

มีประจำเดือนแต่ท้อง เป็นไปได้ไหม ใช้เลือดล้างหน้าเด็กหรือเปล่า

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

พ.ศ. 17, 2024

9 นาที

ดูแลครรภ์ข้างแล้ว อย่าลืมดูแลตัวเองด้วยนะคะ เรื่องประจำเดือนมาน้อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เรื่องใกล้ตัวผู้หญิงที่ไม่ควรมองข้าม เพราะประจำเดือนที่ผิดปกตินั้นอาจสะท้อนถึงความผิดปกติทางสุขภาพได้ ฉะนั้นจึงควรหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี หากประจำเดือนมาน้อยอย่างไม่มีสาเหตุ อาจเป็นเพราะร่างกายมีความผิดปกติ หรือมีโรคบางอย่างซ่อนอยู่ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ประจำเดือนมาน้อย ประจำเดือนมาช้ากว่าปกติ เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ในผู้หญิง แต่ก็ไม่ควรชะล่าใจ และควรหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี ประจำเดือนมาน้อย มีหลายสาเหตุ เช่น ความเครียด ยาคุมกำเนิด และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ
- ประจำเดือนที่ปกติคือ ประจำเดือนที่มาทุก ๆ 28-30 วัน แต่ครั้ง ประจำเดือนจะมี 3-5 วัน หรือไม่ควรเกิน 7 วัน
ประจำเดือนมาน้อย กับเลือดล้างหน้าเด็ก มีสี และลักษณะที่แตกต่างกัน ควรแยกให้ออก เพื่อประเมินสุขภาพของตนเอง หากสังเกตอาการตัวเองแล้วพบว่า เลือดที่ออกมาจากช่องคลอดนั้น ไม่ใช่ประจำเดือน แต่เป็นเลือดล้างหน้าเด็ก ควรไปพบสูตินรีแพทย์เพื่อทำการตรวจและฝากครรภ์
- หากตั้งครรภ์แล้วมีเลือดออกทางช่องคลอด หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ไม่ควรรอช้า ให้รีบพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายอย่างละเอียด และรับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง
- ประจำเดือนมาน้อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ สามารถเริ่มต้นดูแลตัวเองได้จากที่บ้านด้วยวิธีง่าย ๆ เช่น นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ลดความเครียด ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ประจำเดือนมาน้อย เป็นแบบไหน
- ประจำเดือนมาน้อย เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- เมนส์มาน้อยท้องไหม แบบไหนเรียกว่าเลือดล้างหน้าเด็ก
- เป็นประจำเดือนเยอะมากแต่ท้อง เป็นไปได้ไหม ?
- มีประจำเดือนท้องได้ไหม เช็คแบบไหนให้ชัวร์
- ประจำเดือนมาน้อยแบบไหน ควรไปพบแพทย์
- วิถีดูแลตัวเอง ช่วยให้ประจำเดือนมาปกติ

ประจำเดือนมาน้อย เป็นแบบไหน

การที่ร่างกายของสาว ๆ วัยรุ่น และหญิงที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน มีประจำเดือนมาน้อย หรือไหลออกมาน้อยกว่าปกติ อาจไม่ใช่สัญญาณอันตรายเสมอไป ภาวะประจำเดือนมาน้อยมีหลายสาเหตุ สำหรับผู้หญิงที่ประจำเดือนมาตามรอบปกติ แต่มีประจำเดือนมาในช่วงระยะสั้น ๆ อาจเป็นผลที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ควบคุมรอบเดือน โดยปกติแล้ว ประจำเดือนของผู้หญิง จะมีประจำเดือน ทุก ๆ 28-30 วัน แต่ละครึ่ง ประจำเดือนจะมี 3-5 วัน หรือไม่ควรเกิน 7 วัน ดังนั้นจึงควรสังเกตตัวเองให้ดี หากประจำเดือนมาน้อยอย่างไม่มีสาเหตุ อาจเป็นเพราะมีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อตรวจอย่างละเอียด

ประจำเดือนมาน้อย เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง

1. เกิดจากการตั้งครรภ์ จะมีเลือดกะปริบกะปรอยไหลออกมาจากช่องคลอด หรือที่รู้จักกันว่า เลือดล้างหน้าเด็ก เกิดจากตัวอ่อนเกาะฝังตัวที่ผนังมดลูก โดยเลือดล้างหน้าเด็กนี้จะเกิดหลังการปฏิสนธิ จะมีเลือดออกทางช่องคลอดเพียง 1-2 วันเท่านั้น ทำให้เข้าใจผิด คิดว่าเลือดที่ไหลออกมาเป็นเลือดประจำเดือนได้
2. ยาคุมกำเนิด หรือการคุมกำเนิดในแบบต่าง ๆ อาจส่งผลให้มีการยับยั้งการตกไข่ ทำให้ผนังมดลูกบางลง และประจำเดือนมาน้อยลง หรือทำให้ประจำเดือนขาดได้
3. ช่วงวัยของผู้หญิง ผู้หญิงช่วงอายุ 45-55 ปี จะเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน เพราะระดับฮอร์โมนลดลง ทำให้การตกไข่น้อยลง จึงส่งผลให้ประจำเดือนมาน้อย และหมดประจำเดือน
4. เกิดภาวะเครียด ความเครียดส่งผลให้สมองปรับเปลี่ยนฮอร์โมนที่ควบคุมรอบของประจำเดือน ทำให้ประจำเดือนไม่มา หรือประจำเดือนมาน้อยลงจากเดิม
5. ออกกำลังกายอย่างหนัก หรือเล่นกีฬาที่ออกแรงมากติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้ประจำเดือนมาน้อย หรือประจำเดือนขาดได้
6. นำหนักตัวที่มากขึ้นและลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ประจำเดือนมาน้อยหรือมาผิดปกติ-เพื่อควบคุมระดับการทำงานของฮอร์โมนให้สมดุลลงที่ คุณผู้หญิงควรควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมเสมอ
7. ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานสร้างฮอร์โมนออกมามากเกินไป ผู้หญิงที่มีภาวะไทรอยด์ต่ำ หรือสูงกว่าปกติ จะมีผลกระทบต่อประจำเดือน ทำให้ประจำเดือนมาน้อย ประจำเดือนขาด ประจำเดือนมาผิดปกติ
8. PCOS อภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ เกิดจากความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้เกิดภาวะไม่ตกไข่เรื้อรัง ประจำเดือนจึงมาไม่สม่ำเสมอ หรือมาผิดปกติ

9. เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ คือภาวะที่เยื่อบุโพรงมดลูกเติบโตนอกโพรงมดลูก ไปอยู่ในบริเวณที่ไม่ควรอยู่ หรือแทรกในผนังกล้ามเนื้อมดลูก ทำให้ประจำเดือนมามาก มานานผิดปกติ หรือมาน้อย มากระปริบกระปรอย หรือขาดประจำเดือน

เม็นส์มาน้อยท้องไหม แบบไหนเรียกว่าเลือดล้างหน้าเด็ก

ลักษณะของเลือดล้างหน้าเด็กจะแตกต่างจากประจำเดือน คือ เลือดล้างหน้าเด็ก มักจะมีหลังจากการปฏิสนธิ 10-14 วัน ตัวอ่อนจากการปฏิสนธิจะฝังตัวกับเยื่อบุโพรงมดลูก ทำให้มีเลือดไหลออกมาทางช่องคลอด สีของเลือดล้างหน้าเด็ก อาจเป็นได้ตั้งแต่สีชมพูอ่อนไปจนถึงสีน้ำตาลเข้ม หรือชมพูอ่อนเป็นหยดเล็ก ๆ ไหลกะปริบกะปรอยเพียงไม่กี่หยด จะมีเลือดไหลทางช่องคลอดประมาณ 1-2 วัน

ส่วนประจำเดือนนั้น เกิดจากที่ร่างกายสร้างเยื่อบุโพรงมดลูกให้หนา เพื่อพร้อมกับการฝังตัวของตัวอ่อนที่เกิดการปฏิสนธิ แต่เมื่อไข่ไม่ได้รับการผสมสุจิ ไม่มีการปฏิสนธิ จึงทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกที่ร่างกายสร้างออกมาเพื่อรองรับหลังจากการฝังตัวอ่อนนั้นหลุดลอกออกมา ประจำเดือนจะมีสีแดงสดไปจนถึงแดงคล้ำ และไหลปริมาณมากกว่าเลือดล้างหน้าเด็ก อาจมีเนื้อเยื่อหรือลิ่มเลือดปนออกมาได้ ประจำเดือนนั้นจะมีหลังไข่ตกประมาณ 14 วัน โดยประจำเดือนจะไหลประมาณ 2-7 วัน

หากสังเกตอาการตัวเองแล้วพบว่า เลือดที่ออกมาจากช่องคลอดนั้นมีโอกาสเป็นเลือดล้างหน้าเด็ก ไม่ใช่ประจำเดือน ควรไปพบแพทย์ เพื่อตรวจการตั้งครรภ์อย่างละเอียด เพื่อจะได้เตรียมพร้อมในการฝากครรภ์ และดูแลครรภ์ต่อไป

มีประจำเดือนแต่ท้อง เป็นไปได้ไหม ?

นอกจากเลือดล้างหน้าเด็กแล้ว หากตั้งครรภ์แล้วมีเลือดออกจากช่องคลอด นั้นอาจไม่ใช่เลือดประจำเดือน โดยเลือดที่ออกอาจมีหลายสาเหตุ เช่น

1. เกิดการติดเชื้ การติดเชื้้นั้นเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เลือดออกทางช่องคลอดเช่นการติดเชื้อจากโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคหนองใน
2. ตั้งครรภ์นอกมดลูก คือการที่ตัวอ่อนฝังตัวอยู่บริเวณอื่นที่ไม่ใช่โพรงมดลูก มักเจอที่ท่อนำไข่ ทำให้ตัวอ่อนไม่เติบโต หากตั้งครรภ์นอกมดลูกแล้วทิ้งไว้ไม่รักษา ตัวอ่อนจะเริ่มโตในท่อนำไข่ เมื่อตัวอ่อนโตขึ้นจะทำให้ท่อนำไข่แตก ก็จะมีการตกเลือดในช่องท้อง ทำให้แม่ท้องเสี่ยงอันตรายถึงแก่ชีวิต ทั้งนี้ควรหมั่นสังเกตอาการให้ดี หากมีอาการปวดท้องน้อย มีเลือดออกจากช่องคลอด ควรรีบไปพบแพทย์

ท้องหรือไม่ เช็คแบบไหนให้ชัวร์

การที่ประจำเดือนขาด ถือเป็นอาการแรกเริ่ม ที่บ่งบอกให้รู้ว่าเราอาจกำลังตั้งครรภ์ นอกจากนั้น ยังมีอาการบ่งบอกว่าตั้งครรภ์ อีกหลายอย่าง เช่น ปัสสาวะบ่อย , อารมณ์แปรปรวน , คลื่นไส้ อาเจียน , คัดเต้านม



อยากรู้ว่าตั้งครรภ์หรือไม่ เช็คแบบไหนให้ชัวร์ อยากรู้ว่าตั้งครรภ์หรือไม่ เช็คเบื้องต้นได้ด้วยชุดตรวจการตั้งครรภ์ด้วยตัวเอง ควรรอให้เลยรอบเดือนประมาณ 7 วัน สามารถทำได้โดยการซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์ที่จำหน่ายที่ร้านขายยา หรือร้านสะดวกซื้อทั่วไป ซึ่งเป็นการทดสอบหาฮอร์โมนการตั้งครรภ์ หรือที่เรียกว่า ฮอร์โมน HCG ชุดการทดสอบการตั้งครรภ์ด้วยตัวเองนี้จะแม่นยำถึงราว 90 เปอร์เซ็นต์ แบ่งเป็น 3 แบบคือ

1. ที่ตรวจการตั้งครรภ์แบบหยด ชุดตรวจแบบหยดนี้จะมาในรูปแบบตลับตรวจครรภ์ ประกอบไปด้วยหลอดหยดปัสสาวะ ถ้วยใส่ปัสสาวะ วิธีตรวจคือ เก็บปัสสาวะลงในถ้วย แล้วใช้หลอดหยด ดูดปัสสาวะขึ้นมา หยอดลงตลับตรวจครรภ์ วางทิ้งไว้ 5 นาทีแล้วอ่านผลตรวจ
2. ที่ตรวจการตั้งครรภ์แบบจุ่ม ประกอบด้วยแผ่นทดสอบตั้งครรภ์ ถ้วยตวง เก็บปัสสาวะใส่ถ้วยตวง ค่อย ๆ จุ่มที่ตรวจลงในถ้วยปัสสาวะให้พอดีกับขีดลูกศรของแผ่นทดสอบ จุ่มลงปัสสาวะนาน 3 วินาทีแล้วเอาออก วางที่ตรวจทิ้งไว้ รออ่านผลอีก 5 นาที
3. ที่ตรวจการตั้งครรภ์แบบปัสสาวะผ่าน วิธีนี้จะไม่มีถ้วยตวงปัสสาวะ จะมีเพียงแค่แท่งตรวจครรภ์เท่านั้น วิธีการตรวจคือ ถอดฝาที่แท่งตรวจครรภ์ออก แล้วปัสสาวะผ่านแท่งตรวจ โดยถือให้หัวลูกศรชี้ลงไปพื้น ปัสสาวะผ่านแท่งทดสอบการตั้งครรภ์ให้ชุ่ม ประมาณ 30 วินาที

รออ่านผลการตั้งครรภ์ประมาณ 3-5 นาที

เมื่อทดสอบการตั้งครรภ์แล้ว หากผลขึ้นสองขีด ขึ้นที่ตัว C และ ตัว T แสดงว่าอาจตั้งครรภ์ หากผลขึ้นที่ ตัว C เพียงขีดเดียว แสดงว่าอาจไม่ตั้งครรภ์ ในกรณีที่ทดสอบแล้ว มีขีดตรงตัว C ชัดเจน แต่ขีดตรงตัว T ขึ้นจาง ๆ ให้อรอ 2-3 วันค่อยตรวจใหม่ แต่หากตรวจการตั้งครรภ์แล้ว ไม่มีผลหรือขีดใด ๆ ขึ้น แสดงว่า ที่ตรวจครรภ์เสีย หรือมีความผิดพลาดในการทดสอบ และเมื่อทราบผลทดสอบว่าอาจตั้งครรภ์แล้ว ควรรีบพบสูตินรีแพทย์ เพื่อรับการตรวจที่มีผลลัพธ์ที่แม่นยำ

ประจำเดือนมาบ่อยแบบไหน ควรไปพบแพทย์

- ประจำเดือนมาน้อยกว่า 2 วัน
- ประจำเดือนมาบ่อยเป็นประจำ
- ประจำเดือนมาน้อยมาก มีลักษณะเป็นหยดเลือดเพียงเล็กน้อย
- ประจำเดือนไม่มาเป็นเวลา 3 เดือนติดต่อกัน โดยไม่ได้ตั้งครรภ์
- มีภาวะประจำเดือนขาด
- มีอาการผิดปกติอื่น ๆ ก่อนมีประจำเดือน

วิธีดูแลตัวเอง ช่วยให้ประจำเดือนมาปกติ

1. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ รักษาน้ำหนักให้เหมาะสมไม่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ไม่หักโหม เคลื่อนไหว ขยับตัวออกกำลังกายให้พอดี
3. หลีกเลี่ยงความเครียด หากิจกรรมลดความเครียดเพื่อให้ตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เกิดผลดีกับสุขภาพ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่
5. พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับให้เป็นเวลา

ประจำเดือนที่ผิดปกติ มาไม่สม่ำเสมอ มักมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมต่าง ๆ ในการใช้ชีวิตประจำวัน และปัญหาสุขภาพ การทำงานหนัก พักผ่อนน้อย ปล่อยปละละเลยตัวเอง อาจส่งผลไม่ดีกับสุขภาพร่างกายได้ ดังนั้นคุณผู้หญิงไม่ควรชะล่าใจ หมั่นตรวจสุขภาพภายในของผู้หญิงประจำปีทุกปี และเอาใจใส่ตัวเองเสมอ เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง ไม่เสี่ยงโรคร้าย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้

- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ความหมายประจำเดือนมาน้อย, Pobpad
2. ประจำเดือนมาไม่ปกติ บอกอะไร? (Amenorrhea), โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
3. เช็ค 10 สัญญาณเตือนไทรอยด์ผิดปกติ, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. 108 คำถาม ถู้นำในรังไข่หลายใบ PCOS, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. ผู้หญิงควรรู้ให้ทัน เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. เลือดล้างหน้าเด็ก คืออะไร ต่างจากประจำเดือนอย่างไร, HelloKunmor
7. มีประจำเดือนแต่ท้อง อาการของเลือดล้างหน้าเด็ก, HelloKunmor
8. เลือดออกขณะตั้งครรภ์อาจแท้งคุกคาม, โรงพยาบาลกรุงเทพ
9. คุณแม่ควรระวัง การตั้งครรภ์นอกมดลูก, โรงพยาบาลพญาไท
10. ท้องหรือไม่ดูอย่างไร (ฉบับ Update ปี 2567), โรงพยาบาลเพชรเวช
11. การขาดประจำเดือน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การถ่ายภาพลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น