คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

เจ็บท้องคลอด vs เจ็บท้องเตือน สัญญาณแบบไหนควรไปโรงพยาบาล?

ต.ค. 29, 2025

13นาที

เมื่อใกล้ถึงวันคลอด คุณแม่หลายคนเริ่มรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเฉพาะ อาการเจ็บท้องคลอด ที่อาจทำให้สับสนว่าเป็น เจ็บท้องเตือน หรือเข้าสู่ระยะคลอดจริงแล้วกันแน่ คำถามที่พบบ่อยคือ เจ็บท้องเตือนกี่วันคลอด หรือ เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ ซึ่งการรู้จักสังเกตสัญญาณต่าง ๆ อย่างเช่น การเจ็บท้องเป็นจังหวะถี่ขึ้น ปวดร้าวจากหลังมาด้านหน้า หรือมีมูกเลือด อาจเป็นสัญญาณว่าใกล้คลอดแล้ว การทำความเข้าใจ อาการใกล้คลอด อย่างถูกต้องจะช่วยให้คุณแม่เตรียมตัวได้อย่างมั่นใจ รู้ว่าควรพักเมื่อไหร่ และเมื่อไหร่ควรไปโรงพยาบาล เพื่อความปลอดภัยของทั้งคุณแม่และลูกน้อยค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

ถ้ามีแค่น้ำเดิน แต่ยังไม่เจ็บท้อง ต้องไปโรงพยาบาลไหม?

คลิก

หากคุณแม่มีน้ำคร่ำเดิน หรือน้ำคร่ำแตก ควรไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุด เพราะน้ำคร่ำที่ไหลออกมา อาจหมายถึงร่างกายกำลังเข้าสู่กระบวนการคลอดแล้ว ปกติคุณแม่จะเริ่มมีการหดตัวของมดลูกและคลอดภายในไม่กี่ชั่วโมงหลังน้ำเดิน การไปพบคุณหมอทันทีจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และทำให้ทั้งคุณแม่และลูกปลอดภัย

เจ็บท้องเตือน เจ็บตรงไหนของท้องเป็นพิเศษ?

คลิก

อาการเจ็บท้องเตือนมักรู้สึกปวดหน่วงท้องน้อย บางครั้งปวดร้าวหลัง หรือมีปวดตึงที่บริเวณหน้าท้อง อาการปวดเป็นพัก ๆ ไม่สม่ำเสมอและหายไปเอง ต่างจากเจ็บท้องคลอดจริงที่จะถี่ขึ้นเรื่อย ๆ มีน้ำเดิน และปากมดลูกเริ่มเปิดขยาย

ท้องแรกกับท้องสอง อาการเจ็บท้องคลอดต่างกันไหม?

คลิก

อาการเจ็บท้องคลอดระหว่างท้องแรกกับท้องสองมีความแตกต่างกัน ทั้งความชัดเจนของอาการเจ็บท้องคลอด และระยะเวลาที่เกิดขึ้น

- **ท้องแรก:** เจ็บท้องชัดเจนเป็นจังหวะ สม่ำเสมอ อาจมีหรือไม่มีมูกเลือด เป็นอาการใกล้คลอดที่ควรสังเกต หากท้องแข็งหรือมีน้ำคร่ำแตก ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที
- **ท้องสอง:** อาการเริ่มจากท้องแข็ง ปวดหลัง หรือปวดหน้าขาเป็นระยะ ๆ แม้ไม่มีอาการเจ็บท้องก็ถือว่าเป็นสัญญาณให้ไปโรงพยาบาล การคลอดมักเกิดขึ้นเร็วกว่าท้องแรก

สรุป

- อาการเจ็บท้องเตือน หรือที่เรียกว่าเจ็บท้องหลอก เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ โดยเกิดจากการที่มดลูกหดรัดและคลายตัว เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับ ภาวะใกล้คลอด มักมีลักษณะเป็น ๆ หาย ๆ ไม่สม่ำเสมอ และดีขึ้นเมื่อคุณแม่เปลี่ยนท่าทาง เช่น ลุก เดิน หรือนอนพัก การดูแลตัวเองในช่วงนี้สามารถช่วยบรรเทาอาการได้ เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำ กินของว่างเบา ๆ ฝึกหายใจลึก ๆ ทำสมาธิ อาบน้ำอุ่น ขยับร่างกาย หรือนวดเบา ๆ บริเวณที่รู้สึกตึง ทั้งหมดนี้จะช่วยให้คุณแม่รู้จักสังเกตความแตกต่างระหว่าง อาการเจ็บท้องเตือน และ อาการเจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ เพื่อเตรียมตัวสำหรับการคลอดได้อย่างปลอดภัย
- อาการเจ็บท้องคลอดจริงเกิดจากมดลูกหดรัดตัวเป็นจังหวะต่อเนื่อง ปวดสม่ำเสมอร้าวจากหลังลงมาท้องน้อย แม้เคลื่อนไหวก็ไม่หาย คุณแม่อาจสังเกตเห็นมูกเลือดไหลออกทางช่องคลอด หรือมี น้ำใส ๆ ไหลออกมาเอง โดยควบคุมไม่ได้ ซึ่งอาจเป็นน้ำคร่ำที่ไหลออกมาช้า ๆ แบบซึมตลอดเวลา หรือบางรายอาจไหลออกมาครั้งเดียวในปริมาณมาก โดยทั่วไปอาการเจ็บท้องมักกินเวลาประมาณ 8 -12 ชั่วโมง จนกว่าปากมดลูกเปิดเต็มที่พร้อมสำหรับการคลอด การสังเกตว่าอาการเจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ ให้ดูความถี่ ความรุนแรง และมีมูกเลือดหรือน้ำเดินร่วมด้วย หากพบสัญญาณเหล่านี้ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที เพราะเป็นอาการใกล้คลอดของลูกน้อย
- เมื่อใกล้คลอด ร่างกายคุณแม่จะเริ่มส่งสัญญาณเตือนใกล้คลอด เช่น ท้องลด ท้องเสีย และปวดหลังมากขึ้น ขณะเดียวกันก็มี สัญญาณที่ควรรีบไปโรงพยาบาล ได้แก่ น้ำคร่ำแตก มีมูกหรือมูกปนเลือดไหลออกมาทางช่องคลอด ลูกในครรภ์ดิ้นน้อยลง และเจ็บท้องถี่ต่อเนื่อง การสังเกตอาการใกล้คลอด และ อาการเจ็บท้องคลอด เหล่านี้ช่วยให้คุณแม่เตรียมตัวได้ทันและลดความเสี่ยงต่อสุขภาพของแม่และลูกน้อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำความเข้าใจ "อาการเจ็บท้องเตือน"
- อาการเจ็บท้องคลอดเป็นอย่างไร?
- สัญญาณใกล้คลอดอื่น ๆ ที่ควรรู้
- อาการเจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอทันที?
- ไขข้อสงสัยปัญหาการปวดท้องคลอด

ทำความเข้าใจ "อาการเจ็บท้องเตือน"

ในช่วงตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่จะส่งสัญญาณเตือนหลายอย่างเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด หนึ่งในนั้นคืออาการเจ็บท้องเตือน การเข้าใจสาเหตุและวิธีสังเกตอาการจะช่วยให้คุณแม่รู้ว่าเมื่อไหร่ควรพักผ่อนหรือปรึกษาคุณหมอ มาทำความเข้าใจว่าอาการเจ็บท้องเตือนคืออะไร และมักเกิดขึ้นช่วงใดของการตั้งครรภ์กันค่ะ

เจ็บท้องเตือนคืออะไร เจ็บท้องเตือนเจ็บตรงไหน?

เจ็บท้องเตือน หรือที่เรียกว่า เจ็บท้องหลอก คือ อาการปกติที่เกิดจากมดลูกหดรัดและคลายตัวตามธรรมชาติในช่วงตั้งครรภ์ มักพบตั้งแต่ไตรมาสที่ 2 จนถึงไตรมาสที่ 3 ซึ่งเป็นช่วงใกล้คลอดที่มดลูกเริ่มขยายตัวและเคลื่อนต่ำลง

หลายคนอาจสงสัยว่า เจ็บท้องเตือนเจ็บตรงไหน โดยทั่วไปแล้ว คุณแม่อาจรู้สึกปวดหน่วงที่ท้องน้อย บางครั้งปวดร้าวไปด้านหลัง หรือมีอาการตึง ๆ ที่บริเวณหน้าท้อง อาการเหล่านี้มักมาเป็นพัก ๆ ไม่สม่ำเสมอ และอยู่ไม่นานแล้วก็หายไปเอง ซึ่งแตกต่างจาก อาการเจ็บท้องคลอดจริง ที่จะถี่ขึ้นเรื่อย ๆ มีน้ำเดิน และปากมดลูกเริ่มเปิดขยาย เพื่อให้คุณแม่สังเกตได้ชัดเจนว่าเจ็บท้องแบบไหนควรไปหาหมอ อาการเจ็บท้องจริงจะไม่หายไปแม้เปลี่ยนท่าทาง และมักเกิดอย่างต่อเนื่อง ส่วนอาการเจ็บท้องเตือนมักดีขึ้นเมื่อคุณแม่ลุก เดิน หรือนอนพัก และมักเกิดก่อนวันคลอดจริงเป็นหลายวันถึงสัปดาห์

ดังนั้น อาการเจ็บท้องเตือนเป็นเรื่องปกติที่ร่างกายของคุณแม่กำลังปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับอาการใกล้คลอด คุณแม่เพียงพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมาก ๆ และฟังสัญญาณจากร่างกายตัวเอง ก็ช่วยให้อาการสบายขึ้น และพร้อมสำหรับช่วงเวลาที่ลูกกำลังจะลืมตาดูโลกอย่างปลอดภัยค่ะ

เจ็บท้องเตือน กินยาแก้ปวดช่วยบรรเทาอาการได้ไหม

อาการเจ็บท้องเตือนสามารถหายได้เองโดยไม่จำเป็นต้องใช้ยา เพราะมักเกิดขึ้นเป็นช่วง ๆ ไม่สม่ำเสมอ คุณแม่อาจรู้สึกปวดตึงที่ท้องน้อยระยะสั้น ๆ แล้วก็หายไป และจะยังไม่มีอาการน้ำเดิน รวมถึงปากมดลูกก็ยังไม่เปิดขยาย อาการจะดีขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนท่าทาง ลุกเดิน นั่งหรือนอนพักค่ะ

หากคุณแม่รู้สึกปวดมากจนทนไม่ไหว ให้รีบไปพบคุณหมอนะคะ ไม่ควรซื้อยามาทานเอง การใช้ยาแก้ปวดควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของคุณหมอเท่านั้น

เมื่อคุณแม่เริ่มมีอาการเจ็บท้องเตือน ไม่ต้องกังวลมากนะคะ เพราะอาการเหล่านี้มักเกิดจากร่างกายกำลังปรับตัว เตรียมพร้อมสำหรับการคลอดที่ใกล้เข้ามา คุณแม่สามารถดูแลตัวเองให้สบายขึ้นด้วยวิธีง่าย ๆ ดังนี้ค่ะ

1. ฝึกหายใจลึก ๆ หรือทำสมาธิ เช่น นั่งหลับตา หรือเล่นโยคะเบา ๆ จะช่วยลดความเครียด และทำให้จิตใจสบายขึ้น
2. ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ เพราะน้ำมีส่วนช่วยให้มดลูกทำงานสมดุลมากขึ้นค่ะ

3. กินของว่างที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ธัญพืชไม่ขัดสี ข้าวโอ๊ต หรือผลไม้หวานน้อยอย่าง แก้วมังกร ฝรั่ง หรือมะละกอ เพื่อช่วยให้ร่างกายสดชื่นและไม่หิวจนเกินไป
4. อาบน้ำอุ่นสักเล็กน้อย จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย แต่ไม่ควรอาบนานเกิน 10 นาที
5. ให้ลองขยับร่างกาย หรือเปลี่ยนท่าทาง เช่น จากการนอนตะแคงเปลี่ยนเป็นนั่งพิง หรือจากการนั่งนาน ๆ ลุกขึ้นเดินระยะสั้น ๆ ก็ช่วยได้ค่ะ
6. เข้าห้องน้ำทุกครั้งที่ปวดปัสสาวะ อย่ากลั้นปัสสาวะ เพราะบางครั้งอาการปวดท้องอาจเกี่ยวข้องกับกระเพาะปัสสาวะที่เต็ม และยังช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะด้วย
7. นวดเบา ๆ บริเวณกล้ามเนื้อ จะช่วยคลายความตึงและทำให้รู้สึกสบายขึ้นค่ะ

อาการเจ็บท้องคลอดจริง เป็นอย่างไร?

เจ็บท้องคลอดจริง คือ อาการเจ็บท้องคลอด ที่เกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ ต่อเนื่อง และถี่ขึ้นเรื่อย ๆ ลักษณะความปวดจะคล้ายกับตอนมีประจำเดือน แต่ค่อย ๆ รุนแรงและสม่ำเสมอมากขึ้นอย่างมีจังหวะชัดเจน ในช่วงนี้มดลูกจะหดรัดตัวเพื่อเข้าสู่ระยะคลอด โดยอาการปวดมักเริ่มจากแผ่นหลังและส่วนบนของมดลูก แล้วค่อย ๆ ลามลงมาที่ท้องน้อย ความเจ็บปวดจะต่อเนื่องและรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ แม้ขยับร่างกายก็ไม่ทุเลา

นอกจากนี้ อาจมีมูกเลือดสีแดงสดไหลออกจากช่องคลอด หรือมีอาการน้ำคร่ำแตก ซึ่งจะสังเกตได้จากมีน้ำใส ๆ คล้ายน้ำปัสสาวะ ไหลออกมาอย่างต่อเนื่องหรือไหลออกมาทีเดียว โดยทั่วไปแล้วอาการเจ็บท้องคลอด จะใช้เวลาประมาณ 8 -12 ชั่วโมง กว่าปากมดลูกจะเปิดขยายเต็มที่พร้อมสำหรับการคลอด

ดังนั้นคุณแม่ควรสังเกตให้ดีว่า อาการเจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ หากมีอาการปวดท้องถี่ขึ้นสม่ำเสมอ ร่วมกับมีมูกเลือดหรือน้ำเดิน ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที เพราะนี่คืออาการใกล้คลอด ที่บ่งบอกว่าลูกกำลังจะลืมตาดูโลกแล้วค่ะ

สัญญาณของอาการเจ็บท้องคลอดจริง

เมื่อร่างกายของคุณแม่เริ่มเข้าสู่ระยะคลอด จะมีสัญญาณที่ชัดเจนบอกว่าลูกน้อยกำลังจะออกมาสู่โลกภายนอก อาการเจ็บท้องคลอดจริง จะต่างจากอาการเจ็บท้องเตือน เพราะจะปวดเป็นจังหวะต่อเนื่อง และรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังมีสัญญาณอื่น ๆ ที่เป็นตัวบ่งบอกว่าเป็นอาการใกล้คลอด ได้แก่

1. อาการเจ็บท้องคลอดเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และอาจปวดร้าวจากหลังใกล้บั้นเอวลงมาที่ท้องน้อย
2. ระยะห่างระหว่างอาการถี่ขึ้น เช่น จากทุก 15 นาที อาจลดลงเหลือทุก 5 - 10 นาที
3. ความรุนแรงของอาการเพิ่มขึ้น จากเดิมเจ็บ 15 - 20 วินาที อาจนานขึ้นถึง 45 - 50 วินาที
4. อาจมีมูก หรือมูกปนเลือด ไหลออกจากช่องคลอด
5. อาการเจ็บท้อง มักไม่หายไปแม้พักผ่อนหรือทานยาแก้ปวดตามที่คุณหมอสั่ง
6. เมื่อคุณหมอตรวจภายในจะพบว่า ปากมดลูกเปิดขยายและคอปากมดลูกบางลง

หากคุณแม่พบอาการเหล่านี้ ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที เพราะเป็นสัญญาณว่าร่างกายกำลังเข้าสู่ระยะคลอดค่ะ

การเจ็บท้องคลอดนั้นนอกจากจะมีอาการเจ็บมากขึ้นและถี่ขึ้นเพราะมดลูกกำลังบีบตัวเพื่อให้ศีรษะทารกเคลื่อนลงสู่ช่องคลอดแล้ว ยังมักมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด หรือน้ำคร่ำแตก ซึ่งเป็นสัญญาณว่าร่างกายคุณแม่พร้อมสำหรับการคลอดตามธรรมชาติแล้ว การคลอดแบบธรรมชาตินอกจากช่วยให้คุณแม่ฟื้นตัวได้ดี ยังเป็นประโยชน์ต่อทารกโดยตรง เพราะ ทารกจะได้รับจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์จากคุณแม่ตั้งแต่แรกคลอด เช่น บี แล็กทิส (B. *lactis*) ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทำให้ทารกหลังคลอดมีสุขภาพแข็งแรง

สัญญาณใกล้คลอดอื่น ๆ ที่ควรรู้

เมื่อใกล้ถึงเวลาคลอด ร่างกายของคุณแม่จะเริ่มส่งสัญญาณเตือนบางอย่าง ซึ่งหนึ่งในอาการที่พบบ่อยคือ "เจ็บท้องคลอด" ที่แตกต่างจากอาการเจ็บท้องทั่วไป การสังเกตอาการเหล่านี้อย่างใกล้ชิดจะช่วยให้คุณแม่เตรียมตัวได้อย่างเหมาะสม

หากคุณแม่ยังไม่แน่ใจว่า เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ ขอแนะนำให้สังเกตอาการต่อไปนี้ หากพบควรรีบไปโรงพยาบาลทันที เพื่อความปลอดภัยของทั้งแม่และลูกน้อย

1. อาการท้องลด

เกิดจากศีรษะของทารกเคลื่อนลงไปอยู่ในอุ้งเชิงกราน ทำให้คุณแม่รู้สึกโล่ง ท้องมีขนาดเล็กลง และหายใจสะดวกขึ้น อาการนี้อาจเกิดขึ้นไม่กี่สัปดาห์ หรือไม่กี่ชั่วโมงก่อนคลอด แต่คุณแม่บางท่านอาจไม่มีอาการท้องลดเตือนก็ได้

2. มีเมือกไหลออกทางช่องคลอด

ช่วงตั้งครรภ์ปากมดลูกจะมีเมือก (mucus plug) เพื่อป้องกันเชื้อโรค เมื่อต้องเข้าสู่การคลอด เมือกนี้จะหลุดออกมา และบางครั้งอาจมีเลือดผสม ซึ่งถือเป็นสัญญาณบอกใกล้คลอดค่ะ

3. ท้องเสีย

เป็นอีกหนึ่งสัญญาณของการใกล้คลอด เพราะร่างกายจะปล่อยสารพรอสตาแกลนดิน (Prostaglandin) ทำให้มดลูกหดตัว หากมีอาการท้องเสียมาก ร่างกายอาจขาดน้ำได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรระวังเพราะสามารถกระตุ้นการบีบตัวของมดลูกได้

4. ปวดหลัง

อาการปวดหลังเป็นเรื่องปกติของแม่ท้อง แต่ถ้าปวดมากขึ้นอย่างผิดปกติ อาจเกิดจากศีรษะของทารกไปกดกับกระดูกสันหลัง เป็นสัญญาณใกล้คลอดที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม

อาการเจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอทันที?

ร่างกายของคุณแม่จะเริ่มส่งสัญญาณเตือนต่าง ๆ เมื่อใกล้ครบกำหนดคลอด การสังเกตอาการเจ็บท้องคลอดเหล่านี้อย่างใกล้ชิดจะช่วยให้คุณแม่เตรียมตัวได้ทัน และหากพบอาการต่อไปนี้ ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที เพื่อให้การคลอดเป็นไปอย่างปลอดภัยมากที่สุด

1. น้ำคร่ำแตก หรือน้ำเดิน

น้ำคร่ำแตก หรือน้ำเดิน หมายถึงการที่มีน้ำใส ๆ คล้ายน้ำปัสสาวะไหลออกมาจากช่องคลอด โดยน้ำนี้คือน้ำคร่ำที่ห่อหุ้มทารกในครรภ์ เมื่อถุงน้ำคร่ำแตก แสดงว่ามดลูกเริ่มบีบตัวเพื่อดันศีรษะทารกลงสู่อุ้งเชิงกราน โดยทั่วไปเมื่อมีน้ำเดิน มักจะเข้าสู่การคลอดภายใน 8-12 ชั่วโมง ดังนั้นคุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาลทันทีค่ะ

2. มีมูกเลือด

เมื่อคุณแม่ใกล้ถึงกำหนดคลอด มักจะมีมูกเลือดออกมาทางช่องคลอด ซึ่งเป็นมูกปกติที่ทำหน้าที่ปิดบริเวณปากมดลูกไว้ แต่เมื่อมดลูกเริ่มบีบตัว และศีรษะของทารกเริ่มเคลื่อนลงมากดบริเวณปากมดลูก มูกนี้ก็จะหลุดออกมาพร้อมเลือดเล็กน้อย จากเส้นเลือดฝอยที่ฉีกขาด อาการนี้เป็นหนึ่งใน

สัญญาณสำคัญว่าร่างกายของคุณแม่เข้าสู่ระยะการคลอดแล้ว ควรรีบเดินทางไปโรงพยาบาลทันทีค่ะ

3. ลูกดิ้นน้อย

การดิ้นของลูกน้อยเป็นสัญญาณสำคัญบอกถึงความแข็งแรงและสุขภาพของลูกในครรภ์ ยิ่งลูกดิ้นบ่อย แสดงว่ามีสุขภาพดี แต่หากคุณแม่สังเกตว่าลูกดิ้นลดลงจนเหลือน้อยกว่า 10 ครั้งต่อวัน ควรรีบปรึกษาคุณหมอหรือไปโรงพยาบาลทันที เพื่อตรวจเช็กให้แน่ใจว่าลูกน้อยยังปลอดภัยและสบายดีค่ะ

4. เจ็บท้องถี่ขึ้นเรื่อย ๆ

อาการเจ็บท้องคลอดเกิดจากมดลูกบีบรัดตัวอย่างสม่ำเสมอและถี่ขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไป อาการเจ็บท้องมักมาเป็นจังหวะและไม่หายไปเอง หากคุณแม่รู้สึกเจ็บต่อเนื่องเกิน 1 ชั่วโมง ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที แต่ถ้าอาการเจ็บเกิดขึ้นแล้วหายไป อาจเป็นเพียงการเจ็บเตือนจากกิจกรรมประจำวันหรือการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะค่ะ

ไขข้อสงสัยปัญหาการปวดท้องคลอด

คุณแม่ตั้งครรภ์หลายท่านอาจรู้สึกกังวลกับอาการเจ็บท้อง รวมถึงความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายในช่วงใกล้คลอด เพื่อช่วยให้คุณแม่รู้สึกมั่นใจและเตรียมตัวได้ดีขึ้น เรามาดูกันค่ะว่า มีเรื่องอะไรบ้างที่ควรใส่ใจ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงและดูแลตัวเองในช่วงใกล้คลอดได้อย่างปลอดภัย

1. ป้องกันน้ำเดินหรือถุงน้ำคร่ำแตก ก่อนปวดท้องคลอดได้อย่างไร

ภาวะถุงน้ำคร่ำแตกก่อนปวดท้องคลอดไม่สามารถป้องกันได้โดยตรง แต่คุณแม่สามารถลดความเสี่ยงได้ด้วยการฝากครรภ์และไปพบคุณหมอ ตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เป็นอันตราย เช่น การสูบบุหรี่

ถุงน้ำคร่ำแตกก่อนปวดท้องคลอด หรือ ภาวะถุงน้ำคร่ำแตกก่อนการเจ็บครรภ์ (Premature Rupture of Membranes หรือ PROM) คือการที่ถุงน้ำคร่ำรั่วหรือแตกก่อนเริ่มเจ็บท้องคลอด ซึ่งอาจทำให้น้ำคร่ำไหลออกมาเพียงเล็กน้อยหรือไหลออกทันที ส่งผลให้คลอดก่อนกำหนด เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และมีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ

หากเกิดขึ้นหลังอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ คุณหมอมักประเมินให้ทำการคลอดทันที แต่ถ้าเกิดขึ้นก่อน 37 สัปดาห์ คุณหมอจะต้องประเมินอย่างรอบคอบว่าควรเร่งคลอดหรือยืดอายุครรภ์ต่อ เพื่อความปลอดภัยสูงสุดทั้งของคุณแม่และลูกในครรภ์

2. อาการเตือนของการเจ็บท้องที่อาจเป็นสัญญาณคลอดก่อนกำหนด เป็นแบบไหน

หากคุณแม่มีอายุครรภ์ยังไม่ถึง 37 สัปดาห์ และมีอาการเหล่านี้ อาจเป็นสัญญาณของการคลอดก่อนกำหนด ซึ่งทำให้ลูกในครรภ์มีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน เช่น ปัญหาพัฒนาการ ภาวะสมองบกพร่อง หรือปัญหาสุขภาพระยะยาว จึงควรรีบไปโรงพยาบาลพบคุณหมอเพื่อรับการดูแลอย่างเหมาะสมทันที

สัญญาณที่ควรระวัง

- มดลูกบีบรัดตัวเป็นระยะ ๆ ทุก 10 นาที
- รู้สึกแรงดันที่ช่องคลอดหรือทวารหนัก
- มีมูกเลือดไหลออกจากช่องคลอด เนื่องจากมูกอุดกั้นปากมดลูกหลุด
- ของเหลวใสไหลออกจากช่องคลอด
- มีเลือดไหลจากช่องคลอด

3. การฝึกหายใจบรรเทาอาการเจ็บท้องคลอด ทำอย่างไร

ขณะที่คุณแม่เจ็บท้องคลอดนั้น ช่วงแรกมดลูกจะบีบรัดตัวครั้งละประมาณ 1 นาที แล้วคลาย 5

-10 นาที อาการปวดจะยังไม่รุนแรง แต่เมื่อเข้าสู่ระยะใกล้คลอด มดลูกจะบีบตัวแรงขึ้น ทุก ๆ 3 - 4 นาที และนานราว 1 นาที ทำให้เจ็บปวดมากขึ้น เพราะเป็นจังหวะที่มดลูกช่วยดันทารกออกทางช่องคลอด การควบคุม ฝึกการหายใจจะช่วยบรรเทาความเจ็บปวด และเพิ่มแรงเบ่งขณะใกล้คลอด คุณแม่ควรเริ่มฝึกตั้งแต่อายุครรภ์ 6 - 7 เดือน เพื่อให้คุ้นเคยและใช้ได้ผลจริงเมื่อถึงเวลาใกล้คลอด

วิธีการฝึกหายใจ บรรเทาอาการเจ็บท้องคลอด มี 2 แบบคือ

1. หายใจลึกและช้า

ใช้ในระยะเจ็บท้องช่วงแรกที่มดลูกบีบตัวยังไม่แรง

- เมื่อมดลูกบีบรัดตัว ให้คุณแม่หายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูก นับ 1 – 5
- ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ นับ 1 – 5 ให้เป็นจังหวะ
- ทำต่อเนื่องไปตลอดช่วงที่มดลูกบีบตัว ประมาณ 1 นาที
- เมื่อมดลูกเริ่มคลายและเจ็บน้อยลง สูดหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกเต็มที่ 1 ครั้ง แล้วหายใจตามปกติ

2. หายใจตื้น เร็ว และเบา เหมือนการเป่าเทียน

ใช้เมื่อระยะใกล้คลอด ที่เจ็บท้องมากและถี่ขึ้น

- เมื่อมีสัญญาณมดลูกบีบตัว ให้หายใจเข้า หายใจออก เต็มที่ 1 ครั้ง
- หายใจเข้าทางจมูกสั้น ๆ เร็ว ๆ 4 - 6 ครั้ง
- เป่าลมออกทางปากเบา ๆ 1 ครั้ง
- ทำต่อเนื่องจนกว่ามดลูกจะคลาย แล้วค่อยกลับไปหายใจลึก ช้า เพื่อผ่อนคลาย

การฝึกหายใจที่ถูกวิธีไม่เพียงช่วยลดความเจ็บปวดและเพิ่มแรงเบ่งขณะคลอด แต่ยังทำให้คุณแม่มีแรงและร่างกายพร้อมดูแลลูกและเริ่มให้นมทันทีหลังคลอด การให้นมแม่ทันทีช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน สร้างความผูกพันระหว่างแม่และลูก เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยพัฒนาสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก ทำให้ลูกแข็งแรง มีสุขภาพดีตั้งแต่แรกเกิด

ในช่วงใกล้คลอด คุณแม่ควรใส่ใจสังเกต อาการใกล้คลอด อย่างต่อเนื่อง ทั้ง อาการเจ็บท้องคลอด หรือ เจ็บท้องเตือนเจ็บตรงไหน เพื่อให้เข้าใจความแตกต่างระหว่างอาการปกติและสัญญาณผิดปกติ การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัดจะช่วยให้คุณแม่และลูกน้อยปลอดภัย หากพบอาการผิดปกติ เช่น น้ำคร่ำแตก มูกเลือด หรือมีอาการเจ็บท้องรุนแรงและถี่ขึ้น ควรไปพบคุณหมอทันที การสังเกตตัวเองอย่างใกล้ชิดและเตรียมพร้อมล่วงหน้าจะช่วยให้การคลอดเป็นไปอย่างมั่นใจ สบายใจ และปลอดภัยมากที่สุดค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน ตั้งครรภ์ไตรมาสแรกไม่ควรกินอะไร
- คนท้องมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม แบบไหนไม่อันตราย
- คุณแม่ตั้งครรภ์เบิกค่าฝากครรภ์ได้กี่บาท มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง
- เจ็บสะดือจี๊ด ๆ ตั้งครรภ์ คนท้องเจ็บสะดือ ลูกในครรภ์จะเป็นอะไรไหม
- ยาบำรุงครรภ์คนท้อง จำเป็นแค่ไหนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

อ้างอิง:

1. อาการเมื่อคุณแม่ใกล้คลอด , ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เตรียมพร้อม คุณแม่ใกล้คลอดแบบธรรมชาติ , โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
3. เจ็บท้องเตือน สาเหตุ อาการ วิธีบรรเทาอาการปวด , hellokhunmor.com
4. ตั้งครรภ์ ท้องแข็ง คืออะไร ต้องทำเช่นไร? , รามาแชนแนล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
5. 6สัญญาณเตือนการใกล้คลอด ที่คุณแม่ควรรู้ , โรงพยาบาลบางปะกอก 3
6. 4 สัญญาณคุณแม่ใกล้คลอดเต็มที่ , โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่
7. ภาวะถุงน้ำคร่ำแตกก่อนการเจ็บครรภ์ (Premature Rupture of Membranes) , โรงพยาบาลเมดพาร์ค
8. อาการเตือนก่อนคลอด , The M BRACE by BNH Hospital
9. เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ และอาการใกล้คลอดที่ควรรู้ , hellokhunmor.com
10. มาฝึกหายใจเตรียมตัวสำหรับการคลอดกัน , โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 20 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้