คนท้องปวดก้นกบ อันตรายไหม ปวดก้นบ่อย ทำยังไงให้หายปวด

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 15, 2024

6นาที

การตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่มีความสุข แต่ก็อาจมาพร้อมกับอาการไม่สบายตัว ซึ่งหนึ่งในอาการที่พบได้บ่อยคือ อาการปวดก้นกบ ซึ่งสร้างความรำคาญและส่งผลกระทบต่อคุณแม่ได้ไม่น้อย บทความนี้จะมาไขข้อข้องใจให้คุณแม่ทุกคนเข้าใจสาเหตุของอาการปวดก้นกบ และแนะนำวิธีบรรเทาอาการปวดแบบง่าย ๆ ที่สามารถทำได้เองที่บ้าน หากอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้คุณแม่ได้ใช้ชีวิตในช่วงตั้งครรภ์อย่างมีความสุขและปลอดภัย

สรุป

- อาการปวดก้นกบสามารถเกิดขึ้นได้ขณะตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนรีแลกซิน (relaxin) ที่ผลิตเพิ่มขึ้น ส่งผลทำให้เนื้อเยื่อ เส้นเอ็น และข้อต่อของอุ้งเชิงกรานเกิดการหย่อนตัวขยายออก รวมถึงมดลูกที่มีการขยายใหญ่ขึ้นตามพัฒนาการของทารกในครรภ์
- คนท้องปวดก้นกบ กระดูกก้นกบจะอยู่ตรงช่วงบริเวณเหนือร่องก้น มีลักษณะเป็นทรงสามเหลี่ยมคว่ำ เวลาที่นั่งกับพื้นจะทำให้กระดูกก้นกบสัมผัสกับพื้นได้โดยตรง หากพื้นที่นั่งเป็นลักษณะของพื้นแข็งมาก ๆ จะทำให้รู้สึกปวดก้นกบ
- หากคุณแม่รู้สึกปวดท้อง ปวดหลังร้าวไปจนถึงตรงกระดูกก้นกบ มีเลือดออกทางช่องคลอด และมีอาการนำเดิน ก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ซึ่งเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด ควรไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องปวดก้นกบ เกิดจากอะไร
- เช็กตำแหน่งให้ชัดเจน ก้นกบอยู่ตรงไหน
- อาการที่บ่งบอกว่า คุณแม่ปวดก้นกบ
- คนท้องปวดก้นกบอันตรายไหม ส่งผลกระทบกับลูกหรือเปล่า

- คนท้องปวดก้นกบ ใช้ยาแก้ปวดเองได้ไหม
- คนท้องปวดก้นกบ อาการจะหายไปเองตอนไหน
- คุณท้องปวดก้นกบ บรรเทาอาการปวดก้นกบยังไงดี
- ท่าบริหารกล้ามเนื้อสะโพก ช่วยลดอาการปวดก้นกบ

คนท้องปวดก้นกบ เกิดจากอะไร

คนท้องปวดก้นกบ เกิดจากการหลั่งฮอร์โมนรีแลกซิน (relaxin) ที่ผลิตจากรังไข่เพิ่มขึ้น ส่งผลทำให้เนื้อเยื่อ เส้นเอ็น และข้อต่อของอุ้งเชิงกรานเกิดการหย่อนตัวขยายออก โดยเฉพาะข้อต่อตรงบริเวณอุ้งเชิงกรานของคุณแม่ ซึ่งเป็นที่อยู่ของทารกในครรภ์เตรียมสำหรับการคลอด การขยายของเส้นเอ็นและข้อต่อทำให้ความแข็งแรงของข้อต่อลดน้อยลง ยิ่งเวลาที่ทารกมีการเคลื่อนตัวมาอยู่ตรงบริเวณกระดูกสันหลังส่วนล่างและกระดูกก้นกบ ก็จะยิ่งทำให้คุณแม่รู้สึกปวดก้นกบมาก

ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมน รวมถึงมดลูกที่มีการขยายใหญ่ขึ้นตามพัฒนาการของทารกในครรภ์ น้ำหนักครรภ์ที่เพิ่มขึ้นจะไปกดทับให้อุ้งเชิงกรานขยายออกจากกระดูกก้นกบ และกระดูกสันหลังส่วนล่างเกิดการแอ่นมากขึ้น ส่งผลให้คนท้องปวดก้นกบนั่นเอง

เช็กตำแหน่งให้ชัดเจน ก้นกบอยู่ตรงไหน

คุณแม่ท้องอาจสงสัยว่าก้นกบอยู่ตรงส่วนไหนของร่างกาย สำหรับกระดูกก้นกบจะอยู่ตรงช่วงบริเวณเหนือร่องก้น กระดูกก้นกบจะมีลักษณะเป็นทรงสามเหลี่ยมคว่ำ เวลานั่งกับพื้นจะทำให้กระดูกก้นกบของเราสัมผัสกับพื้นได้โดยตรง หากพื้นที่นั่งเป็นลักษณะของพื้นแข็งมาก ๆ จะทำให้รู้สึกปวดก้นกบ เพราะกระดูกก้นกบที่สัมผัสกับพื้นแข็งเกิดแรงกดทับที่มากเกินไปนั่นเอง

อาการที่บ่งบอกว่า คุณแม่ปวดก้นกบ

คนท้องปวดก้นกบ มาทำความเข้าใจอาการที่บ่งบอกว่าคุณแม่อาจกำลังเผชิญกับปัญหาปวดก้นกบระหว่างการตั้งครรภ์ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายตัว รำคาญใจในการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่

1. เวลานั่งแล้วรู้สึกปวดตรงกลางบั้นท้าย
2. เวลาเปลี่ยนจากท่านั่งลุกขึ้นยืน แล้วรู้สึกปวดก้นกบทุกครั้ง
3. ทุกครั้งที่นั่งขับถ่ายจะรู้สึกปวดตรงกระดูกก้นกบ
4. รู้สึกปวดตรงช่วงบริเวณหลัง และเอว
5. เวลาสัมผัสหรือกดตรงกระดูกก้นกบแล้วรู้สึกเจ็บ

คนท้องปวดก้นกบอันตรายไหม ส่งผลกระทบกับลูกหรือเปล่า

อาการปวดก้นกบ สามารถเกิดขึ้นได้ขณะตั้งครรภ์ คุณแม่ท้องมีอาการปวดก้นกบ หรือบางครั้งมีอาการคนท้องปวดหลัง อาการปวดอาจไปรบกวนการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณแม่ และอาจส่งผลกระทบในระยะยาวทำให้ความสามารถในการดูแลลูกน้อยหลังคลอดลดลง

หากคุณแม่มีอายุครรภ์ก่อน 37 สัปดาห์ แล้วรู้สึกปวดท้อง ปวดหลังร้าวไปจนถึงตรงกระดูกก้นกบ มีเลือดออกทางช่องคลอด และมีอาการน้ำเดิน อาจเป็นสัญญาณคลอดก่อนกำหนด แนะนำให้ไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที เพราะหากคุณแม่คลอดก่อนกำหนดทารกอาจไม่แข็งแรงสมบูรณ์ จำเป็นต้องได้รับการดูแลนานเป็นพิเศษเพราะทารกอาจต้องอยู่ตู้อบ ขึ้นอยู่กับการพิจารณาของแพทย์

คนท้องปวดก้นกบจะ ใช้ยาแก้ปวดเองได้ไหม

คนท้องปวดก้นกบ ไม่แนะนำให้คุณแม่ซื้อยามากิน หรือยามาทาเองเพื่อบรรเทาอาการปวดก้นกบ

หรือปวดหลังเองเด็ดขาด เพราะยาบางประเภทมีผลต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ หากคุณแม่มีอาการปวดก้นกบ ปวดหลังมาก ปวดจนทนไม่ไหว ควรไปโรงพยาบาลเพื่อปรึกษาแพทย์ที่ดูแลครรภ์ ซึ่งการใช้ยาต้องขึ้นอยู่ที่ดุลพินิจจากแพทย์ก่อนเท่านั้น

คนท้องปวดก้นกบ อาการจะหายไปเองตอนไหน

คนท้องปวดก้นกบ หรือปวดตรงบริเวณหลังส่วนล่าง โดยมากอาการจะเกิดขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ แต่ในคุณแม่บางท่านอาจส่งผลกระทบระยะยาวไปถึงช่วงหลังคลอด ซึ่งอาการปวดก้นกบสามารถหายเองได้ภายในไม่กี่สัปดาห์ โดยไม่ต้องรับการรักษา หากมีอาการปวดมากขึ้น ปวดเรื้อรังนาน แนะนำให้คุณแม่พบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อรักษาอาการปวดให้หายขาดได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับคุณแม่แต่ละท่าน

คนท้องปวดก้นกบ บรรเทาอาการปวดก้นกบยังไงดี

หากคุณแม่รู้สึกปวดก้น ปวดหลังส่วนล่างระหว่างตั้งครรภ์ สามารถดูแลตัวเองเพื่อบรรเทาอาการปวดเบื้องต้นได้ดังนี้

เปลี่ยนท่านั่ง

การนั่งของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์เพื่อลดแรงกดทับกระดูกก้นกบ ไม่ควรนั่งเอนตัวไปข้างหลังมาก แนะนำให้นั่งหลังตรงและโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย คุณแม่อาจใช้เป็นหมอนรูปโดนัท หรือหมอนหลุมรองก่อนนั่ง จะช่วยให้กระดูกก้นกบถูกกดทับลดลง

นอนตะแคง

การนอนตะแคง จะช่วยป้องกันการแบะออกของก้นกบ เวลานอนให้คุณแม่นอนตะแคงซ้ายแทนการนอนตะแคงขวา และไม่นอนหงาย

งดยกของหนัก

ช่วงตั้งครรภ์หากไม่มีความจำเป็นใด ๆ คุณแม่ไม่ควรยกของหนัก หรือก้มหยิบเมื่อหิว หรือก้มอุ้มสิ่งของที่มีน้ำหนักมากขึ้นจากพื้น

ประคบร้อน

หากคุณแม่รู้สึกปวดหลังส่วนล่าง หรือปวดก้นกบมาก สามารถประคบร้อนเพื่อบรรเทาอาการตึงตัวตรงบริเวณกล้ามเนื้อหลัง

ใส่รองเท้าที่เดินสบาย

เพื่อลดการแบกรับน้ำหนักให้กับหลังส่วนล่าง ระหว่างตั้งครรภ์ไม่แนะนำให้คุณแม่สวมใส่รองเท้าส้นสูง ควรเปลี่ยนเป็นรองเท้าที่ช่วยให้เดินได้อย่างสบาย

นวดผ่อนคลาย

การนวดผ่อนคลายเบา ๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้อที่ตึงปวดคลายตัวลงได้ และช่วยลดอาการบวม การอักเสบของกล้ามเนื้อ ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี การนวดผ่อนคลายในคุณแม่ตั้งครรภ์อาจขอคำแนะนำจากแพทย์ที่ดูแลครรภ์ก่อนว่าสามารถนวดช่วงบริเวณไหนได้บ้าง เพื่อความปลอดภัยกับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

ท่าบริหารกล้ามเนื้อสะโพก ช่วยลดอาการปวดก้นกบ

คนท้องปวดก้นกบ เพื่อความปลอดภัยต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ท่าบริหารกล้ามเนื้อสะโพกควรอยู่ภายใต้คำแนะนำจากแพทย์ที่ดูแลครรภ์ก่อนว่าคุณแม่สามารถทำได้มากน้อยแค่ไหน และนี่คือ 2 ท่าบริหารกล้ามเนื้อสะโพก เพื่อช่วยลดอาการปวดก้นกบ และหลัง

1. ท่านอนหงาย ยกก้น

คุณแม่นอนหงาย แล้วชันเข่าทั้ง 2 ข้างขึ้น จากนั้นวางแขนไว้ข้างลำตัว แล้วค่อย ๆ ยกสะโพกให้ลอยสูงขึ้นเล็กน้อย เกร็งกล้ามเนื้อสะโพก นับ 1-5 แล้วค่อย ๆ วางสะโพกลงกับพื้นเบา ๆ ทำเซ็ตละ 5 ครั้ง ทำวันละ 30 ครั้ง

2. ท่าเกร็งสะโพก ยกขา

คุณแม่คุกเข่าบนเบาะรอง แล้วโน้มตัวไปข้างหน้า (อาจเป็นข้างเตียง หรือเก้าอี้) จากนั้นเกร็งสะโพกยกขาเหยียดตรง ทีละข้าง (ข้างซ้าย หรือข้างขวาก่อนก็ได้) แล้วค้างไว้ นับ 1-5 แล้วค่อย ๆ

วางขาลงช้า ๆ เบา ๆ ให้ทำสลับข้างกัน

คนท้องปวดก้นกบ เป็นอาการที่พบได้บ่อย และมักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ แม้จะเป็นอาการที่สร้างความรำคาญ แต่ก็สามารถบรรเทาได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การปรับเปลี่ยนท่านั่ง การประคบอุ่น และการออกกำลังกายบริหารเบา ๆ

อย่างไรก็ตาม หากอาการปวดก้นกบรุนแรงมากขึ้น หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม สิ่งสำคัญคือ คุณแม่ไม่ควรทานยาใด ๆ โดยพลการ โดยเฉพาะยาแก้ปวด แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ เพื่อความปลอดภัยของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ตกขาวแบบไหนท้อง ตกขาวคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรู้
- น้ำคาวปลา คืออะไร พร้อมวิธีดูแลตัวเอง ขับน้ำคาวปลาหลังคลอด
- การปฏิสนธิ คืออะไร พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมสำหรับคนอยากมีลูก
- มูกเลือดออกทางช่องคลอด คืออะไร มีมูกออกทางช่องคลอดปกติไหม
- อาการเจ็บท้องคลอด เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ
- อาการคนท้องฉี่สีอะไร สีปัสสาวะคนท้อง บ่งบอกสุขภาพคนท้องยังไงบ้าง
- อาการหมันหลุดเป็นอย่างไร ทำหมันแล้วแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกอะไรบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกอะไรได้บ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

อ้างอิง:

1. อาการปวดก้นกบเกิดจากอะไร? เจ็บก้นกบรีบรักษาก่อนเรื้อรัง!, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. กายภาพบำบัดเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างขณะตั้งครรภ์, ศูนย์กายภาพบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ท้องแก่ ปวดก้นกบมาก, อาจารย์สุมนา ตัณฑเศรษฐี นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลราชวิถี มูลนิธิหมอชาวบ้าน
4. 5 สัญญาณผิดปกติที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรมาพบแพทย์, โรงพยาบาลเปาโล
5. คุณแม่ตั้งครรภ์กับอาการปวดหลัง, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 23 สิงหาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น