

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# ลูกดิ้นตอนกี่เดือน? วิธีนับลูกดิ้น และ สัญญาณแบบไหนที่อันตราย

ต.ค. 29, 2025

11 นาที

ว่าที่คุณแม่มือใหม่คงสงสัยว่า ลูกดิ้นตอนกี่เดือน และจะรู้ได้อย่างไรว่าลูกยังปลอดภัยดี บทความนี้มีคำตอบให้ครบ ตั้งแต่การสังเกตลักษณะการดิ้นที่ปกติ สัญญาณเตือนที่ควรรีบไปพบแพทย์ ไปจนถึงวิธีนับและกระตุ้นการดิ้น เพื่อให้คุณแม่มั่นใจและคลายความกังวล

## คำถามที่พบบ่อย

### ลูกดิ้นมากไป อันตรายหรือเปล่า?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว การที่ลูกดิ้นมากไม่ได้ถือว่าเป็นอันตรายค่ะ เพราะทารกในครรภ์ก็มีช่วงเวลาตื่นและหลับเหมือนผู้ใหญ่ ซึ่งในช่วงที่ตื่นตัวหรือแก็กทีฟเป็นพิเศษ ก็อาจจะดิ้นมากจนคุณแม่รู้สึกได้ชัดเจน อย่างไรก็ตาม ฝ่ียงส่วนน้อยเท่านั้นที่การดิ้นมากเกินไปเป็นสัญญาณอันตราย ซึ่งจะสังเกตได้จากอาการที่ผิดปกติไปจากเดิม คือ ลูกดิ้นแรงมากอยู่ช่วงหนึ่งแล้วหยุดดิ้นไปเลย และไม่มีการดิ้นอีกต่อไป หากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีเพื่อตรวจเช็คสุขภาพของลูกน้อยค่ะ

### การนับลูกดิ้น จำเป็นต้องนับทุกวันไหม?

คลิก

จำเป็นต้องนับทุกวันค่ะ การนับลูกดิ้นเป็นวิธีที่สำคัญในการตรวจสอบสุขภาพและความปลอดภัยของทารกในครรภ์ คุณหมอจึงแนะนำให้คุณแม่เริ่มนับเป็นประจำทุกวันตั้งแต่ อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ เป็นต้นไป จนกระทั่งคลอด เพื่อให้แน่ใจว่าลูกน้อยยังแข็งแรงและปลอดภัยดีค่ะ

### วิธีการนับลูกดิ้นที่ถูกต้อง

เพื่อให้ได้ผลที่แม่นยำ คุณแม่ควรนับลูกดิ้นตามคำแนะนำต่อไปนี้

- นับหลังมื้ออาหาร: ให้คุณแม่เริ่มนับลูกดิ้นหลังรับประทานอาหารไปแล้วอย่างน้อย 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง และนับต่อเนื่องนาน 1 ชั่วโมงต่อมือ

- รวมจำนวนครั้งต่อวัน: ในหนึ่งวัน ควรนับลูกตื่นหลังมื้ออาหารหลัก 3 มื้อ และเมื่อรวมกันแล้ว ลูกควรตื่นได้ มากกว่า 10 ครั้ง

## สัญญาณที่ต้องรีบพบแพทย์

1. ถ้าลูกตื่นรวมกัน น้อยกว่า 10 ครั้ง ใน 3 มื้ออาหาร
2. ถ้านับลูกตื่นภายใน 12 ชั่วโมงแล้วน้อยกว่า 10 ครั้ง

การนับลูกตื่นเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยให้คุณแม่สังเกตความเปลี่ยนแปลงของลูกได้เร็วที่สุด หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นจะสามารถไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการได้อย่างทันที่

## การโก่งตัวของลูกนับเป็นการตื่นหรือไม่?

คลิก

การโก่งตัวของลูกนับเป็นการตื่นค่ะ โดยการนับลูกตื่นจะรวมการเคลื่อนไหวที่ชัดเจน เช่น การเตะ การกระทุ้ง หรือการหมุนตัว แต่จะไม่นับการเคลื่อนไหวเบา ๆ อย่างการทอด การสะอึก หรือการขยับตัวเล็กน้อย หากลูกตื่นอย่างต่อเนื่องเป็นชุด เช่น เตะติดต่อกันหลายครั้งในคราวเดียว ให้นับเป็น 1 ครั้ง ค่ะ คุณแม่สามารถเริ่มนับการตื่นของลูกน้อยได้ตั้งแต่อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ เป็นต้นไป

## สรุป

- ลูกตื่นตอนกี่เดือน คุณแม่ตั้งครรภ์ จะเริ่มรู้สึกว่าลูกตื่นครั้งแรกในช่วงสัปดาห์ที่ 16-20 ของการตั้งครรภ์ค่ะ โดยอาจรู้สึกเหมือนมีปลาทอดหรือเส้นประสาทกระตุกเบา ๆ ในช่วงแรก
- ลูกตื่นตอนกี่เดือน คุณแม่ตั้งครรภ์เข้าสู่ช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ หรือประมาณเดือนที่ 7-9 การตื่นของทารกจะชัดเจนและถี่ขึ้น คุณแม่จะรู้สึกได้ว่าลูกขยับตัวบ่อยขึ้นเรื่อย ๆ แต่ด้วยขนาดตัวของทารกที่ใหญ่ขึ้นทำให้มีพื้นที่ในครรภ์น้อยลง โดยในช่วงนี้ลูกอาจขยับตัวได้มากถึง 30 ครั้งต่อชั่วโมง
- ลูกตื่นบ่อยช่วงเย็นถึงกลางคืน ทารกในครรภ์จะตื่นบ่อยในช่วง 21.00-01.00 น. เพราะเป็นช่วงที่ระดับน้ำตาลในเลือดของคุณแม่เปลี่ยนแปลงหลังมื้อเย็น ทำให้ทารกรู้สึกตื่นตัวและขยับตัวบ่อย
- วิธีนับลูกตื่น นับจำนวนการตื่นของลูกตั้งแต่เช้าถึงเย็น (10-12 ชั่วโมง) ถ้าลูกตื่นมากกว่า 10 ครั้ง ถือว่ายังปกติ แต่ถ้าลูกตื่นน้อยกว่า 10 ครั้ง ควรรีบไปพบคุณหมอนทันที

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกตื่นตอนกี่เดือน?
- การตื่นของลูกในแต่ล่ะไตรมาส
- ความรู้สึกเมื่อลูกตื่นครั้งแรกเป็นอย่างไร?
- ลูกตื่นตอนกี่เดือน และช่วงไหนที่ลูกตื่นมากที่สุด?
- การนับลูกตื่น วิธีเช็คสุขภาพลูกน้อยจากในครรภ์
- ลูกตื่นแบบไหนอันตราย? สัญญาณเตือนความผิดปกติที่คุณแม่ต้องใส่ใจ
- ลูกไม่ตื่น หรือตื่นน้อย เกิดจากอะไร

- วิธีกระตุ้นให้ลูกตื่น

## ลูกตื่นตอนกี่เดือน?

สำหรับคุณแม่มือใหม่ การได้สัมผัสถึงการเคลื่อนไหวของเจ้าตัวเล็กในครรภ์เป็นหนึ่งในความรู้สึกที่น่าอัศจรรย์และอบอุ่นที่สุดในชีวิตเลยคะ การตื่นของลูกน้อยเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งบอกถึงสุขภาพของเขาระหว่างอยู่ในครรภ์ ลูกตื่นตอนกี่เดือน ส่วนใหญ่แล้วคุณแม่จะเริ่มรู้สึกถึงการตื่นของลูกน้อยในช่วงสัปดาห์ที่ 16-20 ของการตั้งครรภ์ หรือประมาณเดือนที่ 4-5 ค่ะ

ในตอนแรก การตื่นของลูกอาจจะไม่ได้ชัดเจนอย่างที่คิด บางทีอาจจะรู้สึกเหมือนปลาตอดอยู่ในท้องเบา ๆ หรือเหมือนมีเส้นประสาทกระตุกเล็กน้อย ซึ่งเป็นสัญญาณแรกที่น่าตื่นเต็นว่าลูกน้อยกำลังบอกให้คุณแม่รู้ว่า “หนูอยู่นี่นะ!”

## การตื่นของทารกในแต่ละไตรมาส

การตื่นของลูกน้อยจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ตามการเจริญเติบโตในแต่ละช่วงไตรมาส คุณแม่ควรทำความเข้าใจรูปแบบการตื่นเพื่อสังเกตความผิดปกติได้ง่ายขึ้นคะ

- **ไตรมาสที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1-12):** ในช่วงนี้ทารกยังมีขนาดเล็กมากและด้วยพื้นที่ในมดลูกกว้างขวาง ทำให้คุณแม่ยังไม่สามารถรู้สึกถึงการตื่นได้ชัดเจน คุณแม่ยังไม่จำเป็นต้องเฝ้าสังเกตความสม่ำเสมอของการตื่นในไตรมาสนี้คะ
- **ไตรมาสที่ 2 (สัปดาห์ที่ 13-27):** ทารกจะเริ่มมีขนาดใหญ่ขึ้น การเคลื่อนไหวจะชัดเจนและมีรูปแบบมากขึ้น คุณแม่จะรู้สึกถึงการตื่นได้บ่อยขึ้น โดยเฉพาะในช่วงกลางวันและช่วงเย็น ซึ่งเป็นช่วงที่ลูกจะแึกที่ฟเป็นพิเศษ
- **ไตรมาสที่ 3 (สัปดาห์ที่ 28-การคลอด):** ในช่วงนี้ทารกมีขนาดใหญ่ขึ้นมากและด้วยมดลูกของคุณแม่มีพื้นที่จำกัด ทำให้รูปแบบการตื่นของลูกเปลี่ยนไป เช่น การตื่นอาจไม่รุนแรงเท่าเดิม เพราะมีพื้นที่ให้ขยับน้อยลง

การจดบันทึกการตื่นของลูกน้อยอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้คุณแม่สามารถสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ หากมีความกังวลเกี่ยวกับการตื่นของลูก ควรปรึกษาคุณหมอมือที่ดูแลครรภ์คุณแม่เพื่อความสบายใจนะคะ

## ความรู้สึกเมื่อลูกตื่นครั้งแรกเป็นอย่างไร?

สำหรับคุณแม่มือใหม่ การสัมผัสถึงการตื่นครั้งแรกของลูกอาจเป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจและยากจะอธิบายใช้ไหมคะ หลายคนบอกว่าความรู้สึกในช่วงแรกนั้นเหมือนมี ปลาตอด เบา ๆ หรือเหมือนมี ผีเสื้อกระพือปีก อยู่ในท้อง บางครั้งก็รู้สึกเหมือนเส้นประสาทกระตุกเล็กน้อย ซึ่งอาจทำให้คุณแม่สับสนระหว่างการตื่นของลูกกับอาการปวดท้องหรืออาการอื่น ๆ ได้

แต่สำหรับคุณแม่ที่เคยตั้งครรภ์มาแล้ว มักจะคุ้นเคยกับความรูสึกนี้มากกว่า จึงแยกแยะได้ง่ายกว่านี้ คือการเคลื่อนไหวของลูกน้อยจริง ๆ ไม่ใช่อาการของท้องอืดท้องเฟ้อและอาการอื่น ๆ ในร่างกาย

เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่สองและสาม การดิ้นของลูกจะชัดเจนและแข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คุณแม่จะเริ่มรับรู้ได้ถึงการเตะ ต่อย การใช้ศอก และการพลิกตัวไปมาของเจ้าตัวเล็กได้อย่างชัดเจนในทุก ๆ วันค่ะ

การได้สัมผัสการเคลื่อนไหวของลูกในครรภ์เป็นช่วงเวลาที่มีหัตถกรรมและพิเศษอย่างยิ่ง อย่างเช่น ประสบการณ์จากต่างประเทศของคุณแม่รายหนึ่งที่ได้ให้กำเนิดลูกชาย เธอได้แชร์ประสบการณ์ที่ได้สัมผัสถึงช่วงเวลาที่ถูกดิ้น ซึ่งได้แบ่งปันคำเปรียบเทียบกับที่ให้คุณแม่หลายคนรูสึกเข้าใจทันทีว่า “มันเหมือนกับตอนที่คุณเอามือทาบบนแก้ว แล้วลองขยับลิ้นช้า ๆ แต่มันคง ความรูสึกที่มีมือของคุณสัมผัสได้นั้นแหละคือความรูสึกที่ได้จากการดิ้นของลูก” คำอธิบายนี้ช่วยให้คุณแม่หลายคนเข้าใจความรูสึกเมื่อลูกดิ้นได้ชัดเจนขึ้น



## ลูกดิ้นตอนกี่เดือน และช่วงไหนที่ลูกดิ้นมากที่สุด?

เมื่อเข้าสู่ช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ การดิ้นของลูกจะชัดเจนและถี่ขึ้นอย่างเห็นได้ชัดค่ะ คุณแม่จะรูสึกได้ว่าลูกขยับตัวบ่อยขึ้นเรื่อย ๆ เพราะขนาดตัวของทารกที่ใหญ่ขึ้นทำให้มีพื้นที่ในครรภ์น้อยลง โดยในช่วงนี้ลูกอาจขยับตัวได้มากถึง 30 ครั้งต่อชั่วโมง เลยทีเดียว

# ช่วงเวลาไหนที่ลูกดิ้นบ่อยที่สุด?

คุณแม่หลายคนอาจสงสัยว่าทำไมลูกน้อยถึงดูเหมือนจะคึกคักเป็นพิเศษในบางช่วงเวลา นั่นเป็นเพราะว่าทารกในครรภ์มักจะแอ็กทีฟที่สุดในช่วงเย็นและกลางคืนค่ะ โดยเฉพาะช่วงเวลา 21.00-01.00 น. เพราะเป็นช่วงที่ระดับน้ำตาลในเลือดของคุณแม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังจากรับประทานอาหารเย็น ทำให้ลูกดิ้นตัวและขยับตัวบ่อยเป็นพิเศษนั่นเองค่ะ

## การนับลูกดิ้น วิธีเช็คสุขภาพลูกน้อยจากในครรภ์

การนับลูกดิ้นเป็นวิธีที่ง่ายและสำคัญที่สุดวิธีหนึ่งช่วยให้คุณแม่ตรวจเช็คสุขภาพและความปลอดภัยของลูกน้อยในครรภ์ได้ด้วยตัวเองค่ะ คุณหมอจะแนะนำให้คุณแม่เริ่มนับลูกดิ้นเป็นประจำทุกวันตั้งแต่ อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ หรือประมาณ 8 เดือน เป็นต้นไป จนกระทั่งคลอด เพื่อให้แน่ใจว่าลูกน้อยยังแข็งแรงดี เพราะการที่ลูกดิ้นน้อยลงอาจเป็นสัญญาณเตือนของภาวะขาดออกซิเจนเรื้อรัง หรือภาวะผิดปกติอื่น ๆ ที่เป็นอันตรายได้ค่ะ

### วิธีนับลูกดิ้นที่ถูกต้อง ทำอย่างไร?

คุณแม่สามารถเริ่มนับลูกดิ้นได้ตั้งแต่อายุครรภ์เข้าสู่ไตรมาสที่ 3 หรือตั้งแต่ 28 สัปดาห์ เป็นต้นไป โดยทำตามขั้นตอนง่าย ๆ ดังนี้ค่ะ

#### 1. นับลูกดิ้นอย่างไร?

- นับทุกครั้งที่คุณกระแทกหรือขยับตัวแรง ๆ โดยนับเป็น 1 ครั้งต่อการดิ้น 1 ครั้ง

#### 2. นับตอนไหน?

- แนะนำให้นับวันละ 1-2 ครั้ง ในช่วงเวลาที่ลูกดิ้นบ่อยที่สุด เช่น หลังมื้ออาหาร หรือช่วงที่กำลังพักผ่อน

#### 3. เกณฑ์ที่ควรจำ:

- ลูกควรดิ้นอย่างน้อย 4 ครั้ง ภายใน 1 ชั่วโมง
- หากในชั่วโมงแรกนับได้น้อยกว่า 4 ครั้ง ให้ลองนับต่อในชั่วโมงที่ 2
- ถ้าในชั่วโมงที่ 2 ลูกยังดิ้นไม่ถึง 4 ครั้ง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

การทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมและรูปแบบการดิ้นของทารกในครรภ์เป็นประจำเป็นวิธีที่ดีในการ

เริ่มต้นกระบวนการสร้างความผูกพัน และช่วยให้คุณแม่สังเกตความผิดปกติได้เร็วขึ้น หากเมื่อไหร่ที่รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยลงกว่าปกติ หรือไม่มั่นใจในความถี่ของการดิ้น อย่าลังเลที่จะไปโรงพยาบาล เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อยนะคะ

สมาคมสูติรีแพทย์และนรีเวชศาสตร์แห่งอเมริกา (ACOG) แนะนำให้คุณแม่จดบันทึกการจับเวลาว่าใช้เวลานานแค่ไหนในการรู้สึกถึงการดิ้นของลูกน้อย โดยทั่วไปแล้ว คุณแม่ควรรู้สึกถึงการดิ้นอย่างน้อย 10 ครั้งภายใน 2 ชั่วโมง หากลูกดิ้นน้อยลงหรือไม่ถึง 10 ครั้งใน 2 ชั่วโมง ควรปรึกษาสูติรีแพทย์ทันทีค่ะ

### • ตัวอย่างการบันทึกการนับลูกดิ้น (Kick Counts)

แนะนำให้คุณแม่ตั้งครรรค์เริ่มบันทึก “การนับลูกดิ้น” ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 28 เป็นต้นไป

วัน	เวลาเริ่มนับ	เวลาลูกดิ้นครบ 10 ครั้ง	ระยะเวลาที่ใช้
จันทร์	9:00 น.	9:32 น.	32 นาที
อังคาร	12:00 น.	12:45 น.	45 นาที
พุธ	9:00 น.	10:00 น.	1 ชั่วโมง
พฤหัสบดี	9:00 น.	11:15 น.	2 ชั่วโมง 15 นาที

## ลูกดิ้นแบบไหนอันตราย? สัญญาณเตือนความผิดปกติที่คุณแม่ต้องใส่ใจ

แม้ว่าการดิ้นของลูกจะเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงวัย แต่การดิ้นที่ผิดปกติก็เป็นสัญญาณเตือนสำคัญที่คุณแม่ไม่ควรมองข้ามเลยค่า หากลูกเคยดิ้นแรงมากอยู่พักหนึ่ง แล้วจู่ ๆ ก็หยุดดิ้นไปเฉย ๆ อาจเป็นสัญญาณอันตรายที่บ่งบอกว่าทารกอาจมีภาวะผิดปกติบางอย่าง ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในคุณแม่ที่มีโรคประจำตัวอยู่ก่อนแล้ว หรือในทางกลับกัน การที่ลูกดิ้นน้อยลงก็เป็นสัญญาณเตือนได้เช่นกันค่ะ

### วิธีสังเกตความผิดปกติจากการนับลูกดิ้น

เพื่อความสบายใจของคุณแม่ สามารถใช้เทคนิคการนับลูกดิ้นที่เรียกว่า "Count to Ten" ได้ดังนี้ค่ะ

- **แบบที่ 1 (นับทั้งวัน):** นับจำนวนการดิ้นของลูกตั้งแต่เช้าถึงเย็น (10-12 ชั่วโมง) ถ้าลูกดิ้นมากกว่า 10 ครั้ง ถือว่ายังปกติ แต่ถ้าลูกดิ้นน้อยกว่า 10 ครั้ง คุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาลพบคุณหมอมาค่ะ
- **แบบที่ 2 (นับเป็นชั่วโมง):** หากคุณแม่กังวลและไม่อยากรอถึง 10 ชั่วโมง ให้นับภายใน 1 ชั่วโมง ถ้าลูกดิ้นตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไป แสดงว่ายังปกติ แต่ถ้านับแล้วลูกดิ้นน้อยกว่า 3 ครั้ง ให้ลองนับต่ออีก 1 ชั่วโมง เนื่องจากลูกอาจกำลังหลับอยู่

หากนับต่อเนื่องกัน 2 ชั่วโมงแล้วลูกยังคงดิ้นน้อยกว่า 3 ครั้ง ควรรีบไปพบคุณหมอมาทันที เพราะจำนวนการดิ้นที่ลดลงอาจเป็นผลมาจากความผิดปกติบางอย่างที่ส่งผลกระทบต่อลูกน้อยค่า

## ลูกดิ้น อาการผิดปกติแบบไหนที่ต้องรีบไปหาหมอ?

1. อายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์: ทารกไม่ดิ้นเลยแม้แต่ครั้งเดียวติดต่อกัน 12 ชั่วโมง
2. อายุครรภ์มากกว่า 28 สัปดาห์: ทารกดิ้นน้อยกว่า 3-4 ครั้งต่อชั่วโมง เป็นเวลา 2 ชั่วโมงติดต่อกัน

การฝากครรภ์และตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันและรับมือกับสถานการณ์ไม่คาดฝันได้ดีที่สุดค่ะ

## ลูกไม่ดิ้น หรือดิ้นน้อย เกิดจากอะไร

การดิ้นของลูกน้อยเป็นสัญญาณสำคัญของพัฒนาการทารกในครรภ์และสุขภาพที่ดี แต่ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่คุณแม่จะรู้สึกกังวลเมื่อลูกไม่ขยับตัว หรือดิ้นน้อยลงกว่าปกติค่ะ ซึ่งมีสาเหตุดังนี้

### สาเหตุปกติที่ลูกไม่ดิ้นหรือดิ้นน้อย

ไม่ต้องตกใจไปนะคะ หากลูกไม่ดิ้นเป็นเพราะอาจกำลังอยู่ในช่วงหลับอยู่ก็ได้ค่ะ ช่วงที่ทารกหลับจะเป็นช่วงที่ขยับตัวน้อยที่สุด นอกจากนี้ เมื่ออายุครรภ์เข้าสู่ช่วง 32 สัปดาห์ เป็นต้นไป ทารกจะมีขนาดตัวที่ใหญ่ขึ้นจนทำให้พื้นที่ในมดลูกลดน้อยลง ทำให้การขยับตัวไม่สะดวกเหมือนช่วงแรก ๆ ค่ะ

### เมื่อไหร่ที่ควรต้องระวัง

หากคุณแม่ลองกระตุ้นให้ลูกดิ้นแล้วแต่ยังไม่มีการตอบสนอง นั่นอาจเป็นสัญญาณของความผิดปกติค่ะ วิธีการกระตุ้นง่าย ๆ เช่น

1. รับประทานอาหารว่าง
2. ดื่มน้ำเย็น หรือเครื่องดื่มหวาน ๆ
3. ขยับร่างกายเบา ๆ
4. เปิดเพลงเสียงดัง

หากลองทำวิธีเหล่านี้แล้วลูกยังไม่ตอบสนอง ควรรีบไปพบคุณหมอตันทันที เพื่อตรวจสุขภาพอย่างละเอียดนะคะ เพราะอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพของลูกน้อยในครรภ์ได้ค่ะ

## เรื่องเล่าจากพยาบาลผดุงครรภ์ เมื่อความรู้สึกแม่สำคัญกว่า

# ความรู้ทางการแพทย์

เรื่องราวของคุณแม่รายหนึ่ง ซึ่งมีอาชีพเป็นพยาบาลผดุงครรภ์ เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนว่า แม้แต่ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ก็ยังมีความรู้สึกกังวลและลังเลที่จะไปโรงพยาบาลเมื่อลูกในครรภ์ดิ้นน้อยลง

คุณแม่รายนี้เล่าว่าเธอมีภาวะลูกดิ้นน้อยลงสองครั้ง ครั้งแรกตอนอายุครรภ์ 29 สัปดาห์ เธอตัดสินใจโทรหาโรงพยาบาลและไปตรวจ หลังจากทีลองกระตุ้นแล้วลูกยังคงนิ่งอยู่ ผลการตรวจทุกอย่างปกติดี ทำให้เธอรู้สึกสบายใจขึ้น

แต่ในการดิ้นน้อยลงครั้งที่สองตอนอายุครรภ์ 38 สัปดาห์ เธอมีอาการลูกดิ้นน้อยตั้งแต่กลางดึก แต่กลับรอนจนกระทั่งสามีกลับจากที่ทำงานตอน 5 โมงเย็น เธอรู้สึกว่าในตอนนั้นไม่ได้คิดแบบพยาบาลแต่คิดแบบคนเป็นแม่ที่ไม่อยากไปรบกวนใคร และต้องการสามีอยู่ข้าง ๆ เพื่อเป็นกำลังใจ

โชคดีที่สามีของคุณแม่รายนี้ช่วยเตือนสติโดยถามว่า "ถ้าเป็นคนไข้ คุณจะแนะนำให้ทำอย่างไร?" ทำให้เธอตัดสินใจไปโรงพยาบาลในที่สุด และได้รับการตรวจอย่างละเอียด ซึ่งผลการตรวจพบว่าการที่มีขนาดเล็กกว่าปกติและหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ คุณหมอจึงตัดสินใจเร่งคลอดเพื่อให้ลูกปลอดภัย

จากประสบการณ์นี้ คุณแม่รายนี้ได้เรียนรู้ว่า การดิ้นของลูกเป็นวิธีที่ลูกใช้สื่อสารกับแม่ และคุณแม่เท่านั้นที่จะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงได้ดีที่สุด เธอจึงอยากฝากถึงคุณแม่ทุกคนว่า หากมีความกังวลเกี่ยวกับการดิ้นของลูก อย่าลังเลที่จะไปพบคุณหมอตันทันที เพราะการดูแลสุขภาพของแม่และลูกคือหน้าที่ของทีมแพทย์และพยาบาล และการไปตรวจก็เป็นการทำตามสัญญาตามมาตรฐานของคนเป็นแม่ที่รักและเป็นห่วงลูกที่สุด

## วิธีกระตุ้นให้ลูกดิ้น

หากคุณแม่รู้สึกว่าลูกเงียบไป หรืออยากกระตุ้นให้ลูกขยับตัวเพื่อเช็คความปลอดภัย สามารถทำตามวิธีง่าย ๆ ที่ปลอดภัยได้เลยค่ะ เพราะหลังอายุครรภ์ 24 สัปดาห์เป็นต้นไป คุณแม่สามารถกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลูกได้แล้วค่ะ

### 1. ใช้มือกดเบา ๆ

ลองใช้มือของคุณกดลงไปบนหน้าท้องเบา ๆ สักพักแล้วสังเกตปฏิกิริยาของลูก บางครั้งการสัมผัสเล็ก ๆ น้อย ๆ จากคุณแม่ก็ทำให้ลูกน้อยตอบสนองกลับมาได้แล้วค่ะ

### 2. หลังรับประทานอาหาร

เมื่อคุณแม่ทานอาหารเข้าไปสักพัก โดยเฉพาะเมื่อได้รับน้ำตาลจากอาหาร ลูกน้อยในครรภ์ก็จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและเริ่มดิ้นราวกับว่ากำลังมีความสุข (แต่ระวังอย่าทานของหวานมากเกินไปนะคะ เพราะอาจเสี่ยงต่อภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้)

### 3. เปิดเพลงหรือคุยกับลูก

ทารกในครรภ์เริ่มได้ยินเสียงต่าง ๆ ได้ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 24 ค่ะ ลองเปิดเพลงที่จังหวะสนุก ๆ หรือเพลงกล่อมเด็กที่เปิดเป็นประจำ หรือแม้แต่เสียงของคุณพ่อคุณแม่ที่พูดคุยกัน ก็สามารถกระตุ้นให้ลูกขยับตัวได้เช่นกันค่ะ

### 4. เปลี่ยนท่านอน

ลองเปลี่ยนจากท่านั่งมาเป็นท่านอนหงายดูค่ะ เพราะท่านอนหงายจะทำให้คุณแม่รู้สึกถึงการดิ้นของลูกได้ชัดเจนขึ้น หรือจะนอนตะแคงซ้ายก็ได้เช่นกัน เพราะเป็นท่าที่ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงลูกได้ดีขึ้นค่ะ

ลูกดิ้นตอนกี่เดือน? คุณแม่จะเริ่มรู้สึกว่าลูกน้อยในครรภ์ดิ้นได้ในช่วง สัปดาห์ที่ 16-20 ของการตั้งครรภ์ การดิ้นของลูกเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งบอกถึงสุขภาพ คุณแม่จึงควรนับลูกดิ้นอย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัดนะคะ และหากพบสิ่งผิดปกติใด ๆ ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที นอกจากนี้เพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์แข็งแรง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนมแม่มีสารอาหารครบถ้วนมากกว่า 200 ชนิด ทั้ง แคลเซียม วิตามินดี ดีเอชเอ (DHA) รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทสำคัญที่ทำให้การทำงานของสมองในเด็กเจนใหม่มีประสิทธิภาพค่ะ

#### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ข้อห้ามคนท้อง 1-3 เดือน ตั้งครรภ์ไตรมาสแรกไม่ควรกินอะไร
- คนท้องมีเพศสัมพันธ์ได้ไหม แบบไหนไม่อันตราย
- คุณแม่ตั้งครรภ์เบื่อกำลังครรภ์ได้ก็บาท มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง
- เจ็บสะดือจืด ๆ ตั้งครรภ์ คนท้องเจ็บสะดือ ลูกในครรภ์จะเป็นอะไรไหม
- ยาบำรุงครรภ์คนท้อง จำเป็นแค่ไหนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

#### อ้างอิง:

1. นับลูกดิ้นอย่างไร...ให้รู้ว่าทารกปลอดภัยนะ, โรงพยาบาลพญาไท 2
2. การตรวจสุขภาพของทารกในครรภ์ ดิ้นมากหรือน้อยก็สำคัญ โรงพยาบาลรามคำแหง
3. การดิ้นของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก สมิทธิปรการ
4. Feeling Your Baby Kick, WebMD
5. What You Should Know About Fetal Movement but Never Thought to Ask, Inga Zilberstein MD
6. การนับลูกดิ้น, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. คุณแม่รู้ไหม ลูกดิ้น..บอกอะไรได้มากกว่าที่คิด, โรงพยาบาลเปาโล
8. พัฒนาการทารกในครรภ์ ตลอด 9 เดือน, โรงพยาบาลเปาโล

9. การนับลูกดิ้นในครรภ์, โรงพยาบาลอินทรารัตน์
10. 3 เทคนิค การนับลูกดิ้น, โรงพยาบาลเอกชัย
11. This Mom's Description of Baby's Movements During Pregnancy Is Spot On , thebump
12. Counting Baby Kicks, American Pregnancy Association
13. Looking back I shouldn't have waited, I should have gone to hospital as soon as I felt baby's movement change, Tommy's The Pregnancy and Baby Charity

อ้างอิง ณ วันที่ 2 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้