



ท้องลตก็วันคลอด อาการท้องลตแบบไหน แปลว่าใกล้คลอดแล้ว

ภาษา

ท้องลตก็วันคลอด อาการท้องลตแบบไหนแปลว่าใกล้คลอดแล้ว

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 5, 2025

5 นาที

คุณแม่ตั้งครรภ์ รู้สึกว่าตัวเองท้องลตลงหรือเปล่า? นั่นอาจเป็นสัญญาณอาการแรกๆ ที่บอกว่าคุณแม่ใกล้เข้าสู่ระยะการคลอดแล้วก็ได้! มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาการท้องลต คืออะไร? และ ท้องลตก็วันคลอด? รวมทั้งวิธีเตรียมตัวให้พร้อมก่อนคุณแม่คลอดลูก

สรุป

- ท้องลตก็วันคลอด อาการท้องลต คืออาการเตือนแรกของการเข้าสู่ระยะการคลอด ที่เกิดขึ้นจากศีรษะของทารกเคลื่อนต่ำลงเพื่อเข้าสู่อุ้งเชิงกราน ทำให้ความสูงของยอดมดลูกลดลงท้องมีขนาดเล็กลงเล็กน้อย สำหรับอาการท้องลตอาจเกิดขึ้นในช่วง 2-3 สัปดาห์ก่อนคลอด หรืออาจเกิดขึ้นได้ในไม่กี่ชั่วโมงก่อนคลอดลูก
- ท้องลตก็วันคลอด อาการท้องลตในคุณแม่ท้องแรก อาจคลอดลูกได้ภายใน 1 เดือน ส่วนอาการท้องลตในคุณแม่ท้องหลัง อาจคลอดลูกได้ภายในไม่กี่วัน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการท้องลด คืออะไร
- คุณแม่ท้องลดกี่วันคลอด
- สัญญาณเตือนใกล้คลอดที่คุณแม่ควรรู้
- ท้องลดกี่วันคลอด สังเกตได้อย่างไร
- วิธีเตรียมตัวให้พร้อมก่อนคุณแม่คลอด

อาการท้องลด คืออะไร

ท้องลดกี่วันคลอด อาการท้องลด คืออาการเตือนแรกของการเข้าสู่ระยะการคลอด ที่เกิดขึ้นจาก ศีรษะของทารกเคลื่อนต่ำลงเพื่อเข้าสู่อุ้งเชิงกราน ทำให้ความสูงของยอดมดลูกลดลงท้องมีขนาดเล็กลงเล็กน้อย ซึ่งคุณแม่จะรู้สึกโล่ง ไม่อึดอัด และหายใจได้สะดวกมากขึ้น สำหรับอาการท้องลด อาจเกิดขึ้นในช่วง 2-3 สัปดาห์ก่อนคลอด หรืออาจเกิดขึ้นได้ในไม่กี่ชั่วโมงก่อนคุณแม่คลอดลูก

คุณแม่ท้องลดกี่วันคลอด

ท้องลดกี่วันคลอด ท้องลด เป็นอาการทารกกลับหัว คือส่วนศีรษะของทารกในครรภ์มีการเคลื่อนเข้าไปอยู่ในอุ้งเชิงกรานของคุณแม่เพื่อเตรียมพร้อมที่จะคลอด ซึ่งอาการท้องลดเป็นอาการก่อนคลอดเมื่อคุณแม่เข้าสู่ระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ สำหรับข้อสงสัยที่ว่า ท้องลดกี่วันคลอด ในคุณแม่ตั้งครรภ์ท้องแรก กับ คุณแม่ตั้งครรภ์ในท้องถัดมา จะเหมือนกันหรือไม่ มีคำตอบให้ดังนี้

1. คุณแม่ท้องแรก

ในคุณแม่ตั้งครรภ์ท้องแรก หากมีอาการท้องลด คุณแม่อาจคลอดลูกได้ภายใน 1 เดือน

2. คุณแม่ท้องหลัง

ในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เคยผ่านการคลอดมาแล้ว หากมีอาการท้องลด คุณแม่อาจคลอดลูกได้ภายในไม่กี่วัน

สัญญาณเตือนใกล้คลอดที่คุณแม่ควรรู้

เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ร่างกายจะส่งสัญญาณเตือนใกล้คลอด ซึ่งสามารถสังเกตอาการเตือนได้ดังนี้

1. มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด

เมื่อใกล้คลอดปากมดลูกคุณแม่จะเริ่มเปิดและขยายออก จนทำให้เส้นเลือดบริเวณปากมดลูกแตก และมีมูกเลือดไหลออกมาได้

2. ฤงน้ำคร่ำแตก

ฤงน้ำคร่ำแตก เป็นอาการน้ำเดิน ที่เกิดมดลูกเริ่มบีบตัวหดเล็กลงเพื่อบีบให้ศีรษะทารกเคลื่อนลงสู่อุ้งเชิงกราน ซึ่งน้ำที่ออกมาจะใสคล้ายน้ำปัสสาวะ แต่ไม่มีกลิ่น สำหรับอาการน้ำเดินที่เกิดขึ้นอาจจะไหลพรวดออกมา หรือค่อย ๆ ซึมไหลออกมาก็ได้เช่นกัน ในคุณแม่ที่มีอาการน้ำเดินมีโอกาสคลอดได้ 80% ภายใน 12 ชั่วโมง ดังนั้นหากพบว่ามือน้ำเดินออกจากช่องคลอด แนะนำให้ไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

3. เจ็บท้องคลอด

อาการเจ็บท้องคลอด เป็นอาการเจ็บท้องที่เริ่มเจ็บจากส่วนบนของมดลูก จากนั้นจะเจ็บร้าวลงไปข้างล่าง และท้องแข็งตึงขึ้นมว ซึ่งอาการเจ็บท้องคลอดจะเป็นลักษณะการเจ็บที่สม่ำเสมอต่อเนื่องกัน หากคุณแม่รู้เจ็บท้องนานขึ้น ถึขึ้น แนะนำให้ไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

ท้องลตกัวันคลอด สังเกตได้อย่างไร

ท้องลตกัวันคลอด ช่วง 2-3 สัปดาห์ก่อนคลอดคุณแม่จะมีอาการท้องลตที่เป็นอาการเตือนแรกในการเข้าสู่ระยะการคลอด ซึ่งหลังจากอาการท้องลตที่เกิดขึ้น คุณแม่จะมีอาการเจ็บท้องที่เรียกว่า เจ็บท้องเตือน และเจ็บท้องคลอด ซึ่งมีวิธีสังเกตอาการได้ดังนี้

อาการเจ็บท้องเตือน	อาการเจ็บท้องคลอด
เจ็บท้องไม่สม่ำเสมอ	เจ็บท้องสม่ำเสมอ เช่น ปวดท้องทุก 10 นาที
เจ็บท้องห่าง ๆ เช่น เจ็บท้องชั่วโมงละ 1 ครั้ง	เจ็บท้องถี่ขึ้น เช่น จากปวดท้องทุก 10 นาที กลายเป็นปวดท้องทุก 5 นาที
ปวดท้องไม่มาก	ปวดท้องแรงขึ้นเรื่อย ๆ
ปวดตรงบริเวณท้องน้อย	ปวดตรงบริเวณยอดมดลูกและแผ่นหลัง
ปากมดลูกไม่เปิด	ปากมดลูกมีการเปิดออก

วิธีเตรียมตัวให้พร้อมก่อนคุณแม่คลอด

ยิ่งใกล้ถึงกำหนดวันคลอด คุณแม่อาจมีความกังวลในการคลอด ดังนั้นเพื่อช่วยให้คุณแม่ท้องมีความพร้อมทั้งกายและใจก่อนที่จะคลอดลูก มีวิธีเตรียมตัวให้คุณแม่พร้อมก่อนคลอด ดังนี้

1. พบแพทย์ตามนัดเสมอ

คุณแม่ท้องควรมาตรวจเช็คสุขภาพครรภ์ตามที่สูตินรีแพทย์นัดทุกครั้ง โดยเฉพาะในช่วงสุดท้ายก่อนถึงกำหนดคลอดจะมีการนัดคุณแม่เพื่อมาตรวจครรภ์ดูความพร้อมของร่างกายในทุกสัปดาห์

2. เตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

เพื่อลดความกังวลก่อนคลอด ให้คุณแม่ทำความเข้าใจถึงการเจ็บท้องคลอดว่าเป็นกระบวนการทางธรรมชาติของร่างกาย คุณแม่สามารถขอคำแนะนำจากสูตินรีแพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่ เพื่อช่วยลดความกังวลใจในกระบวนการคลอดที่กำลังจะเกิดขึ้นกับคุณแม่

3. เตรียมพร้อมร่างกายให้แข็งแรง

ก่อนคลอดคุณแม่อาจเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย เช่น การบริหารกล้ามเนื้อช่องคลอด อู้งเชิงกรานและผีเสื้อ โดยการขมิบและคลายกล้ามเนื้อรอบช่องคลอด ทวารหนัก และช่องปัสสาวะ สำหรับวิธีการขมิบ คือ ให้คุณแม่หายใจเข้าขณะขมิบ และหายใจออกขณะคลายขมิบ คุณแม่สามารถปรึกษาสูตินรีแพทย์ที่ดูแลครรภ์ เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมในการฝึกขมิบก่อนคลอดที่เหมาะสมอีกครั้ง

4. พักผ่อนให้เพียงพอ

เพื่อลดความเสี่ยงการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คุณแม่ท้องควรพักผ่อนอย่างเพียงพอให้ได้วันละ 6-8 ชั่วโมง

5. หลีกเลี่ยงกิจกรรมใช้แรง

คุณแม่ท้องใกล้คลอดควรหลีกเลี่ยงการเดินทางหรือการยืนเป็นเวลานาน รวมถึงการเดินทางไกล และการทำงานหนัก

6. เตรียมของใช้จำเป็นให้พร้อมเดินทาง

เตรียมของก่อนคลอด ก่อน 2 สัปดาห์ที่จะถึงกำหนดคลอด แนะนำให้คุณแม่เตรียมกระเป๋าของใช้คุณแม่และลูกน้อย รวมถึงเอกสาร เช่น บัตรประจำตัวประชาชนของคุณพ่อคุณแม่, เอกสารแสดงสิทธิการรักษาพยาบาลหรือประกันสุขภาพ, สมุดบันทึกการฝากครรภ์ และสำเนาทะเบียนบ้านไว้ให้พร้อม เพื่อที่เมื่อถึงเวลาคุณแม่ต้องเดินทางไปคลอดที่โรงพยาบาลจะได้ไม่ฉุกเฉิน

ท้องลดก็วันคลอด แม้ว่าอาการท้องลดจะเป็นสัญญาณเตือนแรกของการเข้าสู่ระยะการคลอด แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคุณแม่จะคลอดในทันที อาจใช้เวลาอีกหลายสัปดาห์ก่อนที่การคลอดจะเกิดขึ้น ดังนั้นคุณแม่ควรเตรียมตัวให้พร้อมและสังเกตอาการของตัวเองอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นก่อนถึงกำหนดคลอด หรือมีความกังวลต่อการคลอด ควรปรึกษาสูติแพทย์ทันที สำหรับคุณแม่ที่อยู่ในช่วงตั้งครรภ์ เพื่อให้คุณแม่ไม่พลาดช่วงพัฒนาการสำคัญของลูกน้อยในครรภ์ สามารถติดตามและอ่านเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.s-momclub.com/member-privilege>

เพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่สมบูรณ์พร้อมทุกด้าน คุณแม่สามารถส่งมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกน้อยได้ตั้งแต่แรกคลอด ด้วยการให้ลูกกินนมแม่ เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรีย (Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติกส์ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับลูกน้อยได้อีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอีกเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- สักที่บรอยผ่าคลอดอันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลรอยสักที่บรอยแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คั้นแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคั้นแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ทำนอนหลังผ่าคลอด ทำนอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- ผ่าคลอดแบ่งอุจจาระได้ไหม ท้องผูกหลังผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน
- ใหมละลายหลังคลอดกี่วันหาย แผลผ่าคลอดใหม่ละลายตอนไหน

อ้างอิง:

1. อาการเมื่อคุณแม่ใกล้คลอด, ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. 6 สัญญาณเตือนการใกล้คลอด, ที่คุณแม่ควรรู้ โรงพยาบาลบางปะกอก 3
3. เจ็บท้องถี่รุนแรง มีมูกเลือด นำเดิน สัญญาณใกล้คลอด โรงพยาบาลนครธน

4. ว่าที่คุณแม่มือใหม่ เตรียมตัวก่อนคลอดอย่างไร ให้พร้อม!, โรงพยาบาลเปาโล
5. เตรียมตัวตั้งครรภ์อย่างไร? ให้คุณแม่คลอดปลอดภัยและลูกน้อยแข็งแรงสมบูรณ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. บริหารร่างกาย ก่อนคลอด, โรงพยาบาลพญาไท
7. การดูแลตนเองเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 27 ตุลาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์