

อุปกรณ์คัดเต้าคนท้องเป็นอย่างไร และตั้งครรภ์คัดเต้าตอนไหน

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 2, 2024

เนหะ

อาการคัดเต้าเป็นอาการที่พบได้ในผู้หญิงมีประจำเดือน และคุณแม่ตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นผลมาจากการอ่อน化ของร่างกายที่เปลี่ยนแปลง แม้ว่าอาการคัดเต้าในคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นอาการที่ไม่ร้ายแรง หรือส่งผลกระทบต่อการน้ำนมในครรภ์ แต่ก็ทำให้รู้สึกปวดดึง อืดอัด ไม่สบายตัว คุณแม่ตั้งครรภ์ จึงควรหมั่นสังเกตตัวเอง และเตรียมพร้อมรับมือกับอาการที่เกิดขึ้นอย่างถูกวิธี

สรุป

- คนท้องมีอาการคัดเต้าเกิดจากฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเทอโรนที่เพิ่มขึ้น อาการคัดเต้าของคนท้องจะมีระยะเวลานานกว่าอาการคัดเต้าจากประจำเดือน เกิดขึ้นได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสุขภาพและฮอร์โมนของแต่ละคน
- คุณแม่ท้อง จะมีอาการคัดเต้านมได้หลังจากตั้งครรภ์ 1-2 สัปดาห์ ซึ่งการคัดเต้านมที่เกิดจาก การตั้งครรภ์นี้ จะทำให้คัดเต้านมได้ไปจนถึงหลังคลอดลูก และให้นมลูก
- อาการคัดเต้าในคนท้อง จะทำให้เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากร่างกายต้องทำการเติบโต พร้อมผลิตน้ำนม นอกนั้นอาจทำให้คันบริเวณเต้านม หัวนมและลานนมเปลี่ยนเป็นสีคล้ำไปจากเดิม
- อาการคัดเต้านมนั้นสามารถดูแลบรรเทาอาการให้ลดลงได้ แต่หากถ้ามีอาการปวด คัดเต้ามากขึ้น เต้านมมีก้อนแข็ง หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณท้องมีอาการคัดเต้า เกิดจากอะไร
- ตั้งครรภ์คัดเต้าตอนไหน ทำไม่ได้และคนมีอาการมากน้อยต่างกัน
- ทำไมก่อนมีประจำเดือนกับตั้งครรภ์ ถึงมีอาการคัดเต้าคล้ายกัน
- อาการคัดเต้าช่วงก่อนมีประจำเดือน
- อาการคัดเต้าคนท้องเป็นอย่างไร

- 13 อาการอื่น ๆ ของคนท้องระยะแรก
- คัดเต้านมมาก ช่วยบรรเทาอาการได้ไม่ยาก

คนท้องมีอาการคัดเต้า เกิดจากอะไร

อาการคัดเต้าในคนท้อง เกิดจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนไป คือฮอร์โมนแอลสโตรเจน และฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ที่เพิ่มมากขึ้น เพื่อที่ร่างกายเตรียมผลิตนมให้ลูกน้อย ทำให้เลือดไหลเวียนไปยังเต้านมเพิ่มขึ้น จนทำให้เต้านมขยายใหญ่ หัวนมเปลี่ยนสี คล้ำขึ้น และมีอาการคัดเต้า

ตั้งครรภ์คัดเต้าตอนไหน ทำไมแต่ละคนมีอาการมากน้อยต่างกัน

คุณแม่ท้อง จะมีอาการคัดเต้านมได้หลังจากตั้งครรภ์ 1-2 สัปดาห์ ซึ่งการคัดเต้านมที่เกิดจาก การตั้งครรภ์นี้ จะทำให้คัดเต้าได้นานกว่าตื้อนที่เป็นประจำเดือน นานกว่า 3 เดือน หรือนานจนกระหง่านไปถึงให้นมลูก อาการคัดเต้านมนี้ เกิดขึ้นได้มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และสุขภาพของคุณแม่แต่ละท่าน

ทำไมก่อนมีประจำเดือนกับตั้งครรภ์ ถึงมีอาการคัดเต้าคล้ายกัน

ก่อนมีประจำเดือนกับช่วงแรกของการตั้งครรภ์ ฮอร์โมนของผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จึงส่งผลกระทบต่ออารมณ์และร่างกาย เช่น อาการคัดเต้านม ทำให้อาการของผู้หญิงก่อนมีประจำเดือนและผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ จะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน

อาการคัดเต้าช่วงก่อนมีประจำเดือน

อาการคัดเต้าของผู้หญิงช่วงก่อนมีประจำเดือน เกิดจากฮอร์โมนผู้หญิง ที่สูงขึ้น จึงทำให้เต้านมขยาย คัดตึง เต้านมหนาขึ้น หนักขึ้น รู้สึกไม่สบายตัว อาการคัดเต้าช่วงก่อนมีประจำเดือน จะมีอาการบรรเทาลง ปวดน้อยลง ในวันที่ประจำเดือนมาช่วงวันแรก ๆ



อาการคัดเต้านมท้องป่องไว

1. รูปร่างเต้านมที่โตขึ้น เต้านมเปลี่ยนขนาดโตขึ้นเป็นผลของการที่ร่างกายคุณแม่เตรียมจะผลิตน้ำนมสำหรับให้ลูกหลังคลอด
2. มีการสร้างน้ำนมมากขึ้น คุณแม่ท้องอาจรู้สึกถึงน้ำหนักของเต้านมที่มากขึ้น แน่นขึ้น เพราะช่วงระยะเวลาของการตั้งครรภ์ น้ำนมจะเพิ่มมากขึ้น หน้าอกจะไวต่อความรู้สึกและการสัมผัส อาการเมื่อนอนช่วงมีประจำเดือน
3. คันบริเวณเต้านม เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย และเตรียมความพร้อมในการผลิตน้ำนมเกิดขึ้น เต้านมดัด ขยายใหญ่ อาจส่งผลให้คุณแม่มีอาการคันที่เต้านมได้
4. หัวนมเปลี่ยนสีจากเดิม ฮอร์โมนที่เปลี่ยนไปในการตั้งครรภ์ จะส่งผลต่อการสร้างเม็ดสีของผิวนั้นคุณแม่ ช่วง 2-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ หัวนมและลานนม อาจมีสีที่คล้ำขึ้น ขยายใหญ่ขึ้น
5. มีน้ำนมเหลล เต้านมของคุณแม่ท้องจะเต็มไปด้วยน้ำนมเหลือง จึงอาจทำให้น้ำนมเหลืองนั้นไหลออกจากเต้าได้ในช่วง 2-3 เดือนแรกของการตั้งท้องหรือก่อนคลอด ซึ่งแม่ท้องบางท่านอาจจะไม่มีอาการนี้เลยก็ได้
6. มีตุ่มนูนตรงบริเวณลานหัวนม ซึ่งตุ่มนี้เป็นต่อมไขมันที่มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่พอคุณแม่ตั้งครรภ์แล้วจะเห็นได้ชัดขึ้นกว่าเดิม ทำหน้าที่หลังนำมันเคลื่อนย้ายไปยังผิวนังลดการเสียดสีของลานนมและหัวนม

13 อาการอื่น ๆ ของคนท้องระยะแรก

- ประจำเดือนมาช้า ประจำเดือนขาด เพาะร่างกายเกิดการปฏิสนธิ
- มีเลือดออกกะปริบกะปรอย มีเลือดออกทางช่องคลอดเหมือนคนไก่ห้ามประจำเดือน เนื่องจากตัวอ่อนที่ไปฝังตัวอยู่บนผนังมดลูก
- หงุดหงิดไม่มีสาเหตุ อารมณ์แปรปรวนง่าย เพราะความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระยะแรก
- ปัสสาวะบ่อย คุณแม่ท้องปวดปัสสาวะบ่อยขึ้นเพราะมดลูกที่โตขึ้นไปกดกระเพาะปัสสาวะ อาการนี้จะค่อยๆ ดีขึ้น เมื่อมดลูกเริ่มขยายเข้าในท้อง
- จมูกไว รับรู้กลิ่นได้ไว เมื่อร่างกายคนท้องมีฮอร์โมนเอสโตรเจนที่เพิ่มขึ้น จะทำให้รับรู้กลิ่นได้ไวกว่าคนทั่วไป
- คลื่นไส อาเจียน เป็นหนึ่งในอาการแพ้ท้อง มักเกิดภายใน 1 เดือน หลังจากตั้งท้อง หรือในช่วง เดือนที่ 3-4 คุณแม่บางท่าน อาจไม่มีอาการนี้ก็ได้
- วิงเวียน หน้ามืด คุณแม่ท้องจะรู้สึกหน้ามืด ตามรอย วิงเวียน เพราะความดันและฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
- ปวดศีรษะ อาการนี้มักเกิดขึ้นได้บ่อยในช่วง 3 เดือนแรก เมื่อมีการกดทับของหลอดเลือดใหญ่ ทำให้การนำเลือดจากร่างกายไปสู่หัวใจได้ไม่ดีเหมือนเดิม ทำให้คุณแม่มีอาการปวดศีรษะ วิงเวียน เป็นลมได้
- กินอาหารเปลกลิ่นกว่าเดิม บางคนเบื่ออาหารที่ชอบ หรือทานอาหารที่ไม่เคยชอบทาน
- ปวดหลัง อาการปวดหลังจะเป็นจนถึงกระทุบคลอด เนื่องจากมดลูกที่ใหญ่ขึ้น นำหนักมาก ขึ้น ทำให้ส่วนหลังของคุณแม่ต้องแบกหนักที่เพิ่มขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้
- ท้องผูก ถ่ายยากกว่าเดิม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน มีผลต่อระบบขับถ่าย ทำให้ระบบขับถ่ายของคุณแม่ทำงานได้ช้าลง จึงทำให้ท้องผูก
- อุจจาระคล้ายจะเป็นไข้ อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น เพราะมีการสร้างฮอร์โมนในระยะแรกเพิ่มขึ้น
- อ่อนเพลีย สาเหตุเพื่อความอวัยวะหลายส่วนในร่างกาย ต้องทำงานหนักเพื่อบำรุงตัวอ่อนที่อยู่ในครรภ์

คัดเต้านมมาก ช่วยบรรเทาอาการได้ไม่ยาก

- เลือกเสื้อผ้าใส่แบบสบาย ไม่รัดแน่นจนเกินไป เนื้อผ้านุ่มนวล
- สวมเสื้อชั้นในที่ไม่กดทับ หรือเสื้อชั้นในแบบไร้โครง ขนาดของเสื้อชั้นในต้องไม่หลวมหรือคับจนแน่น และขอบอุ้มกระชับเต้านมได้ดี
- บรรเทาอาการปวด คัดเต้านม ด้วยการประคบเย็นด้วยเจล หรือผ้าซูบนำเย็น ประคบเย็นที่เต้านมทุก ๆ ชั่วโมง ครั้งละ 15 นาที เพื่อช่วยให้ชลลอกการไหลเวียนของเลือด ทำให้หลอดเลือดหดตัวลง
- ทานอาหารคนท้องที่มีประโยชน์และสมดุล
- เคลื่อนไหว ออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด
- ถ้าอาการปวดคัดเต้าไม่ดีขึ้น หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์

อาการคัดเต้าในคนท้อง เป็นหนึ่งในอาการที่พบได้ทั่วไปในการตั้งครรภ์ระยะแรก เพื่อที่ร่างกายเตรียมผลิตนำน้ำนมให้ลูกน้อย ทำให้เลือดไหลเวียนไปยังเต้านมเพิ่มขึ้น อาการคัดเต้านม มักจะไม่รุนแรง คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถดูแลบรรเทาอาการคัดเต้านมได้ด้วยตัวเอง หากอาการปวดคัดเต้าไม่

ดีขึ้น มีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย หรือมีก้อนแข็งบริเวณเต้านม ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างละเอียด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการ胎ารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของลูก
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวร้าว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกร่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไม่คุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อรกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อกุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และ胎ารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอิทธิพลต่อการคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลา กี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกีวันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลผ่าเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ถุงย้อมคลอด ถุงย้อมผ่าคลอด วันมangคล เวลาดี สำหรับลูกภรรยา

อ้างอิง:

1. เจ็บนม คัดเต้านม อาการของคนตั้งครรภ์ในระยะแรก, HelloKhunmor
2. อาการคนท้อง กับก่อนมีประจำเดือนต่างกันอย่างไร, โรงพยาบาลวิชัยเวช
3. อาการคัดเต้านมท้องเป็นอย่างไร และวิธีบรรเทาอาการที่ควรรู้, HelloKhunmor
4. อาการคัดเต้านมคนท้อง, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 ปูอร์พอร์ต
5. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นว่ากำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริราช

อ้างอิง ณ วันที่ 31 มกราคม 2567



-
-
-

คุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



แลลฟ่าแล็ค สพิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน