คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ท่านอนคนท้องของคุณแม่ นอนท่าไหนดี? นอนหงายได้ไหม? บอกครบทุกไตรมาส

ต.ค. 28, 2025

10นาที

การเปลี่ยนแปลงทางสรีระระหว่างตั้งครรภ์ อาจทำให้การนอนและการนั่งของคุณแม่ไม่สะดวกเหมือนเดิมใช่ไหมคะ การนอนหรือนั่งผิดท่าไม่เพียงทำให้ปวดหลัง แต่ยังรบกวนการพักผ่อนอีกด้วยค่ะ บทความนี้จะช่วยให้คุณแม่หลับง่ายสบายขึ้น ด้วยท่านอนคนท้องที่เหมาะสมแต่ละไตรมาส พร้อมตอบทุกคำถาม นอนท่าไหนสบายและปลอดภัย คนท้องนอนตะแคงขวาได้ไหม คนท้องนอนหงายได้ไหม รวมถึง เคล็ดลับการนอนสำหรับคนท้องที่ควรรู้ และเรื่องน่ารู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับท่านั่งคนท้อง เพื่อให้คุณแม่ดูแลสุขภาพตัวเองและลูกน้อยในครรภ์ได้อย่างดีที่สุดในทุกอิริยาบถค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

ท่านอนของเราจะบีบรัดหรือเป็นอันตรายต่อลูกในท้องไหม?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว เมื่อท้องคุณแม่ใหญ่ขึ้น ท่านอนบางท่าอาจเพิ่มแรงกดทับบริเวณเส้นเลือดใหญ่ ส่งผลต่อการไหลเวียนเลือด ทำให้การลำเลียงเลือดและอาหารไปให้ลูกน้อยในครรภ์ช้าลง ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ หากมีข้อกังวลเกี่ยวกับท่านอนคนท้อง ควรปรึกษาแพทย์เสมอ

ทำไมนอนตะแคงแล้วรู้สึกชาที่สะโพกหรือขา?

คลิก

อาการชาอาจเกิด จากมดลูกที่โตขึ้น ไปกดทับเส้นประสาทบริเวณสะโพกและขาเป็นเวลานาน ให้ลองนอนงอเข่า หรือจะลองวางหมอนไว้ใต้ขา หรือแทรกไว้ระหว่างเข่าหรือใต้ท้องจะช่วยได้ หากอาการชายังคงอยู่หรือรุนแรงขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เกิดจากภาวะอื่น

ท่านอนช่วยลดอาการกรดไหลย้อนตอนกลางคืนได้ไหม?

คลิก

ได้ค่ะ ลองใช้หมอนหลายใบหนุนให้ร่างกายส่วนบนตั้งแต่หลังไปจนถึงศีรษะสูงขึ้นเล็กน้อย จะช่วยป้องกันไม่ให้กรดในกระเพาะไหลย้อนขึ้นมาได้ง่าย หากอาการกรดไหลย้อนรบกวนการนอนอย่างมาก ควรปรึกษาแพทย์

สรุป

- การนอนตะแคงซ้ายนั้นดีที่สุด เพราะจะช่วยให้เลือดสูบฉีดได้ดี ส่งผลต่อนำสารอาหารไปยังรกและทารกในครรภ์ อีกทั้งยังช่วยให้มดลูกห่างจากตับที่อยู่ด้านขวาของร่างกายอีกด้วย
- งานวิจัยก่อนหน้านี้แสดงให้เห็นว่าการนอนตะแคงขวาเพิ่มความเสี่ยงต่อทารกในครรภ์ แต่งานวิจัยใหม่ ๆ ชี้ให้เห็นว่าการนอนตะแคงขวาก็ปลอดภัยเช่นกัน ดังนั้น คุณแม่สามารถเลือกนอนตะแคงในท่าที่ถนัดข้างไหนก็ได้เหมือนกัน
- ท่านอนที่ควรหลีกเลี่ยงตั้งแต่ไตรมาสที่สอง ได้แก่ ท่านอนหงาย และท่านอนคว่ำ ซึ่งอาจกดทับบริเวณเส้นเลือดใหญ่ ส่งผลต่อการไหลเวียนเลือดและการลำเลียงอาหารไปให้ทารกในครรภ์
- สำหรับท่านอนตะแคง คุณแม่ลองนำหมอนมาสอดไว้ระหว่างขาและใต้ท้อง หมอนจะช่วยรองรับน้ำหนักครรภ์และลดแรงกดทับที่สะโพก ทำให้คุณแม่นอนตะแคงได้สบายและนานขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท่านอนที่ดีและปลอดภัยที่สุดสำหรับคนท้อง
- ท่านอนที่คนท้องควรหลีกเลี่ยง
- แนะนำท่านอนคนท้องที่เหมาะสมในแต่ละไตรมาส
- ข้อควรรู้เกี่ยวกับการนอน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- นอนถูกท่าแล้วแต่ยังไม่หลับ? 10 เทคนิคเพื่อการนอนที่ดีสำหรับคุณแม่
- เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม: "ท่านั่ง" ที่เหมาะสมและท่าที่ควรเลี่ยงสำหรับคนท้อง

ท่านอนที่ดีและปลอดภัยที่สุดสำหรับคนท้อง

ในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่อาจกังวลใจว่า ควรนอนท่าไหนถึงจะปลอดภัยไม่ทับลูกในท้อง เรามาดูกันค่ะว่าทางการแพทย์แนะนำไว้ว่าอย่างไร ท่านอนคนท้องท่าไหนดีและปลอดภัยที่สุด

คนท้องนอนตะแคงซ้ายได้ไหม?

สมาคม American Pregnancy Association แนะนำว่า การนอนตะแคงซ้ายนั้นดีที่สุดเพราะจะช่วยให้เลือดสูบฉีดได้ดี ส่งผลต่อการนำสารอาหารไปยังรกและทารกในครรภ์ อีกทั้งยังช่วยให้มดลูกห่างจากตับที่อยู่ด้านขวาของร่างกาย อย่างไรก็ตาม เมื่อนอนตะแคงซ้าย คุณแม่ควรงอขาเวลานอนด้วยเพื่อช่วยไม่ให้หัวใจทำงานหนักจนเกินไปค่ะ

คนท้องนอนตะแคงขวาได้ไหม?

ผู้เชี่ยวชาญเคยแนะนำให้คุณแม่ตั้งครรภ์นอนตะแคงซ้ายเป็นหลัก เพราะงานวิจัยก่อนหน้านี้แสดงให้เห็นว่าการนอนตะแคงขวาเพิ่มความเสี่ยงทารกในครรภ์เสียชีวิต ทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์ น้ำหนักแรกเกิดต่ำ และภาวะครรภ์เป็นพิษ แต่งานวิจัยใหม่ ๆ ชี้ให้เห็นว่าการนอนตะแคงขวาก็ปลอดภัยเช่นกัน ดังนั้น คุณแม่สามารถเลือกนอนตะแคงในท่าที่ถนัดได้เลยค่ะ

ท่านอนที่คนท้องควรหลีกเลี่ยง

เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงท่านอนที่อาจก่อให้เกิดอาการเจ็บปวดและปัญหาสุขภาพตามมา

ท่านอนคว่ำ สำหรับคนท้องเหมาะสมไหม?

คุณแม่จะนอนคว่ำได้ในช่วงก่อน 12 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ แต่เป็นไปได้ที่จะเกิดความรู้สึกเจ็บทรวงอกและไม่สบายตัวเพราะร่างกายไวต่อความรู้สึกมากขึ้น และพอหน้าท้องเริ่มขยายใหญ่ประมาณสัปดาห์ที่ 16-18 การนอนคว่ำจะทำให้ยิ่งอึดอัด จึงควรหลีกเลี่ยงท่านอนคว่ำตั้งแต่ไตรมาสที่สองเป็นต้นไป เพราะจะทำให้หายใจไม่สะดวก และท้องจะถูกกดทับ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ได้

คนท้องนอนหงายได้ไหม

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์เข้าเดือนที่ 5 ท้องจะเริ่มใหญ่และหนักขึ้น ช่วงนี้ท่านอนหงายอาจจะไม่เหมาะแล้วนะคะ เพราะน้ำหนักของมดลูกจะไปกดทับเส้นเลือดใหญ่ที่อยู่ตรงกลางลำตัว ทำให้เลือดไหลเวียนได้ไม่เต็มที่ เมื่อนอนหงายไปสักพัก คุณแม่อาจจะรู้สึกเวียนหัว หน้ามืด หายใจไม่ค่อยสะดวก หรือใจสั่นได้ นอกจากนี้ ยังทำให้ปวดหลังง่าย และระบบย่อยอาหารทำงานไม่ดีเพราะลำไส้โดนกดทับค่ะ และเมื่อเลือดของคุณแม่ไหลเวียนช้าลง การลำเลียงเลือดและอาหารไปให้ลูกน้อยในครรภ์ก็จะช้าลงไปด้วย

แนะนำท่านอนคนท้องที่เหมาะสมในแต่ละไตรมาส

คนท้องแต่ละไตรมาสควรนอนท่าไหน มาดูคำแนะนำ พร้อมวิธีที่จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกสบายขึ้นเวลานอนค่ะ

1. ท่านอนคนท้องอ่อน ช่วงไตรมาสแรก (3 เดือนแรก)

ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ไตรมาสแรกคุณแม่สามารถนอนท่าไหนก็ได้ แต่จะต้องเตรียมตัวให้พร้อมกับการนอนตะแคงข้างโดยหาหมอนข้างมาหันกอดไว้ระหว่างขา จะช่วยลดความรู้สึกไม่สบายบริเวณสะโพกและร่างกายส่วนล่างได้ หรือว่าคุณแม่จะหาซื้อหมอนรองเข่า (Orthopedic Knee Pillow) มาเพื่อใช้นอนตะแคงและแทรกหมอนไว้ที่ระหว่างขาบริเวณเข่าก็ได้ เป็นการฝึกให้ชินกับการนอนตะแคงค่ะ

2. ท่านอนคนท้อง ช่วงไตรมาสที่สอง (4-6 เดือน)

ในช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 ท้องที่โตขึ้นทำให้สรีระไม่เอื้อต่อการนอนหงายหรือนอนคว่ำ ควรเปลี่ยนมานอนตะแคงข้าง โดยคุณแม่ควรจะต้องให้แน่ใจว่าที่นอนไม่ยวบนุ่มจนเกินไป ถ้าหากว่าที่นอนซึ่งนอนอยู่ยวบนุ่มและสปริงตัวเกินไป ควรลองหาแผ่นไม้มาสอดทับคั่นระหว่างฟูกและพื้นเตียงด้านล่าง และอาจเปลี่ยนมาใช้หมอนสำหรับคนท้อง ซึ่งจะมีรูปร่างเป็นตัวยู (U) หรือตัวซี (C)

ที่โอบรับสรีระของคุณแม่เพื่อช่วยในการนอนตะแคงและช่วยให้ก่ายขาได้ถนัดขึ้นค่ะ

3. ท่านอนคนท้องแก่ ช่วงไตรมาสที่สาม (8-9 เดือน)

ในไตรมาสสุดท้าย คุณแม่ควรนอนในท่าตะแคงเหมือนในช่วง 4-6 เดือนค่ะ โดยจะนอนตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้ตามถนัด แต่ควรหลีกเลี่ยงท่านอนหงาย และท่านอนคว่ำตามที่ได้กล่าวไปแล้วค่ะ

ในช่วงนี้ หมอนคนท้องยังเป็นของใช้ที่มีประโยชน์สำหรับคุณแม่ท้องแก่ แต่ถ้าพบว่ารู้สึกไม่สบายตัวเหมือนเคย อาจจะหาหมอนสามเหลี่ยม (Wedge Pillow) มาหนุนหลังไว้จะช่วยให้สบายขึ้น ทั้งยังช่วยลดการกลิ้งตัวไปมาตอนเผลออีกด้วย หากคุณแม่ยังไม่ชินกับการนอนตะแคง ลองใช้หมอนธรรมดามาหนุนร่างกายส่วนบนให้ทำมุม 45 องศาก็ได้ผลเหมือนกัน การหนุนให้ศีรษะและร่างกายส่วนบนอยู่สูงขึ้น วิธีนี้จะช่วยให้คุณแม่ไม่ต้องนอนหงาย ลดการกดทับที่หลอดเลือด นอกจากนี้ อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยได้คือให้ยกหัวเตียงขึ้น 2-3 นิ้ว ถ้าหัวเตียงสามารถปรับได้ค่ะ

ข้อควรรู้เกี่ยวกับการนอน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ปัญหาการนอนเป็นเรื่องหนึ่งที่รบกวนคุณแม่ตั้งครรภ์อยู่ใช่ไหมคะ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายอาจทำให้คุณแม่นอนไม่หลับ หลับไม่สบาย เราจึงมีข้อควรรู้เกี่ยวกับการนอน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์มาฝาก

ท่านอนตะแคงอาจเป็นเรื่องยากสำหรับคุณแม่บางท่าน

แม้ว่าคุณแม่จะรู้ดีว่าการนอนตะแคงเป็นท่าที่ดีที่สุดสำหรับคนท้อง แต่ก็อาจเป็นเรื่องยากสำหรับคุณแม่บางท่านที่ร่างกายยึดติดกับพฤติกรรมที่เคยชิน คุณแม่จึงต้องฝึกตัวเองให้เริ่มนอนตะแคงตั้งแต่ไตรมาสแรก เพื่อให้ร่างกายปรับตัวเข้ากับท่านอนที่สบายมากขึ้นเมื่อท้องของคุณแม่โตขึ้นค่ะ

หาหมอนสำหรับคนท้องมาใช้

ถ้าคุณแม่ยึดรูปแบบท่านอนหงายหรือนอนคว่ำเป็นหลักมาโดยตลอด ตัวช่วยคือหมอนสำหรับคนท้อง ซึ่งมีลักษณะเป็นตัวยู (U) ตัวซี (C) และหมอนโค้งแบบเต็มตัว โดยหมอนสำหรับคนท้องนี้จะสนับสนุนตำแหน่งการนอนให้เหมาะสม หากคุณแม่ยังไม่สามารถปรับท่านอนตะแคงได้อย่างสบายก็อาจจะค่อย ๆ ปรับจากนอนหงายราบมาเป็นกึ่งนั่งกึ่งนอนบนหมอนที่เอียง 45 องศา ซึ่งจะช่วยป้องกันแรงกดทับได้มาก

หาหมอนธรรมดามาหนุน

นอกจากหมอนคนท้องแล้ว คุณแม่อาจใช้หมอนธรรมดามาหนุนเพื่อลดความอึดอัด และทำให้นอนหลับได้สบายขึ้น

สำหรับท่านอนตะแคง ลองนำหมอนใบเล็กมาสอดไว้ระหว่างขาและใต้ท้อง หมอนจะช่วยรองรับน้ำหนักครรภ์และลดแรงกดทับที่สะโพก ทำให้คุณแม่นอนตะแคงได้สบายและนานขึ้นค่ะ

หากรู้สึกอึดอัดหรือหายใจไม่อิ่มขณะนอนตะแคง ให้ลองใช้หมอนอีกใบมาสอดไว้ที่ด้านข้างลำตัวช่วงอก วิธีนี้จะช่วยยกช่วงอกให้สูงขึ้นเล็กน้อย ทำให้คุณแม่หายใจได้โล่งและสะดวกขึ้นค่ะ

สำหรับคุณแม่ที่มีอาการแสบร้อนกลางอก ให้ใช้หมอนหนุนศีรษะและลำตัวส่วนบนให้สูงขึ้นกว่าปกติเล็กน้อย ความสูงจะช่วยป้องกันไม่ให้กรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นมาที่หลอดอาหารได้

ลองนอนงอเข่า

ถ้าคุณแม่มีอาการปวดสะโพก ขา หรือหลังในระหว่างตั้งครรภ์ American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) แนะนำให้ลองนอนงอเข่าดู เพื่อเพิ่มการรองรับน้ำหนัก วิธีนี้จะแก้เมื่อยได้เช่นกันค่ะ

ใจเย็น ๆ กับตัวเอง

หากคุณแม่รู้สึกไม่สบายตัว อาจต้องใช้หมอนเพิ่ม หรือยืดเส้นยืดสายเพื่อบรรเทาอาการไม่สบายตัว พยายามหาท่าที่สบายและผ่อนคลายตัวเอง หากคุณแม่ตั้งใจนอนตะแคงแต่ตื่นขึ้นมาแล้วพบว่าตัวเองนอนหงายอยู่ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ค่ะ ไม่ต้องกังวลนะคะ เพียงเปลี่ยนท่านอนแล้วกลับไปนอนต่อ ไม่มีอันตรายร้ายแรงค่ะ

นอนถูกท่าแล้วแต่ยังไม่หลับ? 10 เทคนิคเพื่อการนอนที่ดีสำหรับคุณแม่

หากคุณแม่จะพยายามจัดท่านอนให้สบายที่สุดแล้วแต่ก็ยังนอนไม่หลับ ลองนำ 10 เทคนิคเหล่านี้ไปปรับใช้ เพื่อช่วยให้คุณแม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่และมีความสุขตลอดการตั้งครรภ์นะคะ

1. จัดการมื้อเย็นและเครื่องดื่ม

หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมาก ๆ ก่อนนอนเพื่อลดการลุกไปเข้าห้องน้ำกลางดึก งดเครื่องดื่มกระตุ้นประสาท เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม และแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ ควรทานมื้อเย็นที่ไม่หนักและไม่เผ็ดร้อนจนเกินไป โดยเว้นระยะจากเวลานอนอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงเพื่อป้องกันกรดไหลย้อนค่ะ

2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

แต่ให้ถูกเวลา การออกกำลังกายเบา ๆ เช่น โยคะ หรือเดินเล่นในระหว่างวัน จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดอาการตะคริว และทำให้หลับลึกขึ้น แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก ๆ ใกล้เวลานอน เพราะจะทำให้ร่างกายตื่นตัวจนนอนไม่หลับ

3. สร้างบรรยากาศห้องนอนให้น่าพักผ่อน

จัดห้องนอนให้เงียบสงบ อากาศถ่ายเทสะดวก และมีอุณหภูมิที่เย็นสบาย พยายามเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อปรับนาฬิกาชีวภาพของร่างกายให้คุ้นชิน

4. ทำกิจวัตรผ่อนคลายก่อนนอน

สร้างกิจวัตรที่ช่วยให้ร่างกายและจิตใจรู้สึกผ่อนคลายก่อนนอน เช่น อาบน้ำอุ่น ยืดเส้นยืดสายเบา ๆ นั่งสมาธิ หรือให้คุณพ่อช่วยนวดเบา ๆ เพื่อคลายความเมื่อยล้าก็ยิ่งดีค่ะ

5. เติมสารอาหารที่จำเป็นต่อการนอนหลับ

ทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก (Iron) และแคลเซียมอย่างเพียงพอ เช่น ตับ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ผักใบเขียว และปลาเล็กปลาน้อย เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางหรืออาการตะคริว ซึ่งเป็นสาเหตุที่รบกวนการนอนได้

6. พักผ่อนระหว่างวัน

หากนอนหลับไม่เพียงพอในตอนกลางคืน อนุญาตให้ตัวเองได้งีบหลับสั้น ๆ ในช่วงบ่าย และถ้านอนไม่หลับจริง ๆ ก็อย่าฝืนนะคะ ให้ลุกขึ้นมาทำกิจกรรมเบา ๆ ที่ช่วยให้ผ่อนคลายแทนดีกว่าค่ะ

7. จัดการร่างกายไม่ให้ล้าเกินไป

ในระหว่างวัน พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายอ่อนล้าเกินความจำเป็น เช่น การเดินเป็นเวลานาน ๆ การยกของหนัก หรือการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่จำเป็น เพราะความเหนื่อยล้าที่มากเกินไปอาจทำให้ปวดเมื่อยจนนอนไม่หลับได้

8. คลายความเครียดและความกังวล

ทำจิตใจให้สงบก่อนนอน หากมีเรื่องกังวลใจ ลองเขียนระบายลงในไดอารี่ พูดคุยกับคุณพ่อ หรือเพื่อนสนิท เพื่อไม่ให้เก็บความเครียดมาคิดก่อนนอน การหายใจเข้าลึก ๆ ก็ช่วยให้ใจเย็นลงได้

9. หาความรู้ ลดความกังวลใจ

ความกังวลเกี่ยวกับการคลอดและการเลี้ยงลูกอาจทำให้นอนไม่หลับได้ การเข้าคลาสเรียนเตรียมความพร้อมสำหรับคุณแม่มือใหม่ จะช่วยให้คุณแม่มีความรู้และรู้สึกมั่นใจมากขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลเหล่านี้ได้

10. ปรึกษาแพทย์เมื่อจำเป็น

หากลองทำตามวิธีต่าง ๆ แล้วยังคงมีปัญหานอนไม่หลับ หรือมีข้อกังวลอื่น ๆ ที่ไม่สบายใจ อย่าลังเลที่จะปรึกษาแพทย์ที่ฝากครรภ์ เพื่อขอคำแนะนำ การดูแลที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดค่ะ

เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม: "ท่านั่ง" ที่เหมาะสมและท่าที่ควรเลี่ยงสำหรับคนท้อง

นอกจากท่านอนคนท้องแล้ว ท่านั่งคนท้องก็สำคัญไม่แพ้กันนะคะ เรามาดูท่านั่งคนท้องที่เหมาะสมเป็นอย่างไร และท่านั่งแบบไหนที่ควรหลีกเลี่ยงสำหรับคนท้อง

ท่านั่งที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

การนั่งให้ถูกท่าช่วยลดอาการปวดหลังและลดแรงกดทับที่อาจเกิดขึ้น ลองทำตามคำแนะนำง่าย ๆ เหล่านี้ดูนะคะ

- นั่งหลังตรง ไหล่ตึงรั้งไปทางด้านหลัง บั้นท้ายชิดด้านในของเก้าอี้ หรือพนักพิง
- นั่งโดยมีอุปกรณ์รองรับน้ำหนักหลัง หรือจะหาอุปกรณ์อื่นมาช่วยก็ได้ เช่น ผ้าที่ม้วนหนา หรือหมอนคนท้องที่มีจำหน่ายในร้านค้าหลายแห่ง
- นั่งโดยกระจายน้ำหนักไปที่สะโพกทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน
- นั่งโดยให้สะโพกและหัวเข่าอยู่ในมุมที่ถูกต้อง ไม่หดขาหรือยืดขามากจนเกินไป อาจจะใช้ที่วางเท้าหรือเก้าอี้เล็ก ๆ หากจำเป็น
- ไม่บิดเอวระหว่างนั่ง ถ้าจะหันตัวให้ขยับหันทั้งตัวแทนการบิดแค่เอว
- เมื่อนั่งทำงาน ควรปรับระดับเก้าอี้และโต๊ะให้พอดีกัน ให้ข้อศอกและแขนสามารถวางพักบนโต๊ะได้สบาย ๆ โดยที่ไหล่ไม่เกร็ง
- ไม่นั่งอยู่ในท่าเดิมเกิน 30 นาที หรือถ้ามีอาการปวดหลัง ไม่ควรเกิน 10-15 นาทีในแต่ละครั้ง

ท่านั่ง ท่าที่คนท้องไม่ควรทำ

อ้างอิงจากท่านั่งที่แนะนำไป สามารถพิจารณาว่าท่านั่งที่ควรหลีกเลี่ยง ประกอบด้วยท่านั่งดังนี้

- **ท่านั่งหลังงอ** ปล่อยให้ไหล่งุ้มลง บั้นท้ายไม่วางเต็มที่นั่ง หรือไม่ติดด้านล่างของพนักพิง
- **ท่านั่งโดยไม่มีที่พิงหลัง** ด้วยหน้าท้องที่หนัก และไม่มีอุปกรณ์รองรับน้ำหนักหลัง อาจทำให้เมื่อเอนหลังไม่ได้ คุณแม่ก็จะนั่งหลังงอแทน
- **ท่านั่งขาลอย** ขาอาจจะยืดจนเมื่อยได้ถ้าไม่มีที่วางเท้าหรือเก้าอี้เล็ก ๆ รองรับไว้
- **ท่านั่งโน้มตัวไปข้างหน้า** จะทำให้น้ำหนักกระจายไปที่สะโพกทั้งสองข้างไม่เท่ากัน
- **ท่านั่งยอง** จะมีแรงอัดในผิวข้อที่สูงมากกว่าท่าที่คุณแม่ยืนตรง ๆ 7-10 เท่า ปกติแล้วท่านั่งยองนี้หากคุณแม่มีอาการเจ็บเข่า หรือข้อเข่าเสื่อมอาจทำให้มีอาการเจ็บข้อมากขึ้นได้

ท่านอนคนท้อง และท่วงท่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เป็นส่วนหนึ่งที่จะกำหนดความอยู่ดีมีสุขของคุณแม่ตั้งครรภ์ได้นะคะ เพราะถ้าไม่ดูแลให้เหมาะสมกับสรีระที่เปลี่ยนไป อาจทำให้ปวดเมื่อยและไม่สบายตัว เกิดความเหนื่อยล้าได้ แต่ถ้าดูแลดีตั้งแต่ต้น หมั่นนอนในท่าตะแคงให้คุ้นชิน ใช้หมอนมาเสริม และดูแลท่าทางอื่น ๆ อย่างการนั่งไปพร้อม ๆ กัน ความกังวลด้านสุขภาพในประเด็นว่านอนแล้วไม่สบายตัว หรือนั่งแล้วปวดเมื่อยก็จะลดลงได้ค่ะ

เมื่อคุณแม่นอนหลับอย่างสบาย ทำให้แต่ละวันตื่นมาแล้วสดใส คุณแม่พร้อมจะใส่ใจดูแลตัวคุณแม่เองในด้านอื่น ๆ มากขึ้น รวมถึงการทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้ลูกน้อยในครรภ์แข็งแรง และเพื่อเตรียมพร้อมน้ำนมแม่ สำหรับลูกน้อยในช่วง 6 เดือนแรก เพราะน้ำนมแม่ คือสุดยอดสารอาหารที่มีคุณค่ากว่า 200 ชนิด ซึ่งไม่เพียงช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและส่งเสริมการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ แต่ยังจำเป็นต่อพัฒนาการทางร่างกายและสมองของลูกน้อยอีกด้วยค่ะ โดยเฉพาะสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีส่วนช่วยพัฒนาระบบประสาท ทำให้การส่งสัญญาณสมองเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ถือเป็นการวางรากฐานการเรียนรู้ที่แข็งแรงให้แก่เด็กเจนใหม่ตั้งแต่แรกเกิด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม รับมืออย่างไรดี
- มีประจำเดือนแต่ท้อง เป็นไปได้ไหม ใช่เลือดล้างหน้าเด็กหรือเปล่า
- น้ำคร่ำน้อย เกิดจากอะไร น้ำคร่ำน้อยตอนใกล้คลอด อันตรายไหม
- น้ำคาวปลา คืออะไร พร้อมวิธีขับน้ำคาวปลาหลังคลอด
- ซึมเศร้าหลังคลอด สาเหตุ อาการ และ 10 วิธีดูแลตัวเองให้กลับมาแข็งแรง

อ้างอิง:

1. หลับสบายกับท่านอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเจตนิน
2. Is It Safe To Sleep on Your Right Side During Pregnancy?, Parents
3. ท่านอนคนท้อง เรื่องสำคัญที่คุณแม่ควรรู้, Pobpad
4. These Are the Safest Pregnancy Sleeping Positions, The Bump
5. Best Sleeping Positions When You’re Pregnant, Healthline
6. เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท 2
7. Second trimester pregnancy sleep positions and tips, Baby Center
8. Good Posture During Pregnancy, WebMD
9. นั่งยอง ๆ เสี่ยงโรคข้อเสื่อม?, โรงพยาบาลสมิติเวช
10. Aches and pains during pregnancy, MedlinePlus

อ้างอิง ณ วันที่ 17 สิงหาคม 2568

11. 3 หมอนคนท้อง ยี่ห้อไหนดี, Helloคุณหมอ

อ้างอิง ณ วันที่ 3 กันยายน 2568

แชร์ตอนนี้