

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อาการคัดเต้านอนเป็นอย่างไร แม่ ตั้งครรภ์คัดเต้านอนไหน

เม.ย. 2, 2024

6 นาที

อาการคัดเต้านอนเป็นอาการที่พบได้ในผู้หญิงมีประจำเดือน และคุณแม่ตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นผลมาจาก
ฮอร์โมนของร่างกายที่เปลี่ยนแปลง แม้ว่าอาการคัดเต้านอนในคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นอาการที่ไม่ร้ายแรง
หรือส่งผลกระทบต่อทารกน้อยในครรภ์ แต่ก็ทำให้รู้สึกปวดตึง อึดอัด ไม่สบายตัว คุณแม่ตั้งครรภ์
จึงควรหมั่นสังเกตตัวเอง และเตรียมพร้อมรับมือกับอาการที่เกิดขึ้นอย่างถูกวิธี

อาการคัดเต้านอนหายไปเองตอนท้องอ่อนๆ เป็นอะไรใหม่คะ? กังวลมาก!

คลิก

เป็นไปได้และส่วนใหญ่ไม่เป็นไรค่ะ! อาการคัดเต้านอนมักจะมาๆ หายๆ ได้ เพราะร่างกายกำลังปรับตัวกับฮอร์โมน
ที่พุ่งสูงในช่วงแรก หลายคนจะมีอาการคัดเต้านอนมากๆ แค่ช่วงแรกๆ แล้วพอเข้าไตรมาสสองอาการก็จะค่อยๆ ดี
ขึ้นเองค่ะ แต่ถ้าคุณแม่กังวลมากๆ หรือมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง มีเลือดออก ให้รีบปรึกษาคุณหมอ
นะคะ

แล้วขนาดหน้าอกที่ใหญ่ขึ้นตอนท้อง หลังคลอดจะกลับมาเท่าเดิม ใหม่คะ?

คลิก

อันนี้ตอบยากมากเลยคะ เพราะขึ้นอยู่กับแต่ละคนเลยจริงๆ บางคนหลังให้นมลูกแล้ว ขนาดอาจจะเล็กลงกว่า
เดิมด้วยซ้ำ แต่บางคนก็อาจจะใหญ่ขึ้นกว่าตอนท้องก่อนท้องคะ มันขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น พันธุกรรม การ
เปลี่ยนแปลงของไขมันและต่อมน้ำนม ถ้าคุณแม่มีคำถามเรื่องนี้ ปรึกษาคุณหมอได้เลย

ทำไมบางครั้งคัดเต้านอนข้างเดียวมากกว่าอีกข้าง เป็นเรื่องปกติใหม่คะ

?

คลิก

เป็นเรื่องปกติมากๆค่ะ ไม่ต้องตกใจเลย เป็นไปได้ว่าเต้านมข้างนั้นอาจจะมีการพัฒนาของต่อมน้ำนมหรือมีเลือดไปเลี้ยงเยอะกว่าเล็กน้อย ทำให้รู้สึกไวต่อความรู้สึกหรือคัดตึงมากกว่าอีกข้างได้ค่ะ แต่ถ้าคลำเจอก้อน แข็งชัดเจน หรือปวดมากๆ แคข้างเดียว ควรให้คุณหมอช่วยดูเพื่อความสบายใจนะคะ

สรุป

- คนท้องมีอาการคัดเต้านมเกิดจากฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มขึ้น อาการคัดเต้านมของคนท้องจะมีระยะเวลานานกว่าอาการคัดเต้านมจากประจำเดือน เกิดขึ้นได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสุขภาพและฮอร์โมนของแต่ละคน
- คุณแม่ท้อง จะมีอาการคัดเต้านมได้หลังจากตั้งครรภ์ 1-2 สัปดาห์ ซึ่งการคัดเต้านมที่เกิดจากการตั้งครรภ์นี้ จะทำให้คัดเต้านมได้ไปจนถึงหลังคลอดลูก และให้นมลูก
- อาการคัดเต้านมในคนท้อง จะทำให้เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากร่างกายต้องทำการเตรียมพร้อมผลิตน้ำนม นอกนั้นอาจทำให้คั้นบริเวณเต้านม หัวนมและลานนมเปลี่ยนเป็นสีคล้ำไปจากเดิม
- อาการคัดเต้านมนั้นสามารถดูแลบรรเทาอาการให้ลดลงได้ แต่หากถ้ามีอาการปวด คัดเต้านมมากขึ้น เต้านมมีก้อนแข็ง หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องมีอาการคัดเต้านม เกิดจากอะไร
- ตั้งครรภ์คัดเต้านมตอนไหน ทำไมแต่ละคนมีอาการมากน้อยต่างกัน
- ทำไมมาก่อนมีประจำเดือนกับตั้งครรภ์ ถึงมีอาการคัดเต้านมคล้ายกัน
- อาการคัดเต้านมช่วงก่อนมีประจำเดือน
- อาการคัดเต้านมคนท้องเป็นอย่างไร
- 13 อาการอื่น ๆ ของคนท้องระยะแรก
- คัดเต้านมมาก ช่วยบรรเทาอาการได้ไม่ยาก

คนท้องมีอาการคัดเต้านม เกิดจากอะไร

อาการคัดเต้านมในคนท้อง เกิดจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนไป คือฮอร์โมนเอสโตรเจน และฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ที่เพิ่มมากขึ้น เพื่อที่ร่างกายเตรียมผลิตน้ำนมให้ลูกน้อย ทำให้เลือดไหลเวียนไปยังเต้านมเพิ่มขึ้น จนทำให้เต้านมขยายใหญ่ หัวนมเปลี่ยนสี คล้ำขึ้น และมีอาการคัดเต้านม

ตั้งครรภ์คัดเต้านมไหน ทำไมแต่ละคนมี อาการมากน้อยต่างกัน

คุณแม่ท้อง จะมีอาการคัดเต้านมได้หลังจากตั้งครรภ์ 1-2 สัปดาห์ ซึ่งการคัดเต้านมที่เกิดจากการตั้งครรภ์นี้ จะทำให้คัดเต้านมได้นานกว่าตอนที่เป็นประจำเดือน นานกว่า 3 เดือน หรือนานจนกระทั่งนานไปถึงให้นมลูก อาการคัดเต้านมนี้ เกิดขึ้นได้มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน และสุขภาพของคุณแม่แต่ละท่าน

ทำไมก่อนมีประจำเดือนกับตั้งครรภ์ ถึงมี อาการคัดเต้านมคล้ายกัน

ก่อนมีประจำเดือนกับช่วงแรกของการตั้งครรภ์ ฮอร์โมนของผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จึงส่งผลทางด้านอารมณ์และร่างกาย เช่น อาการคัดเต้านม ทำให้อาการของผู้หญิงก่อนมีประจำเดือนและผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ จะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน

อาการคัดเต้านมช่วงก่อนมีประจำเดือน

อาการคัดเต้านมของผู้หญิงช่วงก่อนมีประจำเดือน เกิดจากฮอร์โมนผู้หญิง ที่สูงขึ้น จึงทำให้เต้านมขยาย คัดตึง เต้านมหนาขึ้น หนักขึ้น รู้สึกไม่สบายตัว อาการคัดเต้านมช่วงก่อนมีประจำเดือน จะมีอาการบรรเทาลง ปวดน้อยลง ในวันที่ประจำเดือนมาช่วงวันแรก ๆ



อาการคัดเต้านมท้องเป็นอย่างไร

1. **รูปร่างเต้านมที่โตขึ้น** เต้านมเปลี่ยนขนาดโตขึ้นเป็นผลของการที่ร่างกายคุณแม่เตรียมจะผลิตน้ำนมสำหรับให้ลูกหลังคลอด
2. **มีการสร้างน้ำนมมากขึ้น** คุณแม่ท้องอาจรู้สึกถึงน้ำหนักของเต้านมที่มากขึ้น แน่นขึ้น เพราะช่วงระยะแรกของการตั้งครรภ์ น้ำนมจะเพิ่มมากขึ้น หน้าอกจะไวต่อความรู้สึกและการสัมผัส อาการเหมือนช่วงมีประจำเดือน
3. **คันบริเวณเต้านม** เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย และเตรียมความพร้อมในการผลิตน้ำนมเกิดขึ้น เต้านมคัด ขยายใหญ่ อาจส่งผลให้คุณแม่มีอาการคันที่เต้านมได้
4. **หัวนมเปลี่ยนสีจากเดิม** ฮอร์โมนที่เปลี่ยนไปในการตั้งครรภ์ จะส่งผลต่อการสร้างเม็ดสีของผิวหนังคุณแม่ ช่วง 2-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ หัวนมและลานนม อาจมีสีที่คล้ำขึ้น ขยายใหญ่ขึ้น
5. **มีน้ำนมไหล** เต้านมของคุณแม่ท้องจะเต็มไปด้วยน้ำนมเหลือง จึงอาจทำให้น้ำนมเหลืองนั้นไหลออกจากเต้าได้ในช่วง 2-3 เดือนแรกของการตั้งท้องหรือก่อนคลอด ซึ่งแม่ท้องบางท่านอาจจะไม่มีอาการนี้เลยก็ได้
6. **มีตุ่มนูนตรงบริเวณลานหัวนม** ซึ่งตุ่มนี้เป็นต่อมไขมันที่มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่พอคุณแม่ตั้งครรภ์แล้วจะเห็นได้ชัดขึ้นกว่าเดิม ทำหน้าที่หลังน้ำมันเคลือบชั้นผิวหนังลดการเสียดสีของลานนมและหัวนม

13 อาการอื่น ๆ ของคนท้องระยะแรก

1. **ประจำเดือนมาช้า** ประจำเดือนขาด เพราะร่างกายเกิดการปฏิสนธิ
2. **มีเลือดออกกะปริบกะปรอย** มีเลือดออกทางช่องคลอดเหมือนคนใกล้หมดประจำเดือน เนื่องจากตัวอ่อนที่ไปฝังตัวอยู่บนผนังมดลูก
3. **หงุดหงิดไม่มีสาเหตุ** อารมณ์แปรปรวนง่าย เพราะความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน
4. **ปัสสาวะบ่อย** คุณแม่ท้องปวดปัสสาวะบ่อยขึ้นเพราะมดลูกที่โตขึ้นไปกดกระเพาะปัสสาวะ อาการนี้จะค่อย ๆ ดีขึ้น เมื่อมดลูกเริ่มขยายเข้าในท้อง
5. **จมูกไว รับรู้กลิ่นได้ไว** เมื่อร่างกายคนท้องมีฮอร์โมนเอสโตรเจนที่เพิ่มขึ้น จะทำให้รับรู้กลิ่นได้ไวกว่าคนทั่วไป
6. **คลื่นไส้ อาเจียน** เป็นหนึ่งในอาการแพ้ท้อง มักเกิดภายใน 1 เดือน หลังจากตั้งท้อง หรือในช่วง เดือนที่ 3-4 คุณแม่บางคน อาจไม่มีอาการนี้ก็ได้
7. **วิงเวียน หน้ามืด** คุณแม่ท้องจะรู้สึกหน้ามืด ตาลาย วิงเวียน เพราะความดันและฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
8. **ปวดศีรษะ** อาการนี้มักเกิดขึ้นได้บ่อยในช่วง 3 เดือนแรก เมื่อมีการกดทับของหลอดเลือดใหญ่ ทำให้การนำเลือดจากร่างกายไปสู่หัวใจได้ไม่ดีเหมือนเดิม ทำให้คุณแม่มีอาการปวดศีรษะ วิงเวียน เป็นลมได้
9. **กินอาหารแปลกไปกว่าเดิม** บางคนเบื่ออาหารที่ชอบ หรือทานอาหารที่ไม่เคยชอบทาน
10. **ปวดหลัง** อาการปวดหลังจะเป็นจนถึงกระทั่งคลออด เนื่องจากมดลูกที่ใหญ่ขึ้น น้ำหนักมากขึ้น ทำให้ส่วนหลังของคุณแม่ต้องแบกน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้
11. **ท้องผูก ถ่ายยากกว่าเดิม** เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน มีผลต่อระบบขับถ่าย ทำให้ระบบขับถ่ายของคุณแม่ทำงานได้ช้าลง จึงทำให้ท้องผูก
12. **อาการคล้ายจะเป็นไข้** อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น เพราะมีการสร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเพิ่มขึ้น
13. **อ่อนเพลีย** สาเหตุเพราะอวัยวะหลายส่วนในร่างกาย ต้องทำงานหนักเพื่อบำรุงตัวอ่อนที่อยู่ในครรภ์

S-Mom
Club

ปัญหา คัดเต้านม! คลายได้

คุณแม่่มือใหม่ ไม่ต้องกังวล



ประคบอุ่น
ก่อนให้นมลูก



ใส่เสื้อชั้นใน
เพื่อพยุงเต้านม



ประคบเย็น
หลังให้นมลูก



บีบน้ำนมออก
จนลานหัวนมนุ่มลง



ให้นมลูกบ่อยขึ้น
ทุก 2-3 ชม.



หมั่นบีบนมบ่อยๆ
ทุก 3 ชม. จนเกลี้ยงเต้า

คัดเต้านมมาก ช่วยบรรเทาอาการได้ไม่ยาก

1. เลือกเสื้อผ้าใส่แบบสบาย ไม่รัดแน่นจนเกินไป เนื้อผ้านุ่มนวล
2. สวมเสื้อชั้นในที่ไม่กดทับ หรือเสื้อชั้นในแบบไร้โครง ขนาดของเสื้อชั้นในต้องไม่หลวมหรือคับจนแน่น และโอบอุ้มกระชับเต้านมได้ดี
3. บรรเทาอาการปวด คัดตึงเต้านม ด้วยการประคบเย็นด้วยเจล หรือผ้าชุบน้ำเย็น ประคบเย็นที่เต้านมทุก ๆ ชั่วโมง ครั้งละ 15 นาที เพื่อช่วยให้ชะลอการไหลเวียนของเลือด ทำให้หลอดเลือดหดตัวลง
4. ทานอาหารคนท้องที่มีประโยชน์และสมดุล
5. เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด
6. ถ้าอาการปวดคัดเต้านมไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์

อาการคัดเต้านมในคนท้อง เป็นหนึ่งในอาการที่พบได้ทั่วไปในการตั้งครรภ์ระยะแรก เพื่อที่ร่างกายเตรียมผลิตน้ำนมให้ลูกน้อย ทำให้เลือดไหลเวียนไปยังเต้านมเพิ่มขึ้น อาการคัดเต้านม มักจะไม่รุนแรง คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถดูแลบรรเทาอาการคัดเต้านมได้ด้วยตัวเอง หากอาการปวดคัดเต้านมไม่ดีขึ้น มีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย หรือมีก้อนแข็งบริเวณเต้านม ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างละเอียด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคร้า คืออะไร น้าคร้าว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- 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
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซีสต์เร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีสต์เร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. เจ็บนม คัดเต้านม อาการของคนตั้งครรภ์ในระยะแรก, HelloKunmor
2. อาการคนท้อง กับก่อนมีประจำเดือนต่างกันอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช
3. อาการคัดเต้านมท้องเป็นอย่างไร และวิธีบรรเทาอาการที่ควรรู้, HelloKunmor
4. อาการคัดเต้านมในคนท้อง, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต
5. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 31 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้