

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

น้ำคร่ำ คืออะไร อาการน้ำคร่ำรั่ว คือ สัญญาณใกล้คลอดหรือไม่

ก.พ. 17, 2024

5 นาที

น้ำคร่ำ คืออะไร มีหน้าที่ มีประโยชน์กับทารกในครรภ์หรือเปล่า และระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่จะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองกำลังมีอาการของน้ำคร่ำรั่ว หรือน้ำคร่ำแตก ต้องเช็กอย่างไรหรือมีสัญญาณเตือนแบบไหน ไปทำความรู้จักน้ำคร่ำ และภาวะต่าง ๆ ของน้ำคร่ำที่สามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อให้คุณแม่รู้เท่าทัน และรับมือได้อย่างถูกต้องค่ะ

จะรู้ได้ยังไงคะว่าน้ำใสๆ ที่ไหลออกมาคือ "น้ำคร่ำ" "ตกขาว" หรือ "ฉี่เล็ด"?

คลิก

แยกไม่ยากเลยล่ะ! "ฉี่เล็ด" มักจะไหลออกมาตอนที่เราไอ จาม หรือหัวเราะ และจะมีกลิ่นแอมโมเนียอ่อนๆ ค่ะ ส่วน "ตกขาว" จะมีลักษณะข้นๆ หนืดๆ คล้ายแป้งเปียกหรือมูกใสๆ แต่ถ้าเป็น "น้ำคร่ำ" จะไหลซึมออกมาเรื่อยๆ ต่อเนื่องโดยที่เราควบคุมไม่ได้ เป็นน้ำใสๆ เหมือนน้ำเปล่า และที่สำคัญคือ "ไม่มีกลิ่น" หรือบางทีอาจจะมีกลิ่นคาวอ่อนๆ เหมือนนํามะพร้าวค่ะ ถ้าไม่แน่ใจ ใส่ผ้าอนามัยดูแล้วรีบปรึกษาคุณหมอเลยดีที่สุดค่ะ

ถุงน้ำคร่ำรั่วมีแบบ "รั่วซึม" กับ "แตกโพละ" แบบไหนอันตรายกว่ากันคะ?

คลิก

อันตรายเหมือนกันค่ะ แต่จะคนละแบบ ถ้า "แตกโพละ" หรือน้ำเดิน ความเสี่ยงคือสายสะดืออาจจะไหลย้อยลงมาได้ซึ่งอันตรายมาก แต่ถ้าเป็นแบบ "รั่วซึม" ไปเรื่อยๆ อันตรายจะอยู่ที่ความเสี่ยง "ติดเชื้อ" เพราะเหมือนประตูบ้านเราเปิดแง้มไว้ให้เชื้อโรคเข้าไปได้ง่ายขึ้นค่ะ ไม่ว่าจะแบบไหน ถ้าสงสัยว่ามีน้ำคร่ำไหลออกมา ควรรีบไปโรงพยาบาลทันทีนะคะ

น้ำคร่ำแตกจำเป็นต้องเจ็บท้องคลอดก่อนเสมอไปไหมคะ?

คลิก

ไม่จำเป็นเลยคะ! คุณแม่หลายคนมีอาการน้ำเดินหรือน้ำคร่ำแตกก่อนที่จะเริ่มเจ็บท้องคลอดจริงๆ เสียอีกคะ ซึ่งหลังจากน้ำคร่ำแตกแล้ว ส่วนใหญ่ร่างกายก็จะเริ่มกระบวนการเจ็บท้องคลอดตามมาภายใน 12-24 ชั่วโมง ค่ะ แต่ถ้าคุณแม่มีน้ำเดินแล้วแต่ยังไม่เจ็บท้องคลอดซักที คุณหมอก็อาจจะพิจารณาให้ยาเร่งคลอดเพื่อความปลอดภัยค่ะ หากมีอาการนี้ควรปรึกษาคุณหมอตันทันที

สรุป

- “น้ำคร่ำ” มีความสำคัญในการตั้งครรภ์ เนื่องจากน้ำคร่ำจะทำหน้าที่ป้องกันทารกและสายสะดือไม่ให้ถูกกดทับ
- เมื่อเข้าสู่การตั้งครรภ์ไตรมาส 2 น้ำคร่ำมาจากปัสสาวะของทารกในครรภ์ ส่วนประกอบในน้ำคร่ำจะมีทั้งสารโซเดียม คลอไรด์ และเหล็ก
- ถุงน้ำคร่ำรั่วหรือแตก PROM คือภาวะน้ำเดินก่อนกำหนด สามารถเกิดขึ้นได้ตอนอายุครรภ์ครบกำหนด 37 สัปดาห์ หรืออาจเกิดขึ้นก่อนที่อายุครรภ์ 37 สัปดาห์
- คุณแม่สามารถทดสอบภาวะถุงน้ำคร่ำรั่วได้ด้วยการสวมผ้าอนามัย หากผ้าอนามัยเปียกชุ่มทั้งแผ่นแสดงว่ามีน้ำคร่ำรั่ว ลักษณะของน้ำคร่ำคือสีใส ไม่มีกลิ่น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการน้ำคร่ำรั่ว สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องเตรียมตัวรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร
- น้ำคร่ำรั่ว น้ำคร่ำแตก เกิดจากอะไร
- น้ำคร่ำแตก อาการเป็นอย่างไร
- น้ำคร่ำแตก ช่วงใกล้คลอด จะมีอาการให้เห็นช่วงไหนได้บ้าง
- วิธีทดสอบภาวะน้ำคร่ำรั่วด้วยตนเอง
- น้ำคร่ำรั่วแบบไหน ควรพบแพทย์
- ภาวะน้ำคร่ำรั่ว ที่เป็นสัญญาณเตือนสุขภาพของคุณแม่ได้

อาการน้ำคร่ำรั่ว สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องเตรียมตัวรับมือ

1. **น้ำคร่ำ (Amniotic fluid)** ถูกสร้างขึ้นมาจากถุงแอมเนียน หรือถุงการตั้งครรภ์ น้ำคร่ำมีส่วนประกอบของสารโซเดียม คลอไรด์ และเหล็ก
2. **อาการน้ำคร่ำรั่ว** จะเป็นลักษณะที่มีน้ำไหลซึมออกมาจากช่องคลอดของคุณแม่ที่เล็กลง น้อย สาเหตุที่ทำให้ น้ำคร่ำรั่วออกมา เป็นเพราะถุงน้ำคร่ำมีรอยรั่ว ภาวะน้ำคร่ำรั่วสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดการตั้งครรภ์ทั้ง 3 ไตรมาส น้ำคร่ำรั่วไม่ใช่สัญญาณใกล้คลอด แต่เป็นสัญญาณอันตรายที่อาจทำให้ทารกในครรภ์ติดเชื้อ

น้ำคร่ำ คืออะไร

น้ำคร่ำ (Amniotic fluid) เริ่มมีขึ้นมาพร้อม ๆ กับการตั้งครรภ์ของคุณแม่ น้ำคร่ำในช่วงอายุครรภ์ไตรมาสแรกจะถูกสร้างขึ้นมาจากถุงแอมเนียนหรือถุงการตั้งครรภ์ และเมื่อเข้าสู่การตั้งครรภ์ไตรมาส 2 เป็นต้นไป น้ำคร่ำจะมาจากปัสสาวะของทารกในครรภ์ ส่วนประกอบในน้ำคร่ำจะมีทั้ง สารโซเดียม คลอไรด์ และเหล็ก น้ำคร่ำที่ถูกสร้างขึ้นในแต่ละวันจะมีปริมาณอยู่ที่ 700-900 ซีซี

หน้าที่ของน้ำคร่ำ:

1. ช่วยควบคุมให้น้ำและเกลือแร่ในตัวทารกมีความสมดุล
2. ช่วยควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกายของทารก
3. ช่วยพัฒนาข้อเข่า ระบบกล้ามเนื้อและอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ของทารกให้มีการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์
4. ช่วยพัฒนาปอดของทารกให้มีการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์
5. ช่วยกระตุ้นให้ระบบทางเดินอาหารของทารกแข็งแรงและทำงานได้มีประสิทธิภาพ
6. ช่วยกระตุ้นให้ระบบกล้ามเนื้อและเส้นประสาทของทารกเจริญเติบโตอย่างแข็งแรง
7. ช่วยป้องกันไม่ให้ทารกในครรภ์ได้รับอันตรายจากการถูกกระทบกระเทือนจากภายนอกครรภ์
8. ช่วยป้องกันไม่ให้ตัวทารกไปกดทับสายสะดือของตัวเอง
9. ช่วยให้ทารกมีพื้นที่ในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระ
10. ช่วยยับยั้งแบคทีเรียต่าง ๆ

น้ำคร่ำรั่ว น้ำคร่ำแตก เกิดจากอะไร

1. น้ำคร่ำรั่ว

ความหมายทางการแพทย์ คือ ภาวะที่น้ำเดินก่อนกำหนด ถุงน้ำคร่ำรั่วหรือแตก PROM (Premature rupture of membranes) สามารถเกิดขึ้นได้ตอนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ หรืออาจเกิดขึ้นก่อนที่อายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ก็ได้เช่นกัน

สาเหตุที่ทำให้เกิดถุงน้ำคร่ำรั่ว

1. เคยมีประวัติภาวะน้ำเดินก่อนอายุครรภ์ครบกำหนดมาก่อนเมื่อตอนตั้งครรภ์แรก
2. เคยมีประวัติผ่าตัดปากมดลูก
3. เคยมีประวัติเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
4. การตั้งครรภ์แฝด
5. มีภาวะน้ำคร่ำมาก
6. ขณะตั้งครรภ์เกิดมีการติดเชื้อขึ้นที่ ปากมดลูก ช่องคลอด และปากช่องคลอด
7. ระหว่างตั้งครรภ์ไตรมาสแรก มีเลือดซึมออกจากช่องคลอด

8. มีการสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์

2. ภาวะถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด:

ภาวะถุงน้ำคร่ำแตก คือการมีน้ำคร่ำรั่วออกมาทางช่องคลอดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์

ภาวะแทรกซ้อนของการมีภาวะถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด:

1. เกิดการลอกตัวชั้นของรกก่อนกำหนด
2. ขณะตั้งครรภ์เกิดการติดเชื้อขึ้นที่โพรงมดลูก
3. ทารกเสียชีวิตขณะอยู่ในครรภ์
4. ทารกมีสายสะดือไหลออกมา

น้ำคร่ำแตก อาการเป็นอย่างไร

น้ำคร่ำแตกจะมีน้ำคล้ายปัสสาวะแต่สีจะใสกว่า และไม่มียากลิ่นออกมาทางช่องคลอดของคุณแม่ ลักษณะการไหลของน้ำคร่ำที่แตก คือจะไหลเหมือนมีของเหลวไหลออกมาในทีเดียว หรือบางครั้ง น้ำคร่ำแตกจะไหลออกมาช้า ๆ ก็ได้เช่นกัน

น้ำคร่ำแตก ช่วงใกล้คลอด จะมีอาการให้เห็น ช่วงไหนได้บ้าง

น้ำคร่ำแตกคือหนึ่งในสัญญาณเตือนว่าคุณแม่กำลังอยู่ในช่วงอาการใกล้คลอด คืออายุครรภ์ใน 4 สัปดาห์สุดท้าย (37-40 สัปดาห์) อาการถุงน้ำคร่ำแตกช่วงใกล้คลอด หรือเรียกว่าน้ำเดินจะมีน้ำใสไหลออกมาจากช่องคลอด พร้อมกับมดลูกเริ่มมีการหดตัวเพื่อดันให้ศีรษะของทารกลงไปอยู่ตรงบริเวณอุ้งเชิงกราน น้ำคร่ำแตกมีความเป็นไปได้ 80% ว่าคุณแม่อาจต้องได้คลอดลูกใน 12 ชั่วโมง

วิธีทดสอบภาวะน้ำคร่ำรั่วด้วยตนเอง

คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถทดสอบการรั่วของถุงน้ำคร่ำได้ด้วยตัวเองง่าย ๆ ดังนี้

1. สวมผ้าอนามัย เพื่อสังเกตว่าผ้าอนามัยเปียกชุ่มหรือไม่
2. นำที่เปียกชุ่มผ้าอนามัย หากเป็นน้ำคร่ำจะไม่มีสี ไม่มีกลิ่น

หากการทดสอบพบว่าน้ำที่เปื่อยผ่านนมเป็นลักษณะของน้ำคร่ำ แนะนำให้คุณแม่รีบไปพบแพทย์ทันที ไม่ควรปล่อยให้ น้ำคร่ำรั่ว เนื่องจากน้ำคร่ำที่มีปริมาณลดลงเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

น้ำคร่ำรั่วแบบไหน ควรพบแพทย์

น้ำคร่ำรั่วสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์ ดังนั้นหากคุณแม่สังเกตว่าตัวเองมีน้ำใส ๆ ไม่มีกลิ่น ค่อย ๆ ซึมไหลออกจากช่องคลอดตลอดเวลา หรือหากใส่ผ้าอนามัยแล้วแผ่นผ้าอนามัยเปื่อยชุ่มทั้งแผ่น นั่นแสดงถึงปริมาณน้ำคร่ำที่ไหลออกมามาก แนะนำให้คุณแม่รีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที น้ำคร่ำที่รั่วออกส่งผลให้ทารกในครรภ์ติดเชื้อได้

ภาวะน้ำคร่ำรั่ว ที่เป็นสัญญาณเตือนสุขภาพของคุณแม่ได้

ถุงน้ำคร่ำรั่ว หรือภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่และทารกในครรภ์ที่อันตรายต่อตัวคุณแม่ก็คือโพรงมดลูกเกิดการอักเสบติดเชื้อขึ้น ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนว่าคุณแม่จะมีการคลอดก่อนกำหนด ทารกที่คลอดก่อนกำหนดปอดจะยังพัฒนาได้ไม่สมบูรณ์ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ทารกมีการหายใจได้ยากลำบาก ทางแพทย์จะเรียกภาวะนี้ว่า RDS (Respiratory distress syndrome)

นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจที่เป็นอวัยวะสำคัญของทารกอีกด้วย และยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่เป็นผลมาจากสุขภาพของคุณแม่ที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะถุงน้ำคร่ำรั่ว

1. คุณแม่น้ำหนักตัวน้อยเกินไป หรือได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ
2. การสูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดขณะตั้งครรภ์
3. ภาวะติดเชื้อที่มดลูก

ตลอดการพัฒนาร่างกายทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ คุณแม่จำเป็นต้องสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะการเกิดน้ำคร่ำรั่ว น้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด แนะนำให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะเป็นอันตรายทั้งต่อตัวคุณแม่และทารกในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้

- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. รู้จักกับภาวะน้ำคร่ำน้อย อันตรายสูงในหญิงตั้งครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก สมิทธิปราการ
2. การสังเกตอาการน้ำคร่ำรั่ว, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต
3. น้ำคร่ำ (Amniotic fluid), สูติศาสตร์ล้านนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ภาวะน้ำเดินก่อนกำหนด อีกหนึ่งภาวะครรภ์เสี่ยงที่คุณควรรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. ภาวะถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
6. สัญญาณเตือนคุณแม่ใกล้คลอด เตรียมพร้อมได้ทันเวลา, โรงพยาบาลนครธน
7. “6 สัญญาณอันตรายที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรีบไปพบแพทย์”, โรงพยาบาลเปาโล
8. Polyhydramnios ภาวะน้ำคร่ำมาก, โรงพยาบาลสมิติเวช

อัปเดต ณ วันที่ 6 มกราคม 2567