

# ปากมดลูกเปิดมีอาการยังไง กระตุ้น ปากมดลูกนานแค่ไหนกว่าจะคลอด

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ศ. 24, 2024

7 นาที

ในช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 เป็นช่วงเวลาใกล้คลอด คุณแม่คงตื่นเต้นที่ได้เจอหน้าลูกน้อย แต่ถ้าถึงวันกำหนดคลอดแล้วยังไม่มีอาการใด ๆ ที่จะเป็นสัญญาณคลอดก็อาจจะสับสน ในช่วงนี้จะมีส่วนหนึ่งของร่างกายที่ต้องสังเกตหาสัญญาณให้ดี ซึ่งมีบทบาทอย่างมากในการคลอด นั่นคือปากมดลูกนั่นเอง ส่วนนี้จะคอยปกป้องลูกน้อยรวมกันกับคุณแม่มาตลอด

## สรุป

- ถ้าถึงกำหนดคลอด แต่ยังไม่มีความเคลื่อนไหวคลอด อาจจะเพราะการประมาณเวลาคลอดคลาดเคลื่อนไป ไม่ต้องตกใจค่ะ อาจไม่เป็นอันตราย แต่ถ้าเกินกำหนดมาเป็นสัปดาห์ จำเป็นจะต้องปรึกษาคุณหมอ
- ปากมดลูกเปิด เป็นสัญญาณหนึ่งว่าจะคลอดค่ะ ตอนปากมดลูกเปิดจะมีมูกเลือดไหลออกมาพร้อมกับน้ำคร่ำ ไม่ต้องตกใจ นั่นเป็นสัญญาณตามธรรมชาติ
- มดลูกบีบตัวถี่ ๆ ไม่เว้นช่วงพักนาน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- การดูแลตัวเองในช่วงใกล้คลอด เน้นให้มดลูกผ่อนคลาย ปากมดลูกจะได้ยืดหยุ่นและเปิดออกได้ง่าย ไม่ทำให้การคลอดยุ่งยาก

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อายุครรภ์ 40 สัปดาห์แล้ว แต่ไม่มีสัญญาณเตือนคลอด ผิดปกติไหม
- สัญญาณเตือนการคลอด มีอาการอะไรบ้าง
- ทำไมต้องคุณหมอมืออาชีพต้องช่วยกระตุ้นปากมดลูก
- อาการที่บ่งบอกว่าปากมดลูกเปิดแล้ว
- ปากมดลูกเปิดนานแค่ไหนกว่าจะคลอด
- ทำบริหารช่วยให้คุณแม่คลอดง่าย

# อายุครรภ์ 40 สัปดาห์แล้ว แต่ไม่มีสัญญาณ เดือนคลอด ผิดปกติใหม่

- สิ่งแรกที่ต้องคำนึง คือ กำหนดคลอดของคุณแม่เป็นเพียงการคาดการณ์ จึงเป็นไปได้ว่าเวลาที่คุณหมอบริเวณไว้คลาดเคลื่อนไปเท่านั้น
- มีโอกาสเหมือนกันราว 10 เปอร์เซ็นต์ ที่เป็นการตั้งครรภ์นานกว่ากำหนด
- คุณหมอมักใส่ใจให้เฝ้าระวังครรภ์ที่มีอายุเกิน 40 สัปดาห์ แม้จะพบไม่บ่อย แต่การตั้งครรภ์ที่มีอายุเกิน 40 สัปดาห์มีความเสี่ยงต่าง ๆ เช่น
  1. รกทำงานลดลง ทำให้ออกซิเจนและสารอาหารที่นำไปสู่ลูกน้อยลดลงด้วย
  2. ระดับน้ำตาลลดลง ทำให้สายสะดือถูกบีบให้ทำงานยากขึ้น
  3. ขนาดตัวของลูกน้อย อาจใหญ่จนทำให้เกิดปัญหาในการคลอด

## สัญญาณเตือนการคลอด มีอาการอะไรบ้าง

คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ใกล้กำหนดคลอด คงจะกังวลอยู่บ้างว่าการคลอดจะเป็นไปอย่างไร จะเจ็บมากไหม ต้องใช้เวลานานมากไหมกว่าลูกน้อยจะคลอดออกมาเรียบร้อยดี จริง ๆ แล้วการบอกคำตอบชัดเจนเป็นเรื่องไม่ง่าย คุณแม่แต่ละคนจะพบประสบการณ์แตกต่างกัน คือคลอดง่ายหรือยากแตกต่างกันไป แต่สัญญาณเตือนการคลอด เป็นกลไกของร่างกายที่สื่อสารออกมา ที่สามารถสรุปได้ดังนี้

## สัญญาณเริ่มแรกของการคลอด ในช่วง 1 เดือนก่อนกำหนดคลอด

- ลูกน้อยกลับตัวส่วนหัวลงต่ำ ปากมดลูกขยายตัว
- เป็นตะคริวและปวดหลังเพิ่มขึ้น
- รู้สึกเหมือนโหวง ๆ
- ท้องเสีย/ถ่ายท้อง
- น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้น

## สัญญาณการคลอดที่บอกว่าอีกไม่นานก็จะได้เจอหน้าลูกน้อย

- มดลูกมีการหดตัวรุนแรงและถี่ ๆ
- มูกเลือดหลุดออกมา
- ปวดท้องและหลังส่วนล่าง
- น้ำคร่ำแตก

# ทำไมต้องคุณหม้อาจต้องช่วยกระตุ้นปากมดลูก

ปากมดลูก มีบทบาทสำคัญต่อวาระการคลอด ในระหว่างที่ตั้งครรภ์ ปากมดลูกจะปิดอยู่และมีความแข็งแรงพอที่จะพยุงและประคองลูกน้อยของคุณแม่ให้อยู่ในมดลูก นับว่าเป็นเรื่องดีในการตั้งครรภ์ที่มีปากมดลูกที่แข็งแรง แต่ในช่วงหลายวันหรือในสัปดาห์สุดท้ายของการคลอด ปากมดลูกควรต้องเริ่มอ่อนตัวลงและเปิดออก เป็นการเตรียมพร้อมเพื่อให้ลูกน้อยออกมาดูโลก เมื่อใกล้กำหนดคลอดแล้ว แต่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ที่มีความจำเป็นต่อการคลอด การกระตุ้นปากมดลูก จะช่วยให้คุณแม่คลอดได้อย่างปลอดภัย

## อาการที่บ่งบอกว่าปากมดลูกเริ่มเปิดแล้ว

- มีมูกเลือดไหลออกมา มูกนี้ปกติจะอุดอยู่ที่บริเวณปากมดลูก พอปากมดลูกเปิดก็จะไหลออกมาเอง เป็นหนึ่งในสัญญาณของการคลอด
- มีน้ำคร่ำใส ๆ ไหลออกมา บางคนมีน้ำคร่ำมาก บางคนมีน้ำคร่ำน้อย
- มดลูกบีบและคลายตัวสลับกันต่อเนื่อง เกินระยะเวลา 10 นาที เกิดขึ้นกับคุณแม่ตั้งท้องที่อายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ขึ้นไป



# ปากมดลูกเปิดนานแค่ไหนกว่าจะคลอด

การคลอดทารกของคุณแม่ตั้งครรภ์ตามกระบวนการธรรมชาติ ทารกจะพยายามเคลื่อนออกจากครรภ์ มี 4 ระยะ คือ

- ระยะที่ 1 คือ ระยะปากมดลูกเปิด ในการตั้งครรภ์แรก ระยะเวลาจะเริ่มตั้งแต่เจ็บครรภ์จริง จนถึงปากมดลูกเปิดหมด จะใช้เวลาประมาณ 10-14 ชั่วโมง ส่วนในการตั้งครรภ์อื่น ๆ ที่ไม่ใช่ครรภ์แรก จะใช้เวลาประมาณ 7-9 ชั่วโมง
- ระยะที่ 2 ระยะเบ่งคลอด ในครรภ์แรก ปากมดลูกเปิดตั้งแต่แรกจนทารกน้อยคลอดออกมา ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ในครรภ์ที่ 2 ครรภ์อื่น ๆ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
- ระยะที่ 3 ระยะรกคลอด ประมาณ 30 นาที
- ระยะที่ 4 ระยะสองชั่วโมงหลังจากการคลอด

## ทำบริหารช่วยให้คุณแม่คลอดง่าย

### 1. กายบริหารกล้ามเนื้อส่วนขา สะโพก และข้อเท้า

- หาที่นั่งพิง เหยียดขา กระดกเท้าไปมาโดยส้นเท้าวางอยู่บนพื้น กระดกเท้าเข้าหาใจเข้า ทุกระดกเท้าออกจากตัวหายใจออก ทำวันละ 8-10 ครั้ง
- นั่งเหมือนเดิม แต่กดเท้าหักลง แล้วหมุนเฉพาะข้อเท้า โดยหมุนให้ปลายเท้าเข้าหากัน พอครบรอบแล้วให้หมุนปลายเท้าออกจากกัน เน้นใช้ข้อเท้าเป็นหลัก ทำสลับไปมา 8-10 ครั้ง

### 2. กายบริหารกล้ามเนื้อส่วนต้นขา

- นั่งขัดสมาธิ วางฝ่ามือบนเข่า หายใจเข้าและออก หลังตรง ทำ 8-10 ครั้ง
- นั่งขัดสมาธิ ส้นเท้าชิดตัว ประกบฝ่าเท้าเข้าหากัน นำมือไปรองอยู่ใต้หัวเข่าทั้งสอง ดันเข่าขึ้นพร้อมสูดหายใจเข้าลึก และนำฝ่ามือกดเข่าลงไว้กับพื้นอย่างช้า ๆ หายใจออก (กระพือขาทั้งสองข้างช้า ๆ ขณะที่ฝ่าเท้าประกบกัน) ทำ 8-10 ครั้ง

### 3. กายบริหารกล้ามเนื้อตรงสี่ข้าง

- นั่งขัดสมาธิ ชูมือขวาไว้เหนือศีรษะ ยืดหลังตรง เอียงตัวไปทางซ้ายพร้อมหายใจเข้า เคลื่อนที่กลับมาหนึ่งท่าูริมต้นพร้อมกับหายใจออก และชูมือซ้าย ยืดหลัง เอียงตัวไปทางขวา ทำสลับไปมา 8-10 ครั้ง

## 4. กายบริหารช่องคลอด อุ้งเชิงกราน และฝีเย็บ

- ขมิบพร้อมหายใจเข้า คลายการขมิบพร้อมหายใจออก

## 5. กายบริหาร หลัง หน้าท้อง สะโพก และต้นขาหลัง

- คูกเข่า ทำท่าคลาน แขนที่ค้ำพื้นเหยียดตรง หายใจเข้า ก้มศีรษะไว้ และค่อย ๆ โกงหลังขึ้น พร้อมกับผ่อนลมหายใจออก แล้วเคลื่อนไหวหลังแอ่นลง พร้อมกับยกเข็ดศีรษะกลับขึ้นมา

## 6. การบริหารกล้ามเนื้อร่างกายช่วงล่าง หน้าท้อง และอุ้งเชิงกราน

- นอนหงายลงบนพื้น ยกเข่างอขึ้นมา แยกขาห่างกันไว้เล็กน้อย ปลดอวัยวะเพศลำตัว สูดลมหายใจเข้าและเกร็งกล้ามเนื้อช่วงล่างทั้งสะโพก ต้นขา และหน้าท้อง ค่อย ๆ ยกหลังแอ่นขึ้น โดยให้ไหล่และสะโพกอยู่กับพื้น จากนั้นค่อย ๆ ลดหลังให้ลงไปนอนราบกับพื้นเหมือนเดิม พร้อมกับผ่อนลมหายใจออกเบา ๆ

ในระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ เมื่อถึงวันครบกำหนดคลอดหรือมีสัญญาณใกล้คลอด เป็นเรื่องปกติถ้าคุณแม่จะวิตกกังวล หรือร้อนใจ แต่แนะนำให้คุณแม่พยายามรักษาความรู้สึกสงบและมองโลกในแง่ดีไว้ วางใจกระบวนการตามธรรมชาติของร่างกาย หรือถ้ามีข้อกังวลหรือคำถามใด ๆ ที่ค้างคาใจอยู่ ก็อย่าเก็บไว้จนทุกข์ใจ ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำดีกว่า จะสร้างความสบายใจ และผ่อนคลายก่อนการคลอด

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว 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. What to Do When You're 40 Weeks Pregnant With No Sign of Labor, Parents
2. Signs of Labor, What to Expect
3. Cervical Ripening Methods When Induction Is Part of the Birth Plan, UT Southwestern Medical Center
4. รู้พร้อม..ก่อนคลอดธรรมชาติ, โรงพยาบาลเปาโล
5. การชักนำการคลอด, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. How can people speed up dilation?, Medical News Today
7. การบริหารร่างกายของคุณแม่ก่อนคลอด, โรงพยาบาลพญาไท
8. การคลอด ,ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างอิง ณ วันที่ 25 เมษายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน