปวดหน่วงท้องน้อย บอกอะไรได้บ้าง
- คนท้องอินฉี่แล้วปวดท้อง อาจเป็นสัญญาณของอาการท้องแข็ง

คนท้องปัสสาวะบ่อย เกิดจากอะไร

คนท้องปัสสาวะบ่อย เป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง เพราะทารกในครรภ์เติบโตขึ้นเรื่อย ๆ และเบียดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้รู้สึกอยากปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ในขณะที่ไตรมาสสอง มดลูกจะเคลื่อนตัวสูงขึ้น จึงไม่กดทับกระเพาะปัสสาวะ อาการปัสสาวะบ่อยอาจลดลงในช่วงนี้ อย่างไรก็ตาม อาการนี้มักจะหายไปเองในช่วงหลังคลอด คุณแม่ไม่ต้องกังวล

คนท้องกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เสี่ยงอันตรายแค่ไหน

อาการของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบในคนท้อง มักจะสังเกตได้ยาก เนื่องจากอาการบางอย่างคล้ายกับอาการที่พบได้บ่อยในคนท้องทั่วไป เช่น ปวดหลัง ปัสสาวะบ่อย หรือรู้สึกหน่วงกระเพาะปัสสาวะ ทำให้คุณแม่อาจไม่รู้ตัวว่าตนเองกำลังมีปัญหาเรื่องกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ยิ่งไปกว่านั้น คนท้องบางรายอาจไม่มีอาการใด ๆ เลย ทำให้คุณแม่ไม่รู้ตัว และไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นอันตรายต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อย เช่น การติดเชื้อที่ไต หรือกรวยไตอักเสบ ซึ่งอาจส่งผลให้ทารกคลอดก่อนกำหนดหรือทารกน้ำหนักน้อยกว่าปกติได้

1. การคลอดก่อนกำหนด

การคลอดก่อนกำหนด คือ การคลอดทารกก่อนถึงสัปดาห์ที่ 37 ของการตั้งครรภ์ ซึ่งถือว่าเร็วเกินไป เพราะโดยปกติแล้ว การตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์จะอยู่ที่ 37-40 สัปดาห์ หากคลอดก่อนกำหนดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อย ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมาได้

2. ทารกน้ำหนักน้อย

ทารกน้ำหนักแรกเกิดน้อย หรือมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย หนึ่งในนั้นคือ การติดเชื้อระหว่างตั้งครรภ์

3. กรวยไตอักเสบ

เป็นการติดเชื้อที่ระบบทางเดินปัสสาวะส่วนบน โดยมีอาการแสดง เช่น มีไข้ หนาวสั่น ปวดเอว คลื่นไส้ อาเจียน หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันที่ อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายได้



10 อาการที่ไม่ปกติ ที่คุณแม่ท้องต้องระวัง

ภาวะปัสสาวะอักเสบเป็นปัญหาสุขภาพที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรให้ความสำคัญ หมั่นสังเกตอาการของตัวเอง หากมีอาการผิดปกติต่อไปนี้ ควรไปพบแพทย์

1. **เจ็บหรือแสบขณะปัสสาวะ** อาการแสบขัดขณะปัสสาวะเป็นสัญญาณว่ามีการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ
2. **ปัสสาวะมีกลิ่นแรงหรือสีผิดปกติ** ปัสสาวะที่เปลี่ยนสีหรือมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ อาจบ่งบอกถึงการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
3. **ปัสสาวะออกมากะปริตกะปรอย ไม่สุด** ปวดฉี่บ่อยแต่ฉี่นิดเดียว คนท้องฉี่กะปริตกะปรอยเป็นอาการหนึ่งของภาวะปัสสาวะอักเสบ
4. **ปัสสาวะออกมากหรือน้อยกว่าปกติ** ปวดปัสสาวะบ่อย และพบว่าปริมาณปัสสาวะมากขึ้นหรือน้อยลงกว่าปกติ
5. **ปัสสาวะมีสีขุ่น** อาจบ่งบอกถึงการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะได้เช่นกัน
6. **มีเลือด หรือเมือกปน** หากพบเลือดหรือเมือกปนในปัสสาวะ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

7. มีอาการท้องแข็ง หรือเจ็บท้องบ่อย การกลั้นปัสสาวะนาน ๆ อาจทำให้มดลูกถูกกระเพาะปัสสาวะที่เต็มไปต้วยนำปัสสาวะเบียดและทำให้ท้องแข็งได้
8. รู้สึกแสบท้อง ปวดท้องน้อย คุณแม่มีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด หากมีอาการปวดท้องน้อยในไตรมาศสุดท้าย
9. ปวดบั้นเอว หลังล่าง มีอาการปวดหลังส่วนล่างและด้านข้าง บริเวณระดับไต
10. คลื่นไส้ อาเจียน ร่วมกับมีไข้ หนาวสั่น ควรรีบไปพบแพทย์

หากปวดปัสสาวะให้เข้าห้องน้ำทันที เพราะการกลั้นปัสสาวะนาน ๆ เป็นสาเหตุให้เกิดท้องแข็งได้ เนื่องจากมดลูกที่ใหญ่ขึ้นตามอายุครรภ์จะถูกกระเพาะปัสสาวะที่มีน้ำปัสสาวะอยู่มากเบียดแน่นขึ้น

วิธีดูแลตัวเอง เมื่อคนท้องกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

เมื่อคนท้องมีอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ นอกจากการรักษาตามคำแนะนำของแพทย์แล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันก็เป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำ ดังนี้

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภารกิจ

- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ วันละ 6-8 แก้ว หรือจิบตลอดทั้งวัน
- เลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เน้นรับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เพื่อช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป รวมถึง เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำผลไม้

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต

1. อย่ากลั้นปัสสาวะ และทุกครั้งที่ปัสสาวะพยายามปัสสาวะให้สุด
2. ทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างถูกวิธี เช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ทางเดินปัสสาวะ
3. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่อ่อนโยน มีค่า pH ที่เหมาะสม และหลีกเลี่ยงการใช้แป้งทาบบริเวณจุดซ่อนเร้น
4. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดและสบาย เลือกใส่กางเกงในผ้าฝ้าย หลวมสบาย ไม่รัด เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก
5. หลีกเลี่ยงการแช่น้ำในอ่าง ไม่ควรแช่นานกว่า 30 นาที และมากกว่าวันละ 2 ครั้ง



ปวดหน่วงท้องน้อย บอกอะไรได้บ้าง

อาการปวดหน่วงท้องน้อยเป็นสัญญาณอันตรายในผู้หญิงที่อาจแสดงถึงความผิดปกติในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

1. ระบบสืบพันธุ์ของผู้หญิง เช่น ก้อนซีสต์ที่รังไข่ เนื้องอกมดลูก ท่อนอกมดลูก รวมถึงการแท้งบุตรด้วย
2. ระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ ท่อไต กรวยไตอักเสบ หากเกิดในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ คุณแม่มีโอกาสเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดได้
3. ระบบย่อยอาหาร มีอาการปวดท้องน้อยด้านขวา ปวดเสียด ปวดบีบ กดเจ็บมากที่ท้องน้อยขวาอาจเป็นไส้ติ่งอักเสบ
4. ระบบกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เช่น กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานทำงานผิดปกติ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอักเสบ

คนท้องอันฉี่แล้วปวดท้อง อาจเป็นสัญญาณของอาการท้องแข็ง

คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรถูกลิ้นปัสสาวะเด็ดขาด เพราะการกลืนปัสสาวะนาน ๆ อาจเป็นอันตรายได้ เนื่องจากมดลูกที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จะถูกกระเพาะปัสสาวะที่เต็มไปด้วยปัสสาวะเบียดแน่นขึ้น ซึ่ง

อาจนำไปสู่อาการท้องแข็ง เป็นสาเหตุให้คลอดก่อนกำหนดได้

แม้ว่าคนท้องปีสภาวะบ่อยจะเป็นอาการปกติระหว่างตั้งครรภ์ แต่ก็ยังเป็นอาการที่ต้องใส่ใจ เพราะหากไม่ดูแลให้ดี อาจมีปัญหาในทางเดินปีสภาวะตามมา เช่น ภาวะปีสภาวะอักเสบ ทำให้คุณแม่มีอาการฉี่ผิดปกติ ปวดฉี่บ่อยแต่ฉี่นิดเดียวคนท้อง ซึ่งอาจเกิดการติดเชื้อและส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์

หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ สามารถคุยกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และติดตามพัฒนาการของลูกน้อยได้ง่าย ๆ ผ่านโปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ ที่น่าสนใจคลิกเลย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการคนแพ้ท้องครั้งแรก พร้อมวิธีรับมืออาการแพ้ท้อง
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- คนท้องฉี่สีอะไร สีปีสภาวะคนท้องบอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อาการคันของคนท้อง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้คันท้องคนท้อง
- ท้องกระตุกเหมือนลูกดิ้น อาการท้องกระตุก บอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อารมณ์คนท้องขึ้น ๆ ลง ๆ รับมืออารมณ์คนท้องระยะแรกยังไงดี
- คนท้องไอบ่อย ไอขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- การทำหมันหญิงอันตรายไหม ทำหมันหลังคลอดทันทีได้หรือเปล่า
- ทำหมันเจ็บไหม ผู้หญิงผ่าคลอดทำหมันกี่วันหาย เตรียมตัวแบบไหนดี
- อาการหมันหลุดเป็นอย่างไร ทำหมันแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- ผ่าคลอดประกันสังคมจ่ายเท่าไร คุณพ่อคุณแม่มีสิทธิเบิกอะไรบ้าง

อ้างอิง:

1. ภาวะปีสภาวะบ่อย, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
2. ภาวะปีสภาวะอักเสบในสตรีมีครรภ์ การรักษาและป้องกัน, pobpad
3. การคลอดก่อนกำหนด สัญญาณเตือนและปัจจัยเสี่ยงที่คุณแม่ควรรู้, pobpad
4. การติดเชื้อระบบทางเดินปีสภาวะในหญิงตั้งครรภ์, สูติศาสตร์ล้านนา
5. ทารกน้ำหนักตัวน้อย, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3 อินเตอร์
6. กลุ่มโรคที่ต้องระวังสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, สสส
7. ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ เสี่ยงอันตรายแค่ไหน, โรงพยาบาลพญาไท
8. ปวดท้องน้อย (Pelvic pain) แบบไหนอันตราย ต้องหาหมอโดยเร็ว, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
9. 8 สัญญาณอันตรายในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท
10. ภาวะปีสภาวะอักเสบ อันตรายต่อคนท้อง รู้ทันป้องกันได้, โรงพยาบาลสินแพทย์กาญจนาบุรี

อ้างอิง ณ วันที่ 19 ตุลาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น