

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อาการคนท้องไม่รู้ตัว สังเกตได้ อย่างไร พร้อมวิธีตรวจครรภ์

ก.พ. 17, 2024

8 นาที

อาการคนท้องไม่รู้ตัว เรื่องที่อาจเกิดขึ้นได้กับคุณแม่ท้องแรก แม้ว่าอาการในระยะแรกของการตั้งครรภ์จะคล้ายคลึงกับอาการคนท้องทั่วไป แต่การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในแต่ละบุคคลก็อาจมีความแตกต่างกัน การสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณรู้ทันการตั้งครรภ์

หนู "คุมกำเนิด" อยู่ค่ะ แต่ประจำเดือนก็ยังไม่มา แบบนี้มีโอกาส ท้องไม่รู้ตัวไหมคะ?

คลิก

"มีโอกาสค่ะ แม้จะน้อยมาก" ไม่มีวิธีการคุมกำเนิดใดที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ 100% ค่ะ
ยาคุมกำเนิด/แผ่นแปะ/วงแหวน: หากมีการ "ลืม" กิน, แปะ, หรือใส่ไม่สม่ำเสมอ ประสิทธิภาพจะลดลงอย่างมาก

ถุงยางอนามัย: อาจเกิดการ "รั่วหรือแตก" โดยไม่รู้ตัวได้

การฉีดยาคุม/ฝังยาคุม: แม้จะมีประสิทธิภาพสูงมาก แต่ก็ยังมีโอกาสผิดพลาดได้ในอัตราที่ต่ำมาก (น้อยกว่า 1%)

ดังนั้น หากคุณแม่ใช้วิธีคุมกำเนิดอยู่แต่ประจำเดือนขาดไป ควร "ซื้อที่ตรวจครรภ์มาตรวจ" เพื่อความแน่นอน
ค่ะ อย่าเพิ่งชะล่าใจว่าเป็นไปไม่ได้นะคะ

ถ้าหนู "อ้วน" หรือมีน้ำหนักตัวเยอะอยู่แล้ว จะสังเกตอาการท้อง ได้ยากกว่าคนอื่นจริงไหมคะ?

คลิก

จริงค่ะ การมีน้ำหนักตัวที่ค่อนข้างเยอะอาจทำให้การสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทำได้ยากขึ้นจริง ๆ
ค่ะ

ขนาดหน้าท้อง: การเปลี่ยนแปลงขนาดหน้าท้องในช่วงแรกอาจจะไม่ชัดเจนเท่าคนที่รูปร่างผอม

น้ำหนักขึ้น: อาจจะแยกได้ยากกว่าน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นมาจากการตั้งครรภ์หรือจากการทานอาหาร

ประจำเดือน: ผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มักจะมีภาวะประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ทำให้

การขาดประจำเดือนอาจไม่เป็นที่น่าสงสัย

ดังนั้น หากคุณแม่มีน้ำหนักตัวเยอะและประจำเดือนขาดไป ควรใส่ใจสังเกตอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น อาการ คัดตึงเต้านม หรือความอ่อนเพลียที่ผิดปกติค่ะ

หนู "ให้นมลูก" คนโตอยู่ค่ะ ประจำเดือนยังไม่มาเลย แบบนี้จะท้องช้อนได้ไหมคะ?

คลิก

"ท้องได้แน่นอนค่ะ!" และเป็นสาเหตุของอาการท้องไม่รู้ตัวที่พบบ่อยมาก!

ความเชื่อที่ว่า การให้นมลูกเป็นการคุมกำเนิดตามธรรมชาตินั้น "ไม่เป็นความจริง 100%"

ร่างกายของคุณแม่สามารถ "กลับมาตกไข่ได้อีกครั้ง" "ก่อนที่ประจำเดือนครั้งแรกจะมา" เสียอีก

ดังนั้น หากคุณแม่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันในช่วงที่ยังให้นมบุตรอยู่ ก็มีโอกาสตั้งครรภ์ได้เสมอโดยที่ไม่รู้ตัว เพราะไม่มีสัญญาณเตือนเรื่องประจำเดือนขาดค่ะ

สรุป

- อาการท้องไม่รู้ตัว พบได้ในผู้หญิงที่ตั้งครรภ์เป็นท้องแรก หรือประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ทำให้ไม่รู้ตัวว่าท้อง
- วิธีสังเกตอาการระยะแรกของการตั้งครรภ์ เช่น ประจำเดือนขาด น้ำหนักตัวเพิ่ม วิงเวียนศีรษะ และคลื่นไส้อาเจียน
- หากรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ควรซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์มาตรวจอย่างน้อย 1 ครั้ง

อาการท้องไม่รู้ตัว เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เพราะร่างกายคนท้องแต่ละคนแตกต่างกัน ผู้หญิงบางคนตั้งครรภ์แต่แทบจะไม่เกิดอาการแพ้ท้องเลย ส่วนรูปร่างที่เปลี่ยนไป น้ำหนักตัวที่มากขึ้น ก็อาจคิดไปได้ว่า อ้วนขึ้น ซึ่งอาการท้องไม่รู้ตัวเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- 10 สัญญาณ อาการท้องไม่รู้ตัว อาการคนท้องแรกๆ ของการตั้งครรภ์
- วิธีสังเกตอาการรู้เตือนคนเริ่มท้อง
- ชุดทดสอบการตั้งครรภ์ ตรวจเองได้ รู้ผลไว
- การอ่านผลตรวจชุดทดสอบการตั้งครรภ์

10 สัญญาณ อาการท้องไม่รู้ว่าตัว อาการคนท้องช่วงแรกๆ ของการตั้งครรภ์

10 สัญญาณอาการท้องไม่รู้ว่าตัวที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ เพื่อให้ผู้หญิงสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตัวเอง และเตรียมตัวรับมือกับการตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสม

1. **ไม่รู้สึถึงความผิดปกติ:** คุณแม่มือใหม่บางท่านอาจไม่ทราบว่าตนเองกำลังตั้งครรภ์ เนื่องจากไม่มีอาการแพ้ท้องที่เด่นชัด หรือไม่เคยมีประสบการณ์การตั้งครรภ์มาก่อน จึงอาจไม่ตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
2. **ประจำเดือนขาด แต่ไม่คิดว่าตั้งครรภ์:** ผู้หญิงบางคนมีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ ทำให้เมื่อประจำเดือนขาด อาจคิดว่าเป็นเรื่องปกติ ไม่ได้เกิดจากการตั้งครรภ์เสมอไป โดยอาจมีสาเหตุอื่นๆ เช่น ความเครียด การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือปัญหาสุขภาพอื่นๆ
3. **เลือดล้างหน้าเด็ก:** เลือดล้างหน้าเด็ก หรือ Implantation Bleeding เป็นหนึ่งในสัญญาณแรกเริ่มของการตั้งครรภ์แต่ก็อาจสร้างความสับสนให้กับผู้หญิงหลายๆ คนได้เช่นกัน เพราะอาจเข้าใจผิดว่าเป็นประจำเดือน เลือดล้างหน้าเด็ก คือ เลือดที่ออกมาจากช่องคลอดในปริมาณน้อย ๆ เกิดจากไข่ที่ได้รับการผสมแล้วเข้าไปฝังตัวที่ผนังมดลูก ซึ่งมักเกิดขึ้นประมาณ 10-14 วันหลังการปฏิสนธิ เลือดล้างหน้าเด็กจะเป็นสีชมพูอ่อนๆ สีน้ำตาล และออกมาเพียงเล็กน้อยมาแค่ 1-2 วัน
4. **ชุดทดสอบการตั้งครรภ์ ผลเป็นลบ:** ผลตรวจการตั้งครรภ์เป็นลบ ไม่ได้หมายความว่าไม่ตั้งครรภ์เสมอไป หากตรวจเร็วเกินไป ฮอร์โมนการตั้งครรภ์อาจยังไม่สูงพอให้ชุดทดสอบตรวจพบได้ ควรเว้นระยะแล้วตรวจซ้ำอีกครั้ง
5. **การคุมกำเนิดไม่มีประสิทธิภาพมากพอ:** การคุมกำเนิดใดๆ ไม่มีประสิทธิภาพพอที่จะป้องกันได้ 100 เปอร์เซ็นต์ อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ท้องไม่รู้ว่าตัวได้
6. **ไม่ทันสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย:** การตั้งครรภ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทำให้บางครั้งอาจไม่ทันสังเกตถึงสัญญาณของการตั้งครรภ์
7. **ขนาดท้องเล็กมาก:** ขนาดท้องของคุณท้องอาจมีขนาดเล็กมาก แม้ว่าจะตั้งครรภ์แล้วหลายเดือน อาจทำให้คิดว่า น่าหนักขึ้นหรืออ้วนขึ้นมากกว่า
8. **คิดว่าโอกาสตั้งครรภ์ได้ยาก เพราะอายุเยอะ:** เมื่ออายุมากขึ้น หลายคนอาจคิดว่าโอกาสตั้งครรภ์ลดลง ทำให้ละเลยการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่อาจเป็นสัญญาณของการตั้งครรภ์ได้
9. **ท้องผูก:** อาการท้องผูกเป็นหนึ่งในสัญญาณที่พบได้ในช่วงเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ ซึ่งหากเดิมที่มีอาการท้องผูกอยู่แล้ว ก็อาจทำให้เข้าใจว่าไม่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ สำหรับอาการท้องผูก เกิดจากฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงจึงผลกระทบต่อระบบขับถ่ายทำให้ทำงานได้ช้าลง
10. **รู้สึกเบื่ออาหาร:** อาการเบื่ออาหารเป็นอีกหนึ่งสัญญาณที่อาจบ่งบอกถึงการตั้งครรภ์ โดยลักษณะการเปลี่ยนแปลงของความอยากอาหารอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บางคนอาหารที่เคยโปรดปรานอาจกลายเป็นสิ่งที่ไม่น่ารับประทานไปเลย หรือบางคนอาจมีความต้องการอาหารที่ไม่เคยกินมาก่อน หรืออาหารที่มีรสชาติแปลก ๆ

วิธีสังเกตอาการเตือนคนเริ่มท้อง

ท้องไม่รู้ว่าตัวเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงแรกที่ยังไม่ค่อยชัดเจน อาจทำให้อาการผิด

ปกติที่เกิดขึ้นอาจถูกมองข้าม และไม่คิดว่าตนเองนั้นกำลังตั้งครรภ์ ดังนั้นเพื่อให้แน่ใจ คุณแม่สามารถดูได้จากสัญญาณเตือนอาการคนท้องระยะแรกที่ได้พบได้ ดังนี้

1. **ประจำเดือนขาด:** เป็นสัญญาณที่ชัดเจนที่สุดของการตั้งครรภ์ เมื่อร่างกายเกิดการปฏิสนธิ ประจำเดือนจะขาดหายไป หรือมาคลาดเคลื่อนไปหลายวัน
2. **อ่อนเพลีย:** ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มขึ้น และการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ปอด และไต เพื่อบำรุงตัวอ่อน ทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
3. **คลื่นไส้ อาเจียน:** อาการแพ้ท้อง มักเกิดขึ้นภายใน 1 เดือนหลังการตั้งครรภ์ บางรายอาจไม่มีอาการ หรือมีอาการในช่วงเดือนที่ 3-4
4. **วิงเวียนศีรษะ:** การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและความดันโลหิต ทำให้รู้สึกวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย
5. **อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น:** ร่างกายจะสร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเพิ่มขึ้น ทำให้รู้สึกตัวร้อน รุ่มๆ คล้ายจะเป็นไข้
6. **เจ็บหน้าอกหรือคัดตึงเต้านม:** เต้านมและหัวนมมีการเปลี่ยนแปลง อาจรู้สึกคัดตึงหรือเจ็บจี๊ดๆ อาการนี้จะเกิดขึ้นหลังจากประจำเดือนขาดประมาณ 1 สัปดาห์
7. **หงุดหงิดง่าย มีอารมณ์แปรปรวน:** ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย
8. **ปัสสาวะบ่อยขึ้น:** มดลูกที่โตขึ้นไปกดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ปวดปัสสาวะบ่อย อาการจะดีขึ้นเมื่อมดลูกขยายเข้าในท้อง
9. **มีอาการปวดหลัง:** มดลูกที่มีขนาดใหญ่และน้ำหนักมากขึ้น ทำให้หลังต้องแบกน้ำหนักเพิ่ม จึงเกิดอาการปวดหลังได้
10. **ไวต่อกลิ่น:** ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่เพิ่มขึ้น ทำให้ไวต่อกลิ่นต่างๆ มากกว่าปกติ

ชุดทดสอบการตั้งครรภ์ ตรวจสอบได้ รู้ผลไว

หากสังเกตร่างกายของตัวเองว่ามีความผิดปกติไปจากเดิม มีสัญญาณบ่งบอกว่า อาจกำลังตั้งครรภ์ อยู่ ควรซื้อที่ตรวจครรภ์หรือชุดทดสอบการตั้งครรภ์มาตรวจ เพื่อป้องกันอาการท้องไม่รู้ว่า การตั้งครรภ์จะได้ปลอดภัยทั้งแม่และลูก โดยอุปกรณ์ตรวจการตั้งครรภ์สามารถหาซื้อได้ง่ายตามร้านขายยา แต่ควรเลือกชุดทดสอบการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ ตามที่เภสัชกรแนะนำ โดยแบ่งได้เป็น 3 ประเภท

1. ที่ตรวจครรภ์แบบจุ่ม

ที่ตรวจครรภ์แบบจุ่ม จะมีแผ่นทดสอบการตั้งครรภ์และถ้วยตวง ให้เก็บปัสสาวะในถ้วยตวง นำแผ่นทดสอบการตั้งครรภ์จุ่มลงไปตามคำแนะนำและวิธีใช้ จุ่มทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที โดยจุ่มปัสสาวะไม่ให้เกินขีดลูกศร แล้วนำออกมาวางรออีก 5 นาที

2. ที่ตรวจครรภ์แบบหยด

อุปกรณ์ที่มีในที่ตรวจครรภ์แบบหยด จะมีตลับตรวจครรภ์ หลอดหยด และถ้วยตวงปัสสาวะ ให้เก็บปัสสาวะในถ้วยตวง ก่อนจะนำหลอดหยดมาดูดน้ำปัสสาวะ แล้วหยดลงตลับตรวจครรภ์ ตามคำแนะนำและวิธีใช้ ราว 3-4 หยด โดยใช้เวลาในการรอผลตรวจครรภ์ประมาณ 5 นาที

3. ที่ตรวจครรภ์แบบปัสสาวะผ่าน

อุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจครรภ์มีเพียงอย่างเดียว คือ แท่งตรวจครรภ์ วิธีการทดสอบให้นำฝาดครอบออก แล้วปัสสาวะผ่าน ตามคำแนะนำและวิธีใช้ ประมาณ 30 วินาที และรออ่านผลประมาณ 5 นาที

การอ่านผลตรวจชุดทดสอบการตั้งครรภ์

ที่ตรวจครรภ์จะมีแถบวัดที่หน้าแสดงผล โดยมีตัวอักษรสำคัญ 2 ตัว ได้แก่ C (Control Line) และ T (Test Line) ควรอ่านผลหลังจากรอประมาณ 5 นาที เพื่อความแม่นยำ ซึ่งจะแสดงผลออกมา

1. **ท้อง 2 ชีต:** เรียกว่า ผลบก การแสดงผลจะขึ้นทั้งอักษร C และ T แม้ว่าจะขึ้นเป็นขีดจาง ๆ ก็มีแนวโน้มว่ากำลังตั้งครรภ์ หากขึ้น 2 ชีตไม่ชัด ควรรอประมาณ 2-3 วัน จึงทำการตรวจซ้ำอีกครั้ง
2. **ไม่ท้อง 1 ชีต:** เรียกว่า ผลลบก การแสดงผลจะขึ้นที่อักษร C เพียง 1 ชีต แสดงว่าไม่น่าจะมีการตั้งครรภ์ อาจรอเวลาเพื่อทำการตรวจซ้ำอีกครั้งให้แน่ใจ

ชุดทดสอบการตั้งครรภ์ เป็นการตรวจหาฮอร์โมน hCG (Human Chorionic Gonadotropin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่แสดงว่ากำลังตั้งครรภ์ หลังจากรกหลังเกิดการปฏิสนธิแล้วประมาณ 6 วัน ฮอร์โมนชนิดนี้จะมีปริมาณสูงขึ้นในช่วง 8-12 สัปดาห์หลังมีเพศสัมพันธ์ ควรตรวจเมื่อเลยรอบประจำเดือนแล้วประมาณ 7 วัน และควรตรวจอย่างน้อย 2 ครั้ง เว้นประมาณ 2-3 วันในแต่ละครั้ง โดยอ่านวิธีใช้และปฏิบัติตามคำแนะนำ เพื่อความแม่นยำควรใช้อุปกรณ์ตรวจตอนเช้าหรือก่อนทานอาหาร หากใช้แล้วไม่ขึ้นขีด ไม่มีการแสดงผลทดสอบแต่ยังไม่มั่นใจ สามารถซื้อที่ตรวจครรภ์ชนิดใหม่มาใช้ตรวจอีกครั้ง

อาการท้องไม่รู้ตัว อาจเพิ่มความเสี่ยงให้กับแม่และลูกในท้อง จึงควรตรวจร่างกายเป็นประจำ และสังเกตความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ หากไม่มั่นใจว่า ตั้งครรภ์หรือไม่ ควรเข้ารับการตรวจการตั้งครรภ์โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- ท้อง 1 สัปดาห์ ตรวจเจอไหม สัญญาณเตือนว่าท้อง 1 สัปดาห์
- อาการนอนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดิต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์

- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. “ท้องไม่รู้ตัว” มียุ่จริง, โรงพยาบาลราชสีมา ฮอสพิทอล
2. ท้องหรือไม่รู้ดูอย่างไร (ฉบับ Update ปี 2567), โรงพยาบาลเพชรเวช
3. อาการท้องไม่รู้ตัวและสัญญาณเตือน ที่คุณแม่สามารถสังเกตเองได้, โรงพยาบาลศิริรินทร์
4. ผลจากที่ตรวจครรภ์...แม่นยำแค่ไหนกันนะ?, โรงพยาบาลเปาโล
5. อาการคนท้องไม่รู้ตัว สัญญาณเตือนที่คุณแม่ควรสังเกต, POB PAD
6. สัญญาณแรกของการตั้งครรภ์ที่ควรรู้ เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร, โรงพยาบาล
7. อาการท้องเตือนแรก สัญญาณเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
8. อาการคนท้องไม่รู้ตัว เป็นไปได้จริงหรือ มีวิธีสังเกตได้อย่างไร, Rattinan Clinic

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้