

# คนท้องเท้าบวมปกติใหม่ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีลดบวม

คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

เม.ย. 9, 2024

5นาที

เท้าบวม เป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ในผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ เกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น ออโรโนนที่เปลี่ยนแปลงระหว่างตั้งครรภ์ การขยายของมดลูก หรือการยืนเป็นเวลานาน ๆ แม้ว่าอาการบวมในผู้หญิงตั้งครรภ์นั้นพบได้บ่อย และหลายครั้งไม่ได้ส่งผลอันตราย แต่ก็ไม่ควรชะล่าใจ เพราะอาจก่อให้บวมในผู้หญิงตั้งครรภ์ อาจเป็นสัญญาณเตือนของภาวะครรภ์เป็นพิษที่แทรกซ่อนขึ้นมา ระหว่างตั้งครรภ์ได้ ควรรีบพบสูตินรีแพทย์ หรือแพทย์ที่คุณแม่ฝากครรภ์ด้วย เพื่อตรวจอย่างละเอียด

## หนูบวมแค่ตอนเย็นๆ ค่ะ พอดีเข้ามาก็หาย แบบนี้ยังถือว่าปกติไหมคะ?

คลิก

ปกติมากค่ะ! นี่คือลักษณะคลาสสิกของอาการบวมที่เกิดจากการตั้งครรภ์ทั่วไป เนื่องจากตัว身ร่างของคุณแม่จะต้องปรับตัวเพื่อรองรับน้ำหนักเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดบวมในช่วงกลางวันที่เรายืน, เดิน, หรือนั่งห้อยขาเป็นเวลานาน ๆ ของเหลวในร่างกายจะไหลลงไปรวมกันที่ส่วนล่างตามแรงโน้มถ่วง ทำให้เท้าและข้อเท้าบวม แต่พอตกลง床 คืน เมื่อเราได้นอนราบ ของเหลวเหล่านั้นก็จะสามารถไหลเวียนกลับสู่ส่วนบนของร่างกายได้ดีขึ้น ทำให้อาการบวมยุบลงไปในตอนเช้าค่ะ ตราบใดที่ตื่นมาแล้วบูบ ก็ยังไม่ต้องกังวลนะคะ

## จะแยกได้อย่างไรค่ะว่าอาการบวมที่เป็นอยู่ คือ "บวมปกติ" หรือเป็นสัญญาณของ "ครรภ์เป็นพิษ"?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญที่สุดเลยค่ะ ให้คุณแม่สังเกต "ตำแหน่ง" และ "อาการร่วม" ค่ะ:

บวมปกติ: มักจะบวมที่ "เท้าและข้อเท้า" เป็นหลัก และอาการจะดีขึ้นหลังจากการพักผ่อนหรือยกขาสูง  
บวมที่อาจเป็นสัญญาณครรภ์เป็นพิษ: จะเป็นการบวมที่เกิดขึ้น "อย่างรวดเร็วและกะทันหัน" และมักจะบวมที่ "ใบหน้าและมือ" ร่วมด้วย (สังเกตจากเหวนที่ใหญ่โตได้เริ่มคับแน่น) ที่สำคัญคือมักจะมี "อาการอินร่วม" ด้วย เช่น ปวดศีรษะรุนแรง, ตาพร่ามัว, หรือจุกแน่นลินปี หากมีอาการเหล่านี้ร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีค่ะ

## หนูทำงานออฟฟิศ ต้องนั่งห้อยขาทั้งวันเลยค่ะ มีวิธีลดบวมระหว่างวันไหมคะ?

คลิก

มีแห่งนอนค่ะ และทำได้ง่ายๆ ที่โต๊ะทำงานเลย:

หาที่พักเท้า: หาเก้าอี้เล็กๆ หรือกล่องกระดาษมาวางไว้ใต้โต๊ะเพื่อใช้ "ยกขาให้สูงขึ้น" เล็กน้อย จะช่วยลดการคุ้งของเหลวได้ดีกว่าการนั่งห้อยขาตรงๆ

หมุนข้อเท้า: ทุกๆ ชั่วโมง ให้คุณแม่ลองหมุนข้อเท้าเป็นวงกลมสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10-15 ครั้ง จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

ลูกเดินบ้าง: พยายามลุกขึ้นเดินไปเข้าห้องน้ำหรือเดินไปมาสั้นๆ ทุก 1-2 ชั่วโมง การขับร่างกายเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้จะช่วยบรรเทาอาการได้มากค่ะ

## สรุป

- คุณท้องเท้าบวมเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ คนท้องเท้าบวม ข้อเท้าบวม นิวบวม อาจเกิดจากมีของเหลวสะสมในเนื้อเยื่อร่างกายมากเกินไป ทำให้เกิดการบวมที่เท้า ข้อเท้ามากขึ้น มักเกิดขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 2 หรืออายุครรภ์ 14-27 สัปดาห์ จนกระทั่งใกล้คลอด
- คนท้องเท้าบวม เกิดได้หลายสาเหตุ เช่น ออร์โ\_monเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นสูงกว่าปกติ คนท้องผลิตเลือดเพื่อให้เพียงพอ กับความต้องการของลูกน้อยในครรภ์ mad ลูกที่โตข้ายิ่งใหญ่ขึ้น กดทับหลอดเลือดดำให้ญี่ปุ่นร่างกาย เป็นต้น
- คนท้องเท้าบวมที่ไม่ปกติ อาจเป็นภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ที่ต้องระมัดระวัง หากกดผิวเนื้อแล้วบุบbling ไปผิวไม่เด้งกลับ ไม่คืนตัว หรือมีความดันโลหิตสูง โปรดติดตามสภาวะร่วมด้วย ไม่ควรชะล่าใจ ให้รีบไปพบสูตินรีแพทย์ด่วน เพราะเสี่ยงอันตรายถึงแก่ชีวิตคนท้อง และทารกในครรภ์ได้
- คนท้องเท้าบวม สามารถลดบรรเทาอาการเท้าบวมได้ด้วยตัวเอง เช่น หมั่นขับร่างกาย เดินออกกำลังกายเพื่อให้เลือดไหลเวียน ดีมนำให้เพียงพอต่อความต้องการ ใช้หมอนหนุนยกปลายเท้าให้สูง

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเท้าบวม เป็นเรื่องปกติไหม?
- สาเหตุที่ทำให้คนท้องเท้าบวม
- คนท้องเท้าบวม ตอนอายุครรภ์กี่เดือน
- คนท้องเท้าบวม เป็นสัญญาณของภาวะครรภ์เป็นพิษจริงไหม?
- วิธีลดอาการเท้าบวมให้คุณแม่ตั้งครรภ์
- คนท้องเท้าบวม ควรเลือกใส่รองเท้าแบบไหน
- คนท้องเท้าบวมแบบไหน ถือว่าอันตราย

## คนท้องเท้าบวม เป็นเรื่องปกติไหม?

คนท้องเท้าบวม เป็นอาการของคนท้อง ที่มักเกิดขึ้นได้ คนท้องหรือแม่ตั้งครรภ์จะมีมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น แล้วไปกดทับหลอดเลือด ทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดีพอ จึงเกิดการคงอยู่ที่ส่วนล่างของร่างกาย อาการข่าวบวม เท้าบวม นิวบวม จึงเกิดได้บ่อยในช่วงตั้งครรภ์

# สาเหตุที่ทำให้คนท้องเท้าบวม

คนท้องเท้าบวม นิ่วบวม เป็นภาวะอาการบวมน้ำ เนื่องจากมีน้ำอุดตันในเนื้อร่างกายมาก เกินไป ทำให้เกิดการบวมที่เท้า ข้อเท้ามากขึ้น ปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้คนท้องเท้าบวม ได้แก่

1. คนท้องเท้าบวมเกิดจากฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นสูงกว่าปกติ ทำให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ดูดซึมน้ำมากกว่าปกติ และทำการเก็บน้ำไว้มากกว่าเดิม
2. คนท้องเท้าบวมเกิดจากการดลูกที่โตขยายใหญ่ขึ้นกดทับหลอดเลือดดำให้ของร่างกายซึ่งข่าว ที่ทำหน้าที่ลำเลียงเลือดจากขากลับไปที่หัวใจ ทำให้เลือดไหลเวียนช้า ทำให้ของเหลวในหลอดเลือดถูกดันไปที่เท้า ข้อเท้ามากขึ้น
3. คนท้องเท้าบวมเกิดจากคนท้องผลิตเลือดเพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของลูกน้อยในครรภ์ ร่างกายของคนท้องจะผลิตเลือดและของเหลวเพิ่มขึ้นจากปกติประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์
4. คนท้องเท้าบวมเกิดจากคนท้องกินอาหารที่มีโซเดียมมากเกินไป
5. คนท้องเท้าบวมเกิดจากการขาดโพแทสเซียม
6. ปัจจัยต่าง ๆ เช่น ยืน เดินนานเกินไป ทำกิจกรรมทั้งวัน อากาศร้อน

## คนท้องเท้าบวม ตอนอายุครรภ์กี่เดือน

คนท้องเท้าบวมมักเกิดขึ้นในอายุครรภ์ 14-27 สัปดาห์ หรือช่วงไตรมาสที่ 2 จนกระทั่งใกล้คลอด

## คนท้องเท้าบวม เป็นสัญญาณของภาวะครรภ์ เป็นพิษจริงไหม?

ภาวะครรภ์เป็นพิษ มักเกิดขึ้นในช่วงอายุครรภ์มากกว่า 20 สัปดาห์ขึ้นไป เป็นภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ ที่ส่งผลให้มีความดันเลือดสูง มีโปรตีนในปัสสาวะสูง หากคนท้องไม่รับการรักษาอาจทำให้อาการร้ายแรง มีภาวะแทรกซ้อน เสี่ยงอันตรายถึงแก่ชีวิตคนท้องและทารกในครรภ์ได้



## วิธีลดอาการเท้าบวมให้คุณแม่ตั้งครรภ์

### 1. ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ

ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยลดภาวะขาดน้ำ และอาการบวมน้ำได้

### 2. เดินออกกำลังกายสม่ำเสมอ

กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ช่วยให้หลอดเลือดและกล้ามเนื้อแข็งแรง

### 3. เลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม

เพราะจะทำให้ของเหลวคงค้างในร่างกาย

## 4. คุณน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

ไม่ปล่อยให้น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

## 5. ใช้มอนิเตอร์ท่อนอน

เพื่อยกปลายเท้าให้สูง คุณแม่ตั้งครรภ์ที่นอนหงายไม่ได้ อาจนอนตะแคงยกปลายเท้าขึ้นสูง นอนตะแคงด้านซ้าย เพื่อช่วยเลือดไหลเวียนกลับสู่หัวใจได้ดีขึ้น

## 6. แซ่เท้าในน้ำอุ่น

ในอุณหภูมิที่พอเหมาะ ไม่ร้อนเกินไป จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และลดอาการบวมได้ดี

## 7. นวดเบา ๆ คลึงเบา ๆ เพื่อผ่อนคลาย

ไม่นวดกดฝ่าเท้า ไม่นวดแผนไทย ไม่นวดกับผู้ปวดที่ไม่เชี่ยวชาญที่ไม่รู้วิธีในการนวดแม่ตั้งครรภ์ โดยเด็ดขาด เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

## 8. หลีกเลี่ยงการเดิน หรือยืนนาน ๆ

คุณแม่ท้องไม่ควรอยู่ในท่าเดิมนาน ๆ ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง

## 9. นั่งในท่าที่สบาย

หลีกเลี่ยงการนั่งทับข้อเท้า นั่งไขว่ห้าง นั่งขัดสมานิ

## 10. ใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่น

คนท้องเท้าบวมควรใส่เสื้อผ้าที่หลวงสบายไม่รัดแน่นบริเวณ น่อง ข้อศอก ข้อมือ จนเกินไป

# คนท้องเท้าบวม ควรเลือกใส่รองเท้าแบบไหน

เพื่อป้องกันคนท้องเท้าบวม ไม่ควรสวมรองเท้าส้นสูง ไม่สวมรองเท้าที่คั้บ บีบ หรือรัดแน่นเกินไป ควรสวมใส่รองเท้าที่สบาย พอดีกับเท้า

## คนท้องเท้าบวมแบบไหน ถือว่าอันตราย

คนท้องเท้าบวมควรหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี เพราะอาการบวมน้ำอาจส่งสัญญาณผิดปกติ เช่น มีภาวะแทรกซ้อนของครรภ์เป็นพิษได้ หากคนท้องเท้าบวมกดพิวเนื้อแล้วบุบลงไปไม่คืนตัว มีความดันโลหิตสูง ปวดศรีษะ ตาพร่ามัว จุดแన่นลินปี ควรรีบไปปรึกษาสูตินรีแพทย์ด่วน

เมื่อครรภ์เริ่มเติบโต อาการต่าง ๆ ของด้านร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ก็มักมีความเปลี่ยนแปลง นอกจากอาการเท้าบวมแล้ว หากคุณแม่ตั้งครรภ์สังเกตพบความผิดปกติของร่างกาย หรืออาการแทรกซ้อนอื่น ๆ เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และทารกในครรภ์ควรปรึกษาสูตินรีแพทย์ เพื่อจะได้รับมือกับปัญหาสุขภาพที่เกิดระหว่างการตั้งครรภ์ได้ถูกวิธี และไม่ทำให้เสี่ยงโรคร้ายต่าง ๆ ได้

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่เมื่อไหร่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพอดีพอดี แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวร้าว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกে่ตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไม่คุณแม่ต้องรู้
- เลือดลามหน้าเด็กสีอะไร เลือดลามหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีไว้ใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลา กี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แพลผ่าคลอดกีวันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแพลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แพลฝีเย็บหลังคลอด แพลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แพลงไธยาเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ถูกษ์คลอด ถูกษ์ผ่าคลอด วันมองคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. มีข่าว เท้าบวมขณะตั้งครรภ์ กีดจากเหตุใด?, โรงพยาบาลพญาไท
2. คนท้องเท้าบวม ข่าวบวม ทำยังไงได้บ้าง, Hellokhunmor
3. คุ้มครองจากการตั้งครรภ์ สำหรับบุคคลากรสาธารณสุข, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
4. “ภาวะครรภ์เป็นพิษ” ความเสี่ยงต่อชีวิตของคุณแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
5. ครรภ์เป็นพิษ ภาวะอันตรายของคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. เท้าบวม, โรงพยาบาลกรุงเทพ
7. แข็งเท้าเพื่อสุขภาพ, คณะกรรมการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
8. คนท้องนวดได้ไหม, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
9. กรม สบส.เผยแพร่สื่อ กรณีมีการแซร์ว่อนเน็ต “นวดเท้าแล้วแห้ง”, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอโลฟ้าแอล์ค สพิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

ໂປຣໂມໝ່ານ