

คุณท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคน ท้อง 1-3 เดือน ท่าไหนปลอดภัย

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

เม.ย. 1, 2024

เนาที

รู้ปร่างที่เปลี่ยนไปทำให้ท่านอุณหต้องเปลี่ยนตามด้วย แต่คุณแม่อาจไม่มั่นใจว่าท่านอนที่เหมาะสมที่สุดคือท่าไหน ในบทความนี้จะแนะนำว่าในแต่ละช่วงตั้งครรภ์ ท่านอนที่นอนได้และปลอดภัย ท่านอนแบบไหนที่คนท้องควรระวัง และท่านอนที่ดีคือท่าเดียวกันใช่ไหม และไขข้อข้องใจเรื่องการนอนตะแคงข้าง นอนตะแคงด้านไหนจะดีกว่ากัน หากชี้ช่องและคุณเคยกับการนอนหันด้านหนึ่งเป็นพิเศษ และตื้นมากประquiv่าหันไปอีกด้าน จะเป็นอันตรายไหม บทความนี้จะทำให้คุณแม่นอนหลับอย่างสบายใจ พักผ่อนได้เต็มที่ทุกคืน อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- การนอนหงายในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ไม่สร้างปัญหาสุขภาพ แต่มีอันตรายหากมีหน้าท้องขยายใหญ่มาก ประมาณสัปดาห์ที่ 16-18 คุณแม่ควรเปลี่ยนท่านอนเป็นนอนตะแคงข้าง
- การนอนตะแคงทำให้นอนหงายดูดีในร่างกายคุณแม่ค่ะ ถ้าเลือกให้หงายไม่ดีคุณแม่จะตื้นขึ้นมาด้วยความรู้สึกหายใจไม่ออกรและรู้สึกได้ว่าหัวใจเต้นแรงขึ้น
- การนอนตะแคงช่วยเป็นที่นิยม และมักได้รับคำแนะนำจากคุณหมอ เพราะหลอดเลือดไอกวีซีอยู่ค่อนไปทางด้านขวาใกล้กับกระดูกสันหลัง และผลการวิจัยปัจจุบันระบุว่าการนอนตะแคงด้านขวาไม่สร้างภาวะความดันโลหิตสูงจากการกดทับเส้นเลือด ทำให้สบายใจได้ในการนอนตะแคงทั้งทางซ้ายและขวา
- สุขอนามัยในการนอนเป็นเรื่องสำคัญร่วมกับท่านอน ควรรับประทานอาหาร จัดตารางเวลา และสุขภาพแวดล้อมที่เสริมสร้างสุขภาพและความกินดีอยู่ดี เพื่อให้การนอนหลับของคุณแม่มีคุณภาพ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท่านอนคนท้องที่เหมาะสมกับอายุครรภ์ในแต่ละเดือน
- ท่านอนค่าว่า สำหรับคนท้องเหมาะสมไหม?
- คนท้องนอนหงายได้ไหม
- คนท้องนอนตะแคงได้ไหม
- ข้อควรรู้เกี่ยวกับการนอน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ท่านอนคนท้องที่เหมาะสมกับอายุครรภ์ในแต่ละเดือน

1. ท่านอนคนท้องสำหรับคุณแม่ที่ท้อง 1-3 เดือนแรก

- ในคนท้องไตรมาสแรก คุณแม่สามารถนอนหงายได้ค่ะ แต่เมื่อมดลูกของคุณแม่มีขนาดใหญ่ขึ้นและนำหน้ามากขึ้น
- หากรู้สึกได้เอยู่ว่าอึดอัด ก็ควรเลือกนอนท่าตะแคงข้าง และไม่ต้องตอกใจหากคุณแม่ตั้งใจนอนตะแคงแต่ตื้นขึ้นมาแล้วพบว่าตัวเองนอนหงายอยู่ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ เพียงเปลี่ยนท่านอนแล้วกลับไปนอนต่อ ไม่มีอันตราย

2. ท่านอนคนท้องสำหรับคุณแม่ที่ท้อง 4-6 เดือน

- ในช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 สรีระไม่เอื้อให้การนอนหงายหรือนอนค่าว่าเป็นท่าที่สบาย ควรเปลี่ยนมานอนตะแคงข้าง
- เพิ่มหมอนคนท้องเป็นตัวช่วย ให้หมอนคนท้องรองรับที่ใต้ขาในลักษณะก่ายๆ หรืออาจวางหมอนให้หนุนใต้ท้อง ทำให้มีรู้สึกว่าหน้าท้องloyขึ้นมา ผ่อนคลายในการนอน

3. ท่านอนคนท้องสำหรับคุณแม่ที่ท้อง 8-9 เดือน

- ควรนอนในท่าตะแคงเหมือนในช่วง 4-6 เดือน
- พบว่างานวิจัยที่มีอยู่บ้างในสาขาวิชาการแพทย์นั้นสรุปผลออกมาในแง่ว่าควรหลีกเลี่ยงการนอนหงาย เพราะจะลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตของลูกน้อยในครรภ์ แต่ก็ยังมีปัจจัยอีกมากที่งานวิจัยหลาย ๆ งานก็ระบุไว้ด้วยว่าอาจจะมีผลร่วมด้วยหรือมีหนักมากกว่าที่จะเพิ่มความเสี่ยงต่อชีวิตลูกน้อยในครรภ์มากกว่าการนอนหงาย เช่น โรคเบ้าหวาน การสูบบุหรี่ เป็นต้น
- หลักฐานการวิจัยยังไม่มีความชัดเจน ไม่ควรกังวลมากกับการนอนหงายหรือเพลอนนอนหงายนะครับ แต่ท่านอนที่จะส่งเสริมสุขภาพของคุณแม่มากกว่าคือการนอนตะแคง

ท่านอนค่าว่า สำหรับคนท้องเหมาะสมไหม?

คุณแม่จะนอนค่าว่าได้ในช่วงก่อน 12 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ แต่เป็นไปได้ที่จะเกิดความรู้สึกเจ็บทรวงอกและไม่สบายด้วยภาวะร่างกายไวต่อความรู้สึกขึ้นมาขณะเสียดสีกับที่นอน และพอหน้าท้องเริ่มขยายใหญ่ ประมาณสัปดาห์ที่ 16-18 การนอนค่าว่าจะทำให้มีอัคดีด้วย เพาะการนอนค่าว่านี้ นำหนักลูกน้อยจะไปกดทับที่ท้องและหลอดเลือดเอออร์ตา (Aorta) และ ไอวีซี (inferior vena cava, IVC)

- หลอดเลือดเอออร์ตา (Aorta) เป็นหลอดเลือดใหญ่ที่เชื่อมออกจากหัวใจ ให้เลี้ยนไปในแต่ละส่วนของร่างกาย
- ไอวีซี (Inferior Vena Cava, IVC) มีหน้าที่รวมเลือดจากส่วนล่างของร่างกายและนำกลับมา.ying หัวใจ กรณีที่มีการกดทับอาจทำให้เลือดไหลกลับมา.ying หัวใจได้ลดลง

คนท้องนอนหงายได้ไหม

กรณีคนที่ไปท่านอนหงายเป็นหนึ่งในท่านอนที่ดีมาก แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เป็นท่านอนที่ไม่สบายค่ะ โดยเมื่ออายุครรภ์ 15 ถึง 20 สัปดาห์ ขนาดมดลูกเริ่มใหญ่ การนอนหงาย นำหนักของมดลูกและลูกน้อยจะไปบีบกวนการให้เลี้ยนของเลือด มีแรงกดทับไปที่เอออร์ตาและไอวีซี ผลลัพธ์ที่จะเพิ่มความเสี่ยงให้คือคุณแม่อาจจะตื้นขึ้นมาด้วยความรู้สึกหายใจไม่อxygen และรับรู้ได้ว่าหัวใจเต้นแรงขึ้น

คนท้องนอนตะแคงได้ไหม

คนท้องนอนตะแคงซ้ายได้ไหม

ผู้เชี่ยวชาญจำนวนไม่น้อยให้ความเห็นว่าการนอนตะแคงซ้ายควรเป็นท่านอนที่ดีที่สุด คำแนะนำนี้สัมพันธ์กับตำแหน่งของ ไอวีซี (inferior vena cava, IVC) เพราะอยู่ในตำแหน่งขวามือของกระดูกสันหลัง สมาคม American Pregnancy Association แนะนำว่า การนอนตะแคงซ้ายนั้นดีที่สุด เพราะจะช่วยให้เลือดสูบฉีดได้ดี อีกทั้งยังช่วยให้มดลูกห่างจากตับที่อยู่ด้านขวาของร่างกาย และยังนำเสนออาหารไปยังรกร่างกายในครรภ์ หากนอนตะแคงซ้ายควรขอเวลาอนเพื่อช่วยไม่ให้หัวใจทำงานหนักจนเกินไป

คนท้องนอนตะแคงขวาได้ไหม

ผลวิจัยในปัจจุบันระบุว่าการนอนตะแคงขวาไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงใด ๆ ต่อการคลอดบุตรค่ะ จากการศึกษา ไม่พบสัญญาณหรือผลของการนอนตะแคงขวาในแง่ที่สัมพันธ์กับสภาวะโลหิตสูงในระหว่างการตั้งครรภ์ การวิจัยดังกล่าวที่พบได้ในปัจจุบันให้ความพยายามในการศึกษาผู้ที่มีปัญหาทางสรีระและไม่สามารถนอนตะแคงซ้ายได้หรือนอนตะแคงซ้ายแล้วไม่สบายด้วย รวมถึงคุณแม่ที่ติดนิสัย

ผลอพลิกนอนตะแคงอีกด้านให้สบายใจได้



ข้อควรรู้เกี่ยวกับการนอน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

การยืดนอนในลักษณะตะแคงอาจเป็นเรื่องยากสำหรับคุณแม่บางท่าน

แม้ว่าจะพยายามแล้วเพราะรู้สึกผลลัพธ์ที่ดี แต่ก็เป็นไปได้ที่ร่างกายจะยืดติดกับพฤติกรรมที่เคยชิน คุณแม่บางท่านจึงต้องฝึกตัวเองค่ะให้นอนตะแคง พึงพาการฝึกให้เกิดเป็นรูปแบบพฤติกรรมขึ้นมา ถ้าคุณแม่รู้สึกไม่มีความกระดือรือร้น ควรลองคิดถึงผลลัพธ์ดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับคุณแม่นะคะ นั่นคือ จะบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่รบกวนในช่วงตอนกลางคืนได้อย่างแน่นอน

หากนอนสำหรับคนท้องมาใช้

ถ้าคุณแม่ยืดรูปแบบท่านอน hairy หรือนอนคว่ำเป็นหลักมาโดยตลอด ตัวช่วยคือหมอนนี้จะ

สนับสนุนตำแหน่งการนอนให้เหมาะสม อย่างการนอนตะแคงก็อาจจะดี แต่ปรับจากอนุหงาย รวมมาเป็นนอนทับหมอนโดยอ้างอิงกาย 45 องศา ซึ่งจะเป็นการจัดมุมแล้วก็จะช่วยในการกดหนัง หรือปล่อยให้นำหนักคล่องไปที่หน้าท้อง

แม่นอนขอเข่า

ถ้าคุณแม่มีอาการปวดสะโพก ขา หรือหลังในระหว่างตั้งท้องอยู่ ให้ลองขอเข่าดูนะจะ หรือจะลอง วางหมอนไว้ใต้ขา หรือแทรกไว้ระหว่างเข่าหรือใต้ท้องก็ได้ เพิ่มการรองรับหนัง จะแก้เมื่อยได้ เช่นกันค่ะ

ดูแลเรื่องสุขอนามัยในการนอน

นอกจากท่าทางแล้ว พฤติกรรมอื่น ๆ ก็จะมีผลต่อการนอนหลับที่ดี คือ จำกัดการดื่มกาแฟ เวลาที่ใช้กับหน้าจอ มือถือ คอมพิวเตอร์ และโทรทัศน์ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารตอนเด็กเกินไป จัดตารางการนอนให้เป็นเวลาและมีความสม่ำเสมอ หากิจกรรมทำระหว่างวันหรือก่อนนอนเพื่อผ่อนคลายความเครียด

คุณแม่ใช้เวลาไปกับการนอนไม่น้อยในช่วงตั้งครรภ์ ถ้าไม่สบายตัวก็แสดงว่าเวลาในแต่ละวันเสียไปกับความรู้สึกไม่สบายใจ การดูแลท่านอนและสุขอนามัยในการนอนจึงสำคัญมากกับการมีช่วงเวลาดี ๆ และมีความสุข ทำให้แต่ละวันระหว่างตั้งครรภ์ดี起来 คุณแม่พร้อมจะใส่ใจดูแลตัวคุณแม่เองในด้านอื่น ๆ และศึกษาพัฒนาการลูกน้อยอย่างระดับเรือรัน ขออาใจช่วยคุณแม่ในการดูแลชีวิตน้อย ๆ นับถอยหลังตั้งตารอเห็นหน้าลูกรักนะจะ ขอให้มีความสุขทุกวันหลังตื่นนอนค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีอิทธิพลต่อหัว胪พลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ตีต่อสูญในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวนอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการอ่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด กีสัปดาห์ ท้องกีสัปดาห์คลอด ถึงปลดล็อกภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีให้ครรภ์เตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ถุงน้ำดูด ถุงน้ำผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. What's the best sleeping position during pregnancy?, Baby Center
2. Second trimester pregnancy sleep positions and tips, Baby Center
3. Is It Safe to Sleep on Your Back During Pregnancy?, Parents
4. These Are the Safest Pregnancy Sleeping Positions, The Bump
5. Is It Safe To Sleep on Your Right Side During Pregnancy?, Parents
6. หลับสบายกับท่านอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาล เจตనิน

อ้างอิง ณ วันที่ 22 มีนาคม 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ้าแอล์ค สพิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ