

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# คนท้องหมวดได้ใหม่ หมวดตัว หมวดเท้า บ่อย อันตรายกับลูกในท้องใหม่

ก.ย. 15, 2025

5 นาที

คนท้องหมวดได้ใหม่ คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์มักจะมีอาการปวดเมื่อยตามตัว ปวดขา เป็นตะคริว ปวดหลังอยู่บ่อย ๆ ทำให้อยากจะหมวดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยต่าง ๆ และผ่อนคลายความเครียด โดยเฉพาะคุณแม่ที่ชื่นชอบการหมวดมาตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ แต่กลัวว่าลูกน้อยในท้องจะเป็นอันตราย ถ้าคนท้องอยากหมวดจริง ๆ สามารถหมวดได้ใหม่ เรามีคำแนะนำการหมวดสำหรับคนท้องมาฝาก

## คำถามที่พบบ่อย

### คนท้องหมวดได้ใหม่คะ ปวดหลังปวดขาไปหมดเลย?

คลิก

หมวดได้คะคุณแม่! แต่ต้องทำให้ถูกวิธีและอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่ปลอดภัยนะคะ โดยทั่วไปแล้วการหมวดจะปลอดภัยที่สุดในช่วงไตรมาสที่ 2 (อายุครรภ์ 4-6 เดือน) ค่ะ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องหมวดกับผู้หมวดที่ผ่านการอบรมการหมวดสำหรับคนท้องโดยเฉพาะ และต้องได้รับอนุญาตจากคุณหมอมือที่ดูแลครรภ์ของคุณแม่ก่อนเสมอ ค่ะ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทุกครั้งก่อนตัดสินใจไปหมวดนะคะ

### ทำไมถึงห้ามหมวดตอนท้องอ่อนๆ (ไตรมาสแรก) ละคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะ เพราะในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เป็นช่วงที่ตัวอ่อนกำลังฝังตัวและสร้างอวัยวะที่สำคัญคะ การหมวดที่อาจไปกระตุ้นการไหลเวียนเลือดหรือกดจุดบางจุด อาจมีความเสี่ยงต่อการแท้งได้คะ เพื่อความปลอดภัยสูงสุดของคุณแม่และลูกน้อย คุณหมอมือส่วนใหญ่จึงแนะนำให้งดการหมวดไปก่อนในช่วงนี้คะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์โดยตรงนะคะ

# ถ้าจะไปหวดจริงๆ มีส่วนไหนของร่างกายที่ "ห้าม" หวดเด็ดขาดเลยไหมคะ?

คลิก

มีแน่นอนค่ะ และสำคัญมากจ้ะ ด้วย! บริเวณที่ "ห้าม" หวดเลยก็คือ บริเวณท้องทั้งหมด ค่ะ และควรหลีกเลี่ยงการนวดกดจุดเล็กๆ บริเวณ บั้นเอว, ขาหนีบ, และฝ่าเท้า เพราะเป็นจุดที่อาจกระตุ้นให้มดลูกบีบตัวได้ค่ะ การนวดควรเป็นการนวดคลึงเบาๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อเท่านั้นค่ะ เรื่องนี้ควรแจ้งและยากับผู้หวดเสมอ และควรได้รับการดูแลโดยผู้เชี่ยวชาญที่ผ่านการอบรมมาโดยเฉพาะเท่านั้นค่ะ

## สรุป

- คนท้องสามารถนวดได้ แต่ต้องอยู่ในช่วง 4-6 เดือน และได้รับการอนุญาตจากแพทย์ก่อนทุกครั้ง อีกทั้งควรเลือกรับการนวดจากผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ที่ผ่านการอบรมสำหรับหญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะ
- คุณแม่ที่มีความจำเป็นต้องนวดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ควรหลีกเลี่ยงการนวดบริเวณขา บั้นเอว ฝ่าเท้า และบริเวณหน้าท้องเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง
- คนท้องที่ต้องการนวดควรเลือกร้านนวดที่ได้รับมาตรฐาน คือ ร้านต้องมีใบรับรองหรือใบอนุญาตของสถานประกอบการ ต้องมีสติ๊กเกอร์มาตรฐานของ สปส. และผู้ที่นวดต้องมีการรับรองจากสภาการแพทย์แผนไทยเท่านั้น

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องนวดได้ไหม อันตรายกับลูกหรือเปล่า
- คนท้องปวดเมื่อยตัว นวดส่วนไหนได้บ้าง
- คนท้องไม่ควรนวดส่วนไหนมากที่สุด
- คนท้องปวดเมื่อย ควรปรึกษาแพทย์ก่อนไปนวดไหม
- คนท้องปวดเมื่อย ไปนวดได้บ่อยแค่ไหน
- คนท้องใช้เก้าอี้นวดไฟฟ้าได้ไหม
- คนท้องควรเลือกร้านนวดยังไง ให้ได้มาตรฐาน

## คนท้องนวดได้ไหม อันตรายกับลูกหรือเปล่า

คนท้องสามารถนวดได้ แต่ควรได้รับการนวดจากผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ที่ผ่านการอบรมสำหรับหญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะ เพราะอาจเกิดอันตรายต่อลูกน้อยในท้องได้ และควรขอคำแนะนำจากแพทย์ก่อนทำการนวดทุกครั้ง โดยมีรายละเอียดดังนี้

- คนท้องที่ตั้งครรภ์ในช่วง 3 เดือนแรก ไม่แนะนำให้หวด เพราะอาจเป็นการกระตุ้นทำให้เสี่ยงแท้งได้
- คนท้องที่ตั้งครรภ์อยู่ในช่วง 4-6 เดือน และต้องได้รับการนวดจากผู้ผ่านการอบรมแล้ว

เท่านั้น

- **คนที่ท้องที่ตั้งครรภ์ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป** ไม่แนะนำให้คลอด หากคุณแม่มีความจำเป็นต้องคลอดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย สามารถคลอดได้ผ่านหมอนวดแผนไทยที่มีการอบรมไม่น้อยกว่า 800 ชั่วโมง เท่านั้น

## คนที่ท้องปวดเมื่อยตัว คลอดส่วนไหนได้บ้าง

ในกรณีที่คนท้องมีอายุครรภ์ได้ 4-8 เดือน คนท้องสามารถคลอดบริเวณเท้า แขน ขา และมือ เพื่อลดอาการครั่นเนื้อครั่นตัวได้ สำหรับคนที่ตั้งครรรภ์เข้าสู่เดือนที่ 9 ต้องระมัดระวังเรื่องการคลอดเป็นอย่างมาก หากคุณแม่จำเป็นต้องคลอดเพื่อลดอาการปวดเมื่อย หรือคนท้องเป็นตะคริว สามารถคลอดได้ทั้งตัวหรือเฉพาะจุด เช่น บริเวณต้นขา สะโพก แผ่นหลัง น่อง และเท้า เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เพื่อความปลอดภัยคุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอก่อนเข้ารับการคลอด และต้องคลอดผ่านผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการคลอดสำหรับหญิงตั้งครรภ์เท่านั้น

## คนที่ท้องไม่ควรคลอดส่วนไหนมากที่สุด

สำหรับคุณแม่ที่มีความจำเป็นต้องคลอดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย หรือลดอาการไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว สามารถคลอดได้แต่ต้องระมัดระวังไม่ให้คลอดบริเวณ ดังต่อไปนี้

- **ขา:** เพื่อความปลอดภัยคุณแม่ตั้งครรรภ์ต้องไม่คลอดบริเวณบั้นเอว รวมถึงห้ามเหยียบ หรือตัดที่ขาหนีบ การคลอดแบบกดลึก ๆ แรง ๆ หรือกดจุดที่ขา เพราะอาจเสี่ยงให้เกิดลิ้มเลือดอุดตันบริเวณขาได้ หากคุณแม่มีอาการปวดเมื่อยบริเวณขาสามารถนวดคลายบรรเทาอาการได้เบา ๆ
- **ฝ่าเท้า:** ไม่ควรนวดกดจุดบริเวณฝ่าเท้า เพราะเป็นจุดเสี่ยงอันตรายต่อลูกน้อยในท้อง
- **ท้อง:** คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการคลอดบริเวณท้อง เพราะอาจส่งต่อลูกน้อยในครรภ์ได้

## คนที่ท้องปวดเมื่อย ควรปรึกษาแพทย์ก่อนไปคลอดใหม่

คนที่ท้องคลอดได้ใหม่ คุณแม่ตั้งครรรภ์ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการคลอด เพราะปัญหาสุขภาพบางอย่างหรือภาวะแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรรภ์ อาจทำให้คุณแม่ไม่สามารถคลอดได้ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานขณะตั้งครรรภ์ และโรคหัวใจ เป็นต้น รวมถึงภาวะอื่น ๆ ที่อาจเป็นอันตรายกับลูกน้อยในท้อง เช่น ภาวะแท้งคุกคาม เส้นเลือดขาด เป็นต้น นอกจากนี้ หากคุณแม่เข้ารับการคลอดแล้วมีอาการผิดปกติหลังจากคลอดให้รีบเข้าพบแพทย์ทันที



## คนที่ท้องปวดเมื่อย ไปไหนได้บ่อยแค่ไหน

สำหรับคนที่ท้องที่รู้สึกปวดเมื่อยตามตัวสามารถนอนได้เดือนละ 1 ครั้ง หากคุณแม่มีสุขภาพครรภ์ที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นปกติ และอายุครรภ์มากกว่า 14 สัปดาห์ แต่ต้องไม่เกินช่วงอายุครรภ์สัปดาห์ที่ 35 เป็นต้นไป และการนอนนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความแข็งแรงของคุณแม่ ความสะดวก และเวลา หากเป็นไปได้คุณแม่สามารถเล่นโยคะ หรือออกกำลังกายเบา ๆ ร่วมด้วย เพื่อลดความปวดเมื่อยของร่างกายได้ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น

## คนที่ต้องใช้เก้าอี้นวดไฟฟ้าได้ไหม

ไม่ได้มีข้อห้ามสำหรับคนที่ต้องการนวดด้วยเก้าอี้นวดไฟฟ้า เพราะการนวดผ่านเก้าอี้ไฟฟ้าเป็นการนวดเฉพาะจุด เช่น บริเวณคอ ไหล่ หลัง หากเก้าอี้นวดมีการนวดบริเวณขาด้วย คุณแม่ควรระมัดระวัง เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ก่อนที่จะนวดทุกครั้ง

# คนที่ต้องการเลือกร้านหวดยังไง ให้ได้มาตรฐาน

คนที่ต้องการนวดเพื่อสุขภาพ หรือเพื่อผ่อนคลาย ก่อนการนวดควรเลือกร้านที่ได้มาตรฐาน และผ่านการรับรองโดยกระทรวงสาธารณสุข โดยมีรายละเอียดดังนี้

## 1. ร้านมีสติ๊กเกอร์มาตรฐาน สบส.

ตามกฎหมายแล้วสถานประกอบการเพื่อสุขภาพทั้งสปา การนวดเพื่อสุขภาพ หรือเสริมความงามจะต้องมีการแสดงสติ๊กเกอร์มาตรฐาน สบส. (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ) ให้เห็นชัดเจน คุณแม่สามารถสังเกตได้ว่าร้านมีการติดสติ๊กเกอร์นี้หรือไม่

## 2. ร้านที่มีใบอนุญาตสถานประกอบการ

ก่อนคุณแม่เข้ารับบริการร้านนวด ควรตรวจสอบดูว่าร้านนวดได้รับใบอนุญาตจากกระทรวงสาธารณสุขหรือไม่โดยสังเกตจากใบอนุญาตที่แสดงอยู่ภายในร้าน โดยมีใบอนุญาตและเลขที่ใบอนุญาต 11 หลักชัดเจนอยู่บริเวณหน้าร้านหรือสถานพยาบาล

## 3. หมอนวดต้องมีใบรับรองถูกต้อง

ในกรณีที่คุณแม่เข้าร้านที่มีบริการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ควรเข้าบริการร้านที่มีการแสดงป้าย ชื่อ-สกุล รูปถ่าย พร้อมเลขที่ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพแพทย์ติดห้องตรวจเสมอ ต้องมีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพด้านเวชกรรมไทย หรือผู้ที่ให้บริการนวดต้องได้รับใบประกาศนียบัตรตามหลักสูตรที่ สบส. ให้การรับรอง หรือจากสภาการแพทย์แผนไทยเท่านั้น

ก่อนที่คุณแม่จะทำจากนวด ควรศึกษาข้อมูล ปรีกษาคุณหม่ว่าตัวคุณแม่เองมีความเสี่ยงหรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดอันตรายหรือไม่ รวมถึงตรวจสอบร้านนวด และผู้นวดว่ามีความรู้ ความเชี่ยวชาญเพียงพอหรือไม่ก่อนทำการนวดทุกครั้ง เพราะผู้ที่จะนวดให้กับคนท้องได้ต้องเป็นผู้ที่ผ่านการอบรมการนวดแผนไทยมาโดยเฉพาะ และต้องผ่านการอบรมไม่น้อยกว่า 800 ชั่วโมง เพราะไม่ใช่หมอนวดทุกคนจะสามารถนวดให้กับคนท้องได้

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม แผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินกาแฟได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

- คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเผ็ดได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องย้อมผมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินยาพาราได้ไหม ทำไมก่อนกินยาคนท้องต้องปรึกษาหมอ

### อ้างอิง:

1. คนท้องนวดได้ไหม, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ สภากาชาดไทย
2. สาว'สุข ชัวร์ : หญิงตั้งครรภ์นวดได้หรือไม่?, กรมอนามัย
3. บทความวิชาการ การแพทย์แผนไทย, การประยุกต์ใช้ในการดูแลสตรีตั้งครรภ์
4. สามารถนวดขณะตั้งครรภ์ได้บ่อยแค่ไหน, MYTHERAS
5. Pregnancy Massage, webmd
6. นวด ประโยชน์และความเสี่ยงที่ควรรู้, Pobpad
7. แนะนำวิธีเลือก “ร้านนวด” ให้ตรงอาการและปลอดภัย, ผู้จัดการออนไลน์

อ้างอิง ณ วันที่ 23 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้