คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ท้องลดใกล้คลอดยัง? รวมสัญญาณเตือนและวิธีเตรียมตัวคลอด

ต.ค. 29, 2025

7นาที

“ท้องลดใกล้คลอด” คุณแม่มือใหม่หลายคนคงได้ยินคำนี้อยู่บ่อย ๆ ซึ่งเป็นอาการในช่วง 3-4 สัปดาห์ก่อนถึงกำหนดคลอด และถือเป็นหนึ่งในสัญญาณเตือนอาการใกล้คลอดนั่นเอง นอกเหนือจากลักษณะท้องที่ลดต่ำลงแล้ว อาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย โดยอาการก่อนคลอดของคุณแม่แต่ละคนอาจแตกต่างกันไปได้ รวมถึงความแตกต่างของอาการเจ็บท้องเตือนหรือการเจ็บท้องจริง คุณแม่จึงควรศึกษารวบรวมข้อมูล หากพบความผิดปกติของร่างกายในช่วงนี้ ไม่ควรนิ่งนอนใจและไปโรงพยาบาลทันที เพราะถือเป็นช่วงที่ร่างกายคุณแม่และลูกน้อยในท้องพร้อมคลอดแล้ว

คำถามที่พบบ่อย

ถ้าไม่รู้สึกว่าท้องลดเลย แต่มีสัญญาณใกล้คลอดอย่างอื่น ผิดปกติไหม?

คลิก

ไม่ผิดปกติค่ะ คุณแม่บางคนโดยเฉพาะในท้องหลัง อาจไม่รู้สึกถึงอาการท้องลดอย่างชัดเจน หรืออาการท้องลดอาจเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับการเจ็บครรภ์คลอดเลยก็ได้ หากคุณแม่มีสัญญาณอื่นที่ชัดเจน เช่น เจ็บท้องจริงสม่ำเสมอ หรือมีน้ำเดิน ก็สามารถไปโรงพยาบาลได้เลยโดยไม่ต้องรอให้ท้องลด

หลังจากท้องลดแล้ว ลูกจะดิ้นน้อยลงหรือไม่?

คลิก

เป็นไปได้ที่รูปแบบการดิ้นอาจเปลี่ยนไปเล็กน้อย แต่จำนวนการดิ้นโดยรวมไม่ควรลดลง หลังจากที่ศีรษะของลูกเข้าสู่อุ้งเชิงกรานแล้ว การเคลื่อนไหวที่ช่วงบนของท้องอาจน้อยลง แต่คุณแม่จะยังคงรู้สึกถึงการขยับแขนขาหรือการบิดตัวของลูกอยู่ หากรู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่า 10 ครั้งใน 2 ชั่วโมง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

จะแยกได้อย่างไรระหว่าง "น้ำเดิน" กับ "ปัสสาวะเล็ด"?

คลิก

น้ำเดิน (น้ำคร่ำ) จะมีลักษณะเป็นน้ำใส ๆ ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น (หรืออาจมีกลิ่นคาวเล็กน้อยคล้ายน้ำมะพร้าวอ่อน) และจะไหลออกมาเรื่อย ๆ ไม่สามารถกลั้นได้ ในขณะที่ปัสสาวะเล็ดมักจะมีสีเหลืองอ่อนมีกลิ่นแอมโมเนียที่คุ้นเคย และมักจะออกมาเป็นครั้ง ๆ เมื่อไอ จาม หรือหัวเราะ

สรุป

- อาการท้องลดใกล้คลอด เกิดจากศีรษะของทารกในครรภ์จะเริ่มเคลื่อนที่เข้าใกล้อุ้งเชิงกรานของคุณแม่ในช่วง 3-4 สัปดาห์ก่อนถึงกำหนดคลอด และถือเป็นหนึ่งในสัญญาณเตือนอาการใกล้คลอด
- เมื่อคุณแม่มีอาการท้องลด อาจเป็นสัญญาณบอกช่วงเวลาใกล้คลอด โดยหากเป็นท้องแรกคุณแม่จะคลอดลูกภายใน 1 เดือน และอาจคลอดลูกได้ภายในไม่กี่วัน กรณีคุณแม่เคยผ่านการคลอดลูกมาแล้ว
- สัญญาณใกล้คลอดที่คุณแม่ควรสังเกต ซึ่งเป็นการบอกว่าใกล้คลอดแล้ว อาทิ ช่องคลอดมีมูกเลือด, อาการน้ำเดิน และการเจ็บท้องรุนแรงและถี่ขึ้นอย่างต่อเนื่อง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการท้องลดขณะตั้งครรภ์ คืออะไร?
- ท้องลดใกล้คลอดเป็นแบบไหน? 5 สัญญาณที่สังเกตได้
- ท้องลดตอนอายุครรภ์เท่าไหร่ และท้องลดกี่วันคลอด?
- "ท้องลด" กับ "ท้องแข็ง" ต่างกันอย่างไร?
- สัญญาณใกล้คลอดอื่น ๆ ที่ต้องจับตาดูหลังท้องลด
- Checklist: 6 วิธีเตรียมตัวให้พร้อม เมื่อสัญญาณใกล้คลอดมาเยือน

อาการท้องลดขณะตั้งครรภ์ คืออะไร?

อาการท้องลดใกล้คลอด เกิดจากศีรษะของทารกในครรภ์จะเริ่มเคลื่อนที่เข้าใกล้อุ้งเชิงกรานของคุณแม่ ซึ่งมักเกิดขึ้นในช่วงเวลาไม่นานก่อนการคลอด ทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จากที่เคยรู้สึกอึดอัดเป็นอย่างมากในช่วงไตรมาสสุดท้ายเพราะขนาดครรภ์ที่ใหญ่นั้น จะค่อย ๆ รู้สึกสบายตัวขึ้น หายจากอาการอึดอัด และหายใจสะดวกขึ้นด้วย แต่อาการท้องลดอาจไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน ดังนั้นคุณแม่จึงควรสังเกตอาการต่าง ๆ ในขณะตั้งครรภ์ เพราะอาจหมายถึงสัญญาณเตือนใกล้คลอดได้

ท้องลดใกล้คลอดเป็นแบบไหน? 5 สัญญาณที่

สังเกตได้

คุณแม่ตั้งครรภ์คงอยากทราบว่าการท้องลดใกล้คลอดมีลักษณะแบบไหน และจะเริ่มรู้สึกถึงอาการท้องลดในช่วงใดของการตั้งครรภ์ที่ถือว่าปกติ เรารวบรวมข้อมูลมาให้ดังนี้

1. ยอดมดลูกลดต่ำลง

คุณแม่สามารถสังเกตได้จากระดับความสูงของยอดมดลูกลดต่ำลง ทำให้คุณแม่รู้สึกสบายตัวขึ้น ซึ่งอาการท้องลดนี้เกิดได้เนื่องจากศีรษะของทารกเคลื่อนเข้าไปบริเวณอุ้งเชิงกรานของคุณแม่ และพร้อมสำหรับการคลอดแล้ว

2. หายใจคล่องขึ้น

เนื่องจากทารกในครรภ์เริ่มลดต่ำลง ทำให้คุณแม่หายใจสะดวกมากขึ้น รู้สึกโล่งสบาย ไม่อึดอัด ซึ่งลักษณะท้องลดนี้ โดยส่วนมากจะเกิดขึ้นก่อนคลอดไม่นานมากนัก

3. ปัสสาวะบ่อยขึ้น

การที่ศีรษะของทารกเคลื่อนที่เข้าใกล้อุ้งเชิงกราน อาจทำให้ไปเบียดกับกระเพาะปัสสาวะได้ จนเป็นสาเหตุให้คุณแม่ใกล้คลอดมีอาการปัสสาวะบ่อยขึ้น

4. รู้สึกปวดหน่วง

การที่ศีรษะของทารกเคลื่อนที่ลงต่ำใกล้อุ้งเชิงกราน อาจทำให้มดลูกไปกดทับเส้นเลือดดำและเส้นประสาทรอบ ๆ อุ้งเชิงกราน จนคุณแม่รู้สึกปวดหน่วงได้

5. เท้าบวม

ด้วยขนาดของมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นจนไปกดทับเส้นเลือดต่าง ๆ จนทำให้การไหลเวียนเลือดไม่ดีนัก จนเกิดการคั่งที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจนทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำมากขึ้น จึงเกิดอาการคนท้องเท้าบวม มือบวม หรือตัวบวมได้

ท้องลดตอนอายุครรภ์เท่าไหร่ และท้องลดกี่วันคลอด?

ท้องลด หรืออาการที่ทารกในครรภ์กลับหัวลงเข้าสู่บริเวณอุ้งเชิงกรานของคุณแม่ และเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าเป็นอาการใกล้คลอดแล้ว โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ ประมาณไม่กี่สัปดาห์ก่อนคลอดเท่านั้น โดยระยะเวลาจะคลอดเมื่อไหร่หลังมีอาการท้องลดอาจจะขึ้นกับปัจจัยดังนี้

1. คุณแม่ท้องแรก

สำหรับคุณแม่ที่เป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรก หากทารกในครรภ์มีการกลับหัวแล้ว หรืออาการท้องลดแล้ว อาจเป็นสัญญาณบอกว่าให้เตรียมพร้อมคลอดภายใน 1 เดือน

2. คุณแม่ท้องหลัง

ในส่วนของคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เคยผ่านการคลอดมาแล้ว หากมีอาการท้องลด คุณแม่อาจต้องเตรียมพร้อมคลอดลูกได้ภายในไม่กี่วันเท่านั้น

"ท้องลด" กับ "ท้องแข็ง" ต่างกันอย่างไร?

ท้องลด กับ ท้องแข็ง เป็นสัญญาณอาการก่อนคลอดที่เกิดขึ้นได้เมื่อเข้าสู่ระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ โดยจะมีอาการที่แตกต่างกัน ดังนี้

- **ท้องลด** เป็นอาการที่ทารกกลับศีรษะเข้าสู่อุ้งเชิงกราน ทำให้ยอดมดลูกลดต่ำลง ซึ่งเมื่อขนาดท้องเล็กลงคุณแม่จะรู้สึกหายใจคล่องขึ้น แต่อาจมีอาการปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน และปวดปัสสาวะบ่อยขึ้น โดยปกติอาการท้องลดจะเกิดขึ้นไม่กี่สัปดาห์ก่อนคลอด
- **ท้องแข็ง** เป็นอาการก่อนการเจ็บท้องจริง ซึ่งอาการท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ ถือเป็นการเจ็บท้องเตือน เนื่องมาจากมดลูกบีบรัดตัว ซึ่งหากมดลูกมีการบีบรัดแรงและบ่อยขึ้น จะนำไปสู่การเจ็บท้องจริงได้

สัญญาณใกล้คลอดอื่น ๆ ที่ต้องจับตาดูหลังท้องลด

เมื่อการตั้งครรภ์เข้าสู่ไตรมาสสุดท้าย คุณแม่จะเริ่มรู้สึกถึงอาการต่าง ๆ ที่เป็นการส่งสัญญาณบอกว่าคุณแม่กำลังเข้าสู่สถานะก่อนคลอดแล้ว คุณแม่จึงควรสังเกตและเรียนรู้ร่างกายของตนเองเพื่อให้การคลอดเป็นไปอย่างราบรื่น ดังนี้

1. ช่องคลอดมีมูกเลือด

เมื่อคุณแม่เริ่มเข้าสู่ช่วงใกล้คลอด ปากมดลูกจะเริ่มเปิดและขยายใหญ่ ทำให้เส้นเลือดตรงบริเวณปากมดลูกเกิดการแตก จนมีมูกเลือดไหลออกมากจากช่องคลอดได้ ซึ่งหากมีอาการนี้ คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์เพราะเป็นอาการที่บอกว่าใกล้คลอดมากแล้ว

2. น้ำเดิน

หากคุณแม่มีอาการน้ำเดิน หรืออาการถุงน้ำคร่ำแตก ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที เนื่องจากมดลูกจะเร่งบีบตัวเพื่อดันทารกในครรภ์ลงต่ำเข้าสู่อุ้งเชิงกรานพร้อมคลอดมากขึ้น และอาจจะมีการคลอดไม่เกิน 12 ชั่วโมงนี้

3. เจ็บท้องคลอด

เมื่อคุณแม่เริ่มรู้สึกเจ็บตรงส่วนบนของมดลูก และเจ็บร้าวลงไปตรงด้านล่าง โดยมีอาการเจ็บท้องสม่ำเสมอต่อเนื่อง และจะเจ็บปวดและถี่ขึ้นเรื่อย ๆ อาการเจ็บท้องนี้ถือเป็นการบอกว่าคุณแม่พร้อมคลอดมากแล้ว โดยความเจ็บปวดจะสิ้นสุดภายหลังการคลอดแล้วเสร็จ

อีกสิ่งสำคัญหนึ่งของการสังเกตความแตกต่างระหว่างอาการเจ็บท้องเตือน และเจ็บท้องคลอดจริง ที่คุณแม่หลายคนอยากรู้มีดังนี้

อาการเจ็บท้องเตือน	อาการเจ็บท้องคลอด
เจ็บท้องไม่สม่ำเสมอ	เจ็บท้องสม่ำเสมอ เช่น ปวดท้องทุก 10 นาที
เจ็บท้องห่าง ๆ เช่น เจ็บท้องชั่วโมงละ 1 ครั้ง	เจ็บท้องถี่ขึ้น เช่น จากปวดท้องทุก 10 นาที กลายเป็นปวดท้องทุก 5 นาที
ปวดท้องไม่มาก	ปวดท้องแรงขึ้นเรื่อย ๆ
ปวดตรงบริเวณท้องน้อย	ปวดตรงบริเวณยอดมดลูกและแผ่นหลัง
ปากมดลูกไม่เปิด	ปากมดลูกมีการเปิดออก

Checklist: 6 วิธีเตรียมตัวให้พร้อม เมื่อสัญญาณใกล้คลอดมาเยือน

ยิ่งใกล้ถึงกำหนดวันคลอด คุณแม่อาจมีความกังวลในการคลอด ดังนั้นเพื่อช่วยให้คุณแม่ท้องมีความพร้อมทั้งกายและใจก่อนที่จะคลอดลูก เรามาเริ่ม Checklist วิธีเตรียมตัวให้คุณแม่พร้อมก่อนคลอดด้วยกันค่ะ

1. พบแพทย์ตามนัดเสมอ

การพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอตามนัด ทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถปรึกษาคุณหมอเพื่อทราบช่วงเวลากำหนดคลอดล่วงหน้าได้ และช่วยให้คุณแม่ดูแลรักษาสุขภาพอย่างถูกวิธี ปลอดภัยต่อลูกน้อยในครรภ์ อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนดได้อีกด้วย

2. เตรียมความพร้อมด้านจิตใจ

คุณแม่ในช่วงใกล้คลอดมักเกิดความกังวล ทั้งความปลอดภัยของลูกในระหว่างการคลอด หรือความเจ็บปวดของกระบวนการคลอดตามธรรมชาติ การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อช่วยลดความกลัวและความเครียดต่าง ๆ ของคุณแม่ก่อนคลอด และทำให้การคลอดเป็น

ไปอย่างราบรื่นและลดความกังวลในใจได้

3. เตรียมพร้อมร่างกายให้แข็งแรง

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของคุณแม่ ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนคลอด ในช่วงนี้คุณแม่สามารถมีการเดินออกกำลังกายเบา ๆ ทั้งเช้าเย็น และอาจหยุดพักจากการทำงานในช่วงใกล้คลอด เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการคลอดลูกมากที่สุด

4. พักผ่อนให้เพียงพอ

คุณแม่ก่อนคลอดควรได้รับการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรงพร้อมสำหรับการคลอดลูกและช่วยลดความเสี่ยงการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คุณแม่จึงควรพักผ่อนให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง รวมถึงอาจมีการนอนหลับในช่วงกลางวันเพิ่มเติมได้

5. หลีกเลี่ยงกิจกรรมใช้แรง

คุณแม่ท้องใกล้คลอดควรหลีกเลี่ยงการเดินหรือการยืนเป็นเวลานาน รวมถึงการเดินทางไกล และการทำงานหนัก

6. เตรียมของใช้จำเป็นให้พร้อมเดินทาง

คุณแม่ควรเริ่มเตรียมของก่อนคลอด ที่จำเป็นล่วงหน้า ในช่วงที่ร่างกายคุณแม่ยังแข็งแรง และเป็นการช่วยลดความวิตกกังวลได้ โดยอาจเริ่มเตรียมของเมื่อเข้าสู่ไตรมาสสุดท้าย หรือเข้าสู่เดือนที่ 8 ของการตั้งครรภ์ แบ่งเป็นกระเป๋าสำหรับลูก สำหรับคุณแม่ในช่วงพักฟื้นและสำหรับคุณพ่อในการเฝ้าคุณแม่หลังคลอด เพื่อให้พร้อมเสมอเมื่อมีอาการใกล้คลอดและต้องไปโรงพยาบาลในทันที

อาการท้องลดใกล้คลอด เป็นหนึ่งในสัญญาณสำคัญที่บ่งบอกว่าคุณแม่พร้อมสำหรับการคลอดลูกในอีกไม่ช้า ดังนั้น การหมั่นสังเกตตนเองของคุณแม่จึงถือเป็นสิ่งสำคัญ หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นก่อนถึงกำหนดคลอด หรือมีความกังวลต่อการคลอด ควรรีบปรึกษาสูตินรีแพทย์ทันที และนอกจากการเตรียมพร้อมสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่จำเป็นแล้ว คุณแม่ควรเตรียมพร้อมทั้งด้านความแข็งแรงของร่างกายสำหรับกระบวนการคลอดตามธรรมชาติ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และเตรียมความพร้อมสำหรับบทบาทใหม่ในการสร้างน้ำนมให้ลูกน้อยหลังคลอด ซึ่งนอกจากจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแล้ว น้ำนมแม่ยังเปี่ยมไปด้วยสารอาหารสำคัญต่อพัฒนาการสมอง หนึ่งในนั้นคือ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสมองของเด็กเจนใหม่ตั้งแต่แรกเกิด ช่วยให้ระบบประสาทของลูกเชื่อมโยงและเรียนรู้ได้ดี มีสมาธิ และให้ลูกเติบโตอย่างแข็งแรง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ทำกิ๊ฟ คืออะไร การทำกิ๊ฟ GIFT ต่างจากการทำเด็กหลอดแก้วไหม
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อน อันตรายไหม พร้อมวิธีรับมือ
- อาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ ช่วยบำรุงให้มีลูกง่ายขึ้น
- แม่เป็นไข้ลูกจะติดไหม อันตรายกับลูกหรือเปล่า พร้อมวิธีป้องกัน
- 25 อาการคนท้องแรก ๆ พร้อมอาการเตือนคนเริ่มท้อง 1 สัปดาห์

อ้างอิง:

1. 6สัญญาณเตือนการใกล้คลอด ที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
2. สัญญาณเตือนคุณแม่ใกล้คลอด เตรียมพร้อมได้ทันเวลา, โรงพยาบาลนครธน
3. เตรียมความพร้อมก่อนคลอดเจ้าตัวเล็ก, โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่
4. มือบวม เท้าบวมขณะตั้งครรภ์ เกิดจากเหตุใด?, โรงพยาบาลพญาไท 2
5. อาการเมื่อคุณแม่ใกล้คลอด, โรงพยาบาลศรีพัฒน์
6. การดูแลตนเองเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด, โรงพยาบาลพญาไท 3
7. เตรียมตัวตั้งครรภ์อย่างไร? ให้คุณแม่คลอดปลอดภัยและลูกน้อยแข็งแรงสมบูรณ์, โรงพยาบาลกรุงไทย
8. เก็บกระเป๋าเตรียมตัวไปคลอด, โรงพยาบาลสมิติเวช
9. การดิ้นของทารกในครรภ์ สัญญาณที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก สมุทรปราการ

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กันยายน 2568

แชร์ตอนนี้