ภาวะแท้งคุกคาม เกิดจากอะไร สังเกตได้อย่างไร พร้อมวิธีป้องกัน

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

เม.ย. 18, 2024

7นาที

แท้งคุกคามเป็นเรื่องน่ากลัวที่สามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งท้องของคุณแม่ จะมีเลือดออกเล็กน้อยทางอวัยวะเพศโดยที่ปากมดลูกยังปิดอยู่ ต้องมีการวินิจฉัยจากคุณหมอ ถ้ามีอาการนี้เพื่อตรวจสอบว่าหัวใจของลูกรักที่ยังไม่เกิดมานั้นยังเต้นอยู่หรือเปล่า กรณีที่มีภาวะนี้คุณหมอจะแนะนำให้หยุดทำงานหรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง อยากให้คุณแม่พักผ่อนอย่างเต็มที่ และดูอาการภายใต้คำแนะนำของคุณหมอ ถ้าคุณแม่ท้องเรียนรู้ภาวะคุกคามนี้ จะทำให้สังเกตตัวเองได้เร็ว อาการของคุณแม่จะได้ผ่อนหนักกลายเป็นเบา และอาจเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดีในความดูแลของคุณหมอได้
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ภาวะแท้งคุกคามเกิดขึ้นได้ในช่วงไตรมาสแรก หรือในช่วงสามเดือนแรกของอายุครรภ์คุณแม่ คุณแม่ควรเฝ้าระวังอาการเลือดออกทางอวัยวะเพศ และปวดท้อง
- หากสงสัยว่ามีความเสี่ยง ควรรีบไปพบคุณหมอทันทีเพื่อจะช่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติม ตรวจหาความผิดปกติหรือสาเหตุ และให้คำแนะนำในการระวังการดูแลสุขภาพ
- คุณแม่ที่เคยแท้งมาก่อน ไม่ใช่เพราะการแท้งมาก่อนทำให้เกิดการแท้งซ้ำ แต่เป็นเพราะการแท้งก่อนหน้าหรือการแท้งครั้งแรกมีสาเหตุที่ยังไม่ได้ถูกระบุ คุณแม่สามารถขอเข้ารับการตรวจจากคุณหมอได้เพื่อหาสาเหตุนั้น หรืออาจไปหาคุณหมอเพื่อตรวจประเมินแต่เนิน ๆ หากมีประวัติแท้งลูกจะได้วางแผนการตั้งครรภ์
- หากมีภาวะแท้งคุกคามควรจะอยู่เฉย ๆ ให้มาก ใช้แรงให้น้อย โดยคอยดูแลรักษาสุขภาพสม่ำเสมอ การนอนหลับพักผ่อน รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ออกกำลังกายตามคำแนะนำของคุณหมอ จะทำให้ครรภ์แข็งแรง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แท้งคุกคาม เกิดจากอะไรได้บ้าง
- อาการของภาวะแท้งคุกคาม

- ทำไมต้องเฝ้าระวังภาวะแท้งคุกคาม ในช่วง 3 เดือนแรก
- ใครบ้างที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงแท้งคุกคาม
- สิ่งที่คุณแม่ต้องทำ เมื่อสังเกตว่ามีความผิดปกติ
- เคล็ดลับดูแลครรภ์คุณแม่ให้แข็งแรง

แท้งคุกคาม เกิดจากอะไรได้บ้าง

สาเหตุที่แท้จริงของภาวะแท้งคุกคามยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่ปัจจัยที่มีแนวโน้มเพิ่มความเสี่ยงได้แก่

- การติดเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสในระบบอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการตั้งท้อง
- การบาดเจ็บที่ช่องท้อง ได้รับแรงกระแทก
- คุณแม่มีอายุมาก (อายุเกิน 35 ปี)
- การใช้หรือสัมผัสยาหรือสารเคมีบางชนิด
- โรคที่ยังไม่ได้รับการจัดการหรือดูแลอย่างเหมาะสม เช่น โรคอ้วน เบาหวาน โรคต่อมไทรอยด์ เป็นปัญหาสุขภาพในตัวแม่ที่เพิ่มความเสี่ยง

นอกจากนี้ถ้าคุณแม่รับประทานยาหรืออาหารเสริมบางอย่างอยู่เป็นประจำก่อนตั้งท้อง เมื่อพบคุณหมอควรแจ้งไปตามจริงเพื่อให้คุณหมอดูแลแนะนำต่อ จะได้ปลอดภัยระหว่างตั้งท้อง หลีกเลี่ยงภาวะแท้งคุกคามนี้

อาการของภาวะแท้งคุกคาม

อาการตั้งครรภ์มีเลือดออก ตั้งแต่เริ่มต้นของการตั้งท้องเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดในคุณแม่ที่เผชิญกับภาวะแท้งคุกคาม คุณแม่จะสังเกตเห็นเลือดที่มีสีชมพูอ่อนปนอยู่บนกระดาษชำระหลังจากที่คุณแม่เช็ดทำความสะอาด หรือเลือดออกเยอะและมีลิ่มเลือดเพิ่มขึ้นมา บางคนอาจมีอาการปวดเหมือนประจำเดือนหรือปวดหลังส่วนล่างไปพร้อมกันด้วย คุณแม่หลายคนที่ประสบภาวะเสี่ยงนี้มาก่อนสังเกตเห็นว่ามีตกขาวเพิ่มขึ้นด้วย

ทำไมต้องเฝ้าระวังภาวะแท้งคุกคาม ในช่วง 3 เดือนแรก

ช่วงไตรมาสแรกคือช่วงระยะสามเดือนแรก ความเป็นไปได้ที่แท้งคุกคามจะกลายเป็นแท้งจริงคือ 50:50 หากเลือดหยุดไหล คุณแม่ตั้งท้องจะยังสามารถอุ้มท้องต่อไปได้ แต่ในทางกลับกันหากเลือดยังไหลอยู่ต่อเนื่อง เรื่อย ๆ บ่อย ๆ และปวดท้องส่วนล่าง ก็มีโอกาสแท้งได้ ดังนั้นยิ่งจดจำและสังเกตได้เร็วแต่เนิน ๆ รีบปรึกษากับคุณหมอเมื่อมีข้อสงสัย ก็มีโอกาสจะได้รับการดูแลจากคุณหมอ

อย่างทันท่วงที

ใครบ้างที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงแท้งคุกคาม

ช่วงเวลาตั้งท้อง เป็นช่วงแห่งความสุขและความหวัง แต่การอุ้มท้องอาจไม่ได้ราบรื่นเสมอไป สิ่งสำคัญคือคุณแม่ที่มีความเสี่ยงสูงควรทำความเข้าใจปัจจัยที่ทำให้เกิดความเสี่ยง จะได้พูดคุยกับคุณหมอสำหรับแนวทางดูแลสุขภาพ

1. คุณแม่ที่ถุงตั้งครรภ์ไม่สมบูรณ์

ถุงตั้งครรภ์เป็นโครงสร้างที่เต็มไปด้วยของเหลวซึ่งล้อมรอบตัวอ่อน ที่กำลังพัฒนาในระยะแรกของการตั้งท้อง ในคุณแม่บางท่าน ขนาดของถุงตั้งครรภ์ไม่สอดคล้องกับระยะเวลาที่คาดว่าตั้งท้อง เป็นความผิดปกติที่ตรวจพบได้จากการอัลตราซาวด์ บ่งบอกถึงความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของการแท้งบุตร และมีแนวโน้มจะแสดงอาการของภาวะแท้งคุกคามออกมาก่อนเบื้องต้น อย่างไรก็ตาม คุณหมอจะต้องนัดติดตามเพื่อตรวจอาการ ในการตรวจอัลตราซาวด์เพียงหนเดียวไม่ได้ยืนยันได้ว่าจะเกิดการแท้งขึ้น

2. คุณแม่ที่เคยแท้งมาก่อน

ประมาณ 1 ใน 100 ของคุณแม่ที่เคยแท้งมาก่อน พบว่ามีการแท้งบุตรซ้ำ ไม่ใช่เพราะว่าการแท้งหรอก จะเห็นว่าคุณแม่กลับตัวเลขสถิติแล้ว อีก 99 ใน 100 คนสามารถตั้งท้องได้ด้วยสุขภาพดี นั่นแสดงว่าสาเหตุของการแท้งครั้งแรกเป็นเหตุให้เกิดการแท้งอีกครั้ง และอาจเป็นสาเหตุในการแท้งครั้งต่อ ๆ ไปด้วย ซึ่งสาเหตุก็อาจเนื่องมาจาก ปัญหาการแข็งตัวของเลือด ปัญหาฮอร์โมน ความผิดปกติของภูมิต้านทาน น้ำตาลในเลือดสูง หรือกลุ่มอาการรังไข่หลายใบ (PCOS) หากคุณแม่ประสบการแท้งบุตรมาก่อน อาจจะปรึกษากับคุณหมอเพื่อทำการทดสอบหาสาเหตุที่แท้จริงที่เป็นไปได้ เพื่อจะวางแผนตั้งท้องอย่างปลอดภัย

3. คุณแม่ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป

สามารถเจอกับการสูญเสียจากภาวะแท้งคุกคามในระยะแรกได้ มีงานวิจัยทางคลินิก พบว่าอัตราสูญเสียในระยะแรกคิดเป็น 9-17 เปอร์เซ็นต์ ในผู้หญิงอายุ 20-30 ปี และเพิ่มเป็น 20 เปอร์เซ็นต์ เมื่อผู้หญิงอายุ 35 ปีกับ 40 เปอร์เซ็นต์ เมื่ออายุ 40 ปี และเพิ่มสูงขึ้นไปอีกเป็น 80 เปอร์เซ็นต์ เมื่ออายุ 45 ปี ดังนั้นถ้าคุณแม่มีอายุมาก ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งท้องไม่ควรผิดนัดคุณหมอ และควรใส่ใจสุขภาพอย่างมาก

สิ่งที่คุณแม่ต้องทำ เมื่อสังเกตว่ามีความผิดปกติ

การรับรู้ว่ามีอาการที่น่าสงสัยในระหว่างตั้งท้อง อาจเป็นสาเหตุให้คุณแม่วิตกกังวลอย่างมาก แต่ขณะเดียวกัน ความรู้และความเข้าใจถึงสิ่งที่ควรทำก็จะช่วยลดความตึงเครียดลง และเพิ่มโอกาสสร้างความปลอดภัยให้แก่สุขภาพเพื่อลูกน้อยที่จะเกิด ต่อไปนี้เป็นการดำเนินการที่จำเป็นเมื่อเผชิญกับอาการที่น่าสงสัย

- **รีบไปปรึกษาแพทย์ทันที** ถ้าคุณแม่สังเกตเห็นอาการใด ๆ ก็ตามที่น่าสงสัยว่าเป็นภาวะแท้งคุกคาม เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด หรือปวดท้องมาก อย่าลังเลที่จะไปพบแพทย์ทันที เวลาเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการกับภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้นต่อการตั้งท้อง คุณหมอจะได้รีบทดสอบและประเมินภาวะสุขภาพของคุณแม่ ระบุสถานะของการตั้งท้อง และแนะนำวิธีการดูแลร่างกายหรือรักษาที่เหมาะสม
- **งดการเดินทาง** สิ่งที่คุณหมอต้องการจริง ๆ คือให้ครรภ์คุณแม่ไม่กระทบกระเทือน คุณแม่ควรจะอยู่ให้นิ่ง ๆ มาก ๆ อาจจะนอนเฉย ๆ พักอยู่เป็นชั่วโมง ๆ ระหว่างวัน เจรจากับที่ทำงานขอทำงานจากบ้านจะเป็นเรื่องที่ดีที่สุด แนะนำให้เลื่อนหรือหลีกเลี่ยงการเดินทางที่ไม่จำเป็นออกไปก่อนจนกว่าคุณหมอจะเห็นชอบให้กลับมาดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตามปกติ
- **งดการทำงานบ้าน หรือออกกำลังกาย** นอกจากงดเดินทางแล้ว คุณหมออาจแนะนำให้ลดกิจกรรมอื่น ๆ ลงให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แม้มีน้อยรายที่พบว่าคุณหมอสั่งห้ามทำอะไรมากแต่เน้นให้นอนพักอยู่เฉย ๆ ในแต่ละวัน แต่ก็มีจริง ๆ ที่คุณแม่ที่ได้รับคำแนะนำเช่นนั้น เพราะจะปลอดภัยกว่าทั้งคุณแม่และคุณลูก ถ้าเลี่ยงทำกิจกรรมที่อาจจะ

กระเทือนไปถึงครรภ์ได้ การเดินขึ้นลงบันไดก็ควรทำน้อยครั้งที่สุด หรือพึ่งพาสมาชิกคนอื่นในครอบครัวเพื่อจะได้พักผ่อนอยู่เฉย ๆ

เคล็ดลับดูแลครรภ์คุณแม่ให้แข็งแรง

1. ทานวิตามินที่จำเป็นสำหรับคนท้อง

โภชนาการที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญในระหว่างตั้งท้อง การรับประทานวิตามินสามารถช่วยเติมเต็มช่องว่างทางโภชนาการได้ วิตามินเหล่านี้มักประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็น เช่น กรดโฟลิก เหล็ก แคลเซียม และวิตามินบีต่าง ๆ กรดโฟลิกมีความสำคัญอย่างยิ่งในช่วงท้องระยะแรก จำเป็นต่อการพัฒนาสมองของลูกน้อย ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ส่งเสริมการเจริญเติบโตของเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ช่วยสร้างภูมิต้านทานโรค และป้องกันภาวะแท้ง

2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนหลับที่เพียงพอเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทั้งทางร่างกายและจิตใจของคุณแม่ตั้งท้อง คุณแม่ต้องจัดลำดับความสำคัญของการพักผ่อน สร้างสภาพแวดล้อมในการนอนที่สะดวกสบาย และฝึกเทคนิคการผ่อนคลายเพื่อปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับของคุณแม่

3. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นที่รู้กันว่าก่อให้เกิดความเสี่ยงที่จะเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างตั้งท้องอาจทำให้เกิดการแท้ง การตั้งครรภ์นอกมดลูก และยังมีผลเสียต่อลูกน้อยอีกด้วย

4. ออกกำลังกายเบา ๆ

การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องระหว่างตั้งครรภ์มีประโยชน์ต่อคุณแม่ เช่น อารมณ์ดีขึ้น ลดความเครียด และสุขภาพโดยรวมดีขึ้น ออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลาง เช่น การเดิน ว่ายน้ำ หรือโยคะก่อนคลอด เมื่อได้รับคำแนะนำจากคุณหมอและผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยป้องกันการเพิ่มน้ำหนักมากเกินไปในระหว่างตั้งท้อง และช่วยส่งเสริมสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดให้ดีขึ้นด้วย

5. เน้นสารอาหารที่มีประโยชน์

คุณแม่ควรใส่ใจกับการรับประทานอาหาร จัดลำดับความสำคัญเลือกรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ รวมผลไม้ ผัก โปรตีนไร้ไขมัน ธัญพืชเต็มเมล็ด และผลิตภัณฑ์จากนมหลากหลายชนิดในมื้ออาหารของคุณแม่และครอบครัวด้วย อาหารที่มีเส้นใยสูงสามารถช่วยบรรเทาอาการท้องผูกด้วย

เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพของคุณแม่ตั้งท้องที่ดี ความรู้ การเฝ้าระวัง และการดูแลตัวเอง เป็นพฤติกรรมที่ดีสำหรับคุณแม่ การทำความเข้าใจสาเหตุและอาการของการแท้งคุกคามในช่วงสามเดือนแรก ช่วยให้รีบตัดสินใจไปพบคุณหมอได้ทันที เพื่อจะได้คลายความสงสัยและปลอดภัยในการดูแลของคุณหมอ ตลอดเวลาของการตั้งครรภ์ การดูแลโภชนาการให้เหมาะสม การนอนหลับที่เพียงพอ ใช้ชีวิตให้ห่างจากควันบุหรี่และแอลกอฮอล์ จะช่วยให้มั่นใจถึงความเป็นอยู่ที่ดีของทั้งคุณแม่และลูกน้อยที่กำลังเติบโต

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด กี่สัปดาห์ ท้องกี่สัปดาห์คลอด ถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. What is threatened miscarriage?, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. Threatened Abortion (Threatened Miscarriage), Healthline
3. What Causes a Threatened Miscarriage?, Parents
4. Small Gestational Sac in Early Pregnancy, Verywell Family
5. Pregnancy After Miscarriage: Answers to Your Questions, Healthline
6. Early Pregnancy Loss, ACOG
7. Signs of Threatened Miscarriage, What to Expect
8. คุณแม่ยุคใหม่... ใส่ใจทานวิตามิน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
9. เคล็ดลับการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
10. การเตรียมตัวตั้งครรภ์ของคุณแม่ยุคดิจิตอลที่อยากมีลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช

11. เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน

อ้างอิง ณ วันที่ 19 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น