

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คุณแม่ปวดท้องน้อยข้างขวาจี๊ด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง

ก.ย. 12, 2025

6 นาที

อาการปวดท้องช่วงตั้งครรภ์นั้นอาจเกิดขึ้นกับคุณแม่ได้โดยมีความถี่แตกต่างกันไป มากบ้างน้อยบ้าง ยิ่งระหว่างช่วงไตรมาสสุดท้าย ที่ลูกตัวใหญ่ขึ้นจนเบียดอวัยวะต่าง ๆ ภายในช่องท้องของคุณแม่จนอึดอัด แต่เรายังอยากให้คุณแม่ลองสังเกตตัวเองสักนิด เพราะบางครั้งอาการปวดท้องนั้นดูเหมือนจะเล็กน้อยและคุณแม่อาจมองข้ามไป แต่อาจเป็นอาการที่สามารถบ่งบอกถึงโรคร้ายก็เป็นได้

คำถามที่พบบ่อย

คุณแม่รู้สึกเจ็บท้องข้างขวาจี๊ด ๆ เวลาเปลี่ยนท่าคะ แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

เข้าใจความกังวลของคุณแม่เลยคะ อาการเจ็บจี๊ด ๆ หรือปวดแปลบที่เกิดขึ้นเวลาเปลี่ยนท่าทางอย่างรวดเร็ว ส่วนใหญ่มักเกิดจาก "เอ็นยึดมดลูก" (Round Ligaments) ที่กำลังยืดขยายตามขนาดของครรภ์ ซึ่งเป็นเรื่องที่พบได้ปกติในการตั้งครรภ์คะ ลองพยายามเคลื่อนไหวช้าๆ ดูนะคะ แต่ถ้าหากอาการเจ็บปวดนั้นเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง, รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ, หรือไม่หายไปแม้จะนอนพักแล้ว ก็อาจเป็นสัญญาณที่ผิดปกติได้คะ ดังนั้นหากไม่แน่ใจ การปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยคือวิธีที่ปลอดภัยที่สุดคะ

จะแยกได้อย่างไรคะว่าอาการปวดท้องข้างขวาเป็นแค่กล้ามเนื้อตึงหรือเป็นไส้ติ่งอักเสบ?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญอย่างยิ่งคะ! อาการปวดกล้ามเนื้อทั่วไปมักจะดีขึ้นเมื่อได้พักหรือเปลี่ยนท่าทางคะ แต่ถ้าเป็น "ไส้ติ่งอักเสบ" อาการปวดมักจะ "คงที่และรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ" ไม่ว่าจะอยู่ในท่าไหนก็ตามคะ และมักจะมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีไข้, คลื่นไส้, หรือเบื่ออาหารคะ จุดที่สำคัญคือเมื่อ "กดลงไปบริเวณท้องน้อยด้านขวาแล้วจะเจ็บมาก" คะ หากมีอาการน่าสงสัยเหล่านี้แม้เพียงข้อเดียว ควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจประเมินทันทีโดยไม่ต้องรอคะ

อาการปวดท้องน้อยหน่วงๆ เหมือนปวดประจำเดือนตอนท้อง เป็นเรื่องน่ากังวลไหมคะ?

คลิก

อาการปวดหน่วงๆ คล้ายปวดประจำเดือนสามารถเกิดขึ้นได้เป็นปกติค่ะ โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสแรกที่มีมดลูกกำลังขยายตัว หรือในช่วงใกล้คลอดที่อาจเป็นการเจ็บครรภ์เตือนค่ะ แต่สิ่งสำคัญที่ต้องสังเกตคือ "ความถี่และความรุนแรง" ค่ะ หากอาการปวดเกิดขึ้นเป็นจังหวะที่สม่ำเสมอ, ถี่ขึ้นเรื่อยๆ, และแรงขึ้นเรื่อยๆ หรือมีเลือดออกทางช่องคลอดร่วมด้วย นี่อาจเป็นสัญญาณของการแท้งคุกคามหรือการคลอดก่อนกำหนด ซึ่งต้องรีบไปพบแพทย์ทันทีค่ะ

สรุป

- ว่าที่คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บริเวณนั้นอาจเกี่ยวกับไส้ติ่ง ท่อไต ปากมดลูก และรังไข่ข้างขวา
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา อาจเกิดจากอาหารไม่ย่อยได้ในทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์
- ปวดท้องน้อยหน่วงๆ อาจเกิดจากมีการเกร็งตัวของมดลูกเล็กน้อยไม่รุนแรง
- ถ้ามีอาการปวดหน่วงบ่อยๆ มากกว่า 10 ครั้งในหนึ่งวัน อาจเป็นสัญญาณเตือนของการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนดได้
- บทความนี้เป็นการให้ความรู้เบื้องต้นที่อาจเกี่ยวข้องกับอาการปวดท้องด้านขวา ไม่แนะนำให้คุณแม่คาดเดาโรคด้วยตนเอง หรือซื้อยาเองเพื่อรักษาอาการ ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องและรับการรักษาอย่างทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ว่าที่คุณแม่ปวดท้องข้างขวา อาจเกี่ยวข้องกับอวัยวะภายในส่วนไหนบ้าง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา เกิดจากอาหารไม่ย่อยหรือเปล่า
- ปวดท้องน้อยข้างขวาคิดๆ ผู้หญิงเป็นอะไรได้บ้าง
- ปวดท้องน้อยหน่วงๆ บ่งบอกอะไรได้หลายอย่าง
- ปวดท้องข้างขวาแบบไหน เสี่ยงไส้ติ่งอักเสบ!
- ปวดท้องข้างขวา และมีอาการร่วมแบบนี้ ควรไปหาหมอ

หากจะมองแค่เรื่องอาการปวดท้องด้านขวานั้น ก็ต้องขอบอกว่าอาจจะเชื่อมโยงกับโรคที่เป็นไปได้หลายโรคเลยทีเดียว เราได้รวบรวมความเสี่ยงจากอาการปวดท้องด้านขวา ที่อาจจะเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ในคุณแม่ตั้งครรภ์มาให้แล้ว อยากให้คุณแม่ทุกท่านไม่ประมาทและคอยสังเกตอาการตัวเองอย่างสม่ำเสมอ โดยบทความนี้เขียนขึ้นเพื่อเป็นการแนะนำให้มีความรู้เบื้องต้น เพื่อช่วยให้คุณแม่สังเกตตัวเองและอาการต่าง ๆ เพื่อเข้าสู่การรักษากับคุณหมอได้อย่างทันที

ว่าที่คุณแม่ปวดท้องข้างขวา อาจเกี่ยวกับ อวัยวะภายในส่วนไหนบ้าง

บริเวณนั้นเป็นตำแหน่งของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ไส้ติ่ง ท่อไต ปากมดลูก และรังไข่ข้างขวา จึงมีความเป็นไปได้ว่าคุณแม่อาจจะมีปัญหาที่ระบบย่อยอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ หรือระบบสืบพันธุ์ โดยจำเป็นต้องสังเกตอาการร่วมด้วย เช่น ปวดเกร็งเป็นระยะ ๆ แล้วร้าวมาที่ต้นขา ซึ่งอาจจะเป็นอาการของกรวยไตอักเสบ หรือนิวทอไต หากเป็นไส้ติ่งอักเสบจะมีอาการปวดเสียดตลอดเวลา กดแล้วเจ็บมากบริเวณท้องน้อยด้านขวา ส่วนถ้าปวดและมีไข้สูงร่วมด้วย มีตกขาว อาจเป็นอาการของปีกมดลูกอักเสบ ซึ่งหากเกิดอาการเหล่านี้ คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์

คุณแม่ปวดมวนท้องอึดอัดท้อง อาจเกิดจาก ท้องผูกใช้หรือเปล่า

อาการปวดท้อง (Abdominal discomfort) นั้นเกิดได้ในทุกส่วนของท้อง ไม่ว่าจะเป็นส่วนบน ส่วนล่าง หรือกลางท้อง โดยมีอาการมวนท้อง พะอืดพะอม อึดอัดท้อง อาการนี้อาจจะเกิดได้จากหลายสาเหตุ ตั้งแต่โรคที่เรารู้จักกันดีอย่างเช่น อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ไปจนถึงโรคที่อันตรายที่ต้องรักษาอย่างเร่งด่วน เช่น ไส้ติ่งอักเสบ นิ่วในถุงน้ำดี เป็นต้น คุณแม่จึงต้องหมั่นสังเกตตนเองให้ดี หากปวดท้องในลักษณะนี้อย่างต่อเนื่องและยาวนานเกิน 48 ชั่วโมง และไม่มีทีท่าว่าจะเบาลง ก็ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

ปวดท้องน้อยข้างขวาจี๊ด ๆ ผู้หญิงเป็นอะไรได้ บ้าง

สำหรับผู้หญิงนั้น การปวดท้องน้อยจี๊ด ๆ เป็น ๆ หาย ๆ คลื่นไส้ร่วมกับมีไข้ อาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกโรคหรืออาการบางอย่างได้ เช่น

- **กรวยไตอักเสบ** : ปวดท้องไปจนถึงบริเวณบั้นเอวข้างขวา ปวดเจ็บแปลบเป็นบางครั้ง มักมีไข้หนาวสั่น ปัสสาวะขุ่นร่วมด้วย
- **ไส้ติ่งอักเสบ** : ปวดท้องแบบเสียดแน่น ตั้งแต่บริเวณสะดือขึ้นไปจนถึงท้องน้อยด้านขวากดแล้วรู้สึกเจ็บ และคลำดูแล้วเจ็บก่อนเหนืบนูนออกมา
- **ลำไส้อักเสบ** : หากเป็นลำไส้ใหญ่อักเสบ จะปวดเสียดท้องด้านขวาส่วนกลาง มักเกิดร่วมกับอาการท้องเสียหรือถ่ายเป็นเลือด หากเป็นลำไส้เล็กอักเสบปวดท้องได้ทั้งโครงขวา เสียดท้องอย่างรุนแรง ร่วมกับมีอาการจุกเสียด



ปวดท้องน้อยหน่วง ๆ บ่งบอกอะไรได้หลายอย่าง

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์นั้นอาการปวดหน่วง ๆ อาจเกิดได้ตั้งแต่ไตรมาสแรก หากมีอาการปวดท้องน้อยบ่อย ๆ ครึ่งต่อวัน (ไม่เกิน 5 ครั้งต่อวัน) ซึ่งอาการนี้สามารถพบได้ในภาวะครรภ์ปกติ เพราะอาจเกิดจากการเกร็งตัวของมดลูกเล็กน้อยไม่รุนแรง แต่ถ้ามีอาการปวดหน่วงบ่อย ๆ มากกว่า 10 ครั้งในหนึ่งวัน หรือ 2-3 ครั้งต่อชั่วโมงติดต่อกันหลายชั่วโมงอันนี้คุณแม่ไม่ควรวางใจ เพราะอาจเป็นสัญญาณเตือนของการแท้งลูกหรือคลอดก่อนกำหนดได้ ควรรีบไปพบแพทย์ค่ะ

นอกจากนี้ยังมีอาการปวดท้องน้อยหน่วง ๆ และมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ซึ่งอาจเกิดจาก

- ปวดท้องน้อยหน่วง ๆ พร้อมกับปวดหลัง และปวดสีข้าง ร่วมกับมีไข้ อาจเกิดการติดเชื้อในไต
- ปวดท้องน้อยด้านขวาหน่วง ๆ พร้อมกับมีตกขาวที่มีกลิ่นเหม็น ร่วมกับมีไข้สูงและหนาวสั่น อาจเป็นอาการปีกมดลูกขวาอักเสบ
- ปวดหน่วงบริเวณท้องน้อยด้านขวา ร่วมกับมีอาการท้องอืด แน่นท้อง คลำได้ก้อนที่ท้องน้อยขวาอาจมีความผิดปกติที่รังไข่ หรือไส้ติ่งอักเสบ

ปวดท้องข้างขวาแบบโหน เสี่ยงไส้ติ่งอักเสบ!

อาการไส้ติ่งอักเสบเกิดได้กับทุกคนค่ะ คุณแม่ตั้งครรภ์ก็เช่นกัน โดยส่วนใหญ่ไส้ติ่งอักเสบมักพบในคุณแม่ตั้งครรภ์ช่วง 6 เดือนแรก เนื่องจากในระยะนี้มดลูกมีการขยายใหญ่ขึ้นทำให้ไส้ติ่งถูกดันและถูกมดลูกบดบังไว้ เมื่อตรวจร่างกายด้วยการกดหน้าท้อง อาจจะไม่รู้สึกปวดมากนัก แต่เมื่ออายุครรภ์มากขึ้นอาจจะเลื่อนมาปวดด้านบนขวาได้ เพราะฉะนั้นอาการปวดท้องด้านขวาก็สำคัญ

เราจึงอยากให้คุณแม่คอยสังเกตตัวเอง ว่ามีอาการ ปวดท้องแบบเสียดแน่น ตั้งแต่บริเวณสะดือขึ้นไปจนถึงท้องน้อยด้านขวา กดแล้วรู้สึกเจ็บ และเจ็บมากขึ้นเมื่อขยับตัว ปวดติดต่อกันเป็นเวลานาน ปวดแรงขึ้นเรื่อย ๆ (อาจจะนานถึง 6 ชั่วโมง) เมื่อมีอาการปวดแบบนี้ควรรีบมาพบแพทย์ทันที ซึ่งในระยะนี้มีความเสี่ยงต่อคุณแม่และลูก เพราะหากปล่อยไว้อาจรุนแรงถึงขั้นไส้ติ่งแตกทั่วท้องและอาจส่งผลให้มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดหรือแท้งได้

ปวดท้องข้างขวา และมีอาการร่วมแบบนี้ ควรไปหาหมอ

การปวดท้องระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะปวดท้องน้อยด้านขวาอาจไม่ใช่เรื่องปกติ คุณแม่ควรรีบสังเกตตัวเองหากมีอาการเหล่านี้จะชะล่าใจไม่ได้ ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

- ปวดท้องมากขึ้นเรื่อย ๆ หรือปวดนานมากกว่า 6 ชั่วโมง
- ปวดท้องและอาเจียน มากกว่า 3-4 ครั้ง
- ปวดท้องมากขึ้นเมื่อขยับตัว
- ปวดท้องบริเวณท้องน้อยด้านขวา
- ปวดท้องรุนแรง จนนอนไม่ได้ ทานอาหารไม่ได้
- ปวดท้องร่วมกับมีเลือดออกจากช่องคลอด
- ปวดท้องและมีไข้ร่วมด้วย

อาการปวดท้องของคุณแม่ตั้งครรภ์นั้นเกิดได้หลายช่วง ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ไตรมาสแรกจนถึงช่วงคลอด คุณแม่บางคนอาจมีอาการปวดท้องข้างซ้ายร่วมด้วย ซึ่งก็จะมีอาการเจ็บปวดในตำแหน่ง และอาการที่แตกต่างกันไป สิ่งที่สำคัญคือคุณแม่ไม่ควรชะล่าใจกับอาการปวดเหล่านี้จนคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาหรือคาดเดาโรคด้วยตนเอง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง และรับการรักษาได้อย่างทันที่ เพราะเรื่องนี้อาจส่งผลต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยได้เช่นกัน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำรัว อาการแบบโหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ

- อาการท้องแข็งบอ้ย ลูกโก่งตัวบอ้ย 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. ปวดท้องข้างขวา สื่อถึงโรคอะไรได้บ้าง?, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. ปวดท้องไส้ติ่งอักเสบ สังเกตให้เป็นก่อนเสียง “ไส้ติ่งแตก”, โรงพยาบาลเปาโล
3. ตำแหน่งปวดท้อง บอกโรคได้, โรงพยาบาลของแก่นราม
4. ปวดท้องน้อย (Pelvic pain) แบบไหนอันตราย ต้องหาหมอโดยเร็ว, MedPark Hospital
5. ไส้ติ่งอักเสบ อาการปวดท้องของคุณแม่ที่ต้องระวังขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ, โรงพยาบาลนครธน
7. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มีนาคม 2567

แชร์ตอนนี้