คนท้องนวดได้ไหม นวดตัว นวดเท้า บ่อย อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

พ.ย. 15, 2024

5นาที

คนท้องนวดได้ไหม คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์มักจะมีอาการปวดเมื่อยตามตัว ปวดขา เป็นตะคริว ปวดหลังอยู่บ่อย ๆ ทำให้อยากจะนวดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยต่าง ๆ และผ่อนคลายความเครียด โดยเฉพาะคุณแม่ที่ชื่นชอบการนวดมาตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ แต่กลัวว่าลูกน้อยในท้องจะเป็นอันตราย ถ้าคนท้องอยากนวดจริง ๆ สามารถนวดได้ไหม เรามีคำแนะนำการนวดสำหรับคนท้องมาฝาก อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- คนท้องสามารถนวดได้ แต่ต้องอยู่ในช่วง 4-6 เดือน และได้รับการอนุญาตจากแพทย์ก่อนทุกครั้ง อีกทั้งควรเลือกรับการนวดจากผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ที่ผ่านการอบรมสำหรับหญิงตั้งครรภ์โดยเฉพาะ
- คุณแม่ที่มีความจำเป็นต้องนวดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ควรหลีกเลี่ยงการนวดบริเวณขาบั้นเอว ฝ่าเท้า และบริเวณหน้าท้องเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในท้อง
- คนท้องที่ต้องการนวดควรเลือกร้านนวดที่ได้รับมาตรฐาน คือ ร้านต้องมีใบรับรองหรือใบอนุญาตของสถานประกอบการ ต้องมีสติ๊กเกอร์มาตรฐานของ สบส. 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** ไม่แนะนำให้นวด เพราะอาจเป็นการกระตุ้นทำให้เสี่ยงแท้งได้
- **คนท้องที่ตั้งครรภ์อยู่ในช่วง 4-6 เดือน** และต้องได้รับการนวดจากผู้ที่ผ่านการอบรมแล้วเท่านั้น
- **คนท้องที่ตั้งครรภ์ตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป** ไม่แนะนำให้นวด หากคุณแม่มีความจำเป็นต้องนวดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย สามารถนวดได้ผ่านหมอนวดแผนไทยที่มีการอบรวมไม่น้อยกว่า 800 ชั่วโมง เท่านั้น

คนท้องปวดเมื่อยตัว นวดส่วนไหนได้บ้าง

ในกรณีที่คนท้องมีอายุครรภ์ได้ 4-8 เดือน คนท้องสามารถนวดบริเวณเท้า แขน ขา และมือ เพื่อลดอาการครั่นเนื้อครั่นตัวได้ สำหรับคนท้องที่ตั้งครรภ์เข้าสู่เดือนที่ 9 ต้องระมัดระวังเรื่องการนวดเป็นอย่างมาก หากคุณแม่จำเป็นต้องนวดเพื่อลดอาการปวดเมื่อย หรือคนท้องเป็นตะคริว สามารถนวดได้ทั้งตัวหรือเฉพาะจุด เช่น บริเวณต้นขา สะโพก แผ่นหลัง น่อง และเท้า เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เพื่อความปลอดภัยคุณแม่ควรปรึกษาคุณหมอก่อนเข้ารับการนวด และต้องนวดผ่านผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการนวดสำหรับหญิงตั้งครรภ์เท่านั้น

คนท้องไม่ควรนวดส่วนไหนมากที่สุด

สำหรับคุณแม่ที่มีความจำเป็นต้องนวดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย หรือลดอาการไม่สบายเนื้อสบายตัว สามารถนวดได้แต่ต้องระมัดระวังไม่ให้นวดบริเวณ ดังต่อไปนี้

- **ขา:** เพื่อความปลอดภัยคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องไม่นวดบริเวณบั้นเอว รวมถึงห้ามเหยียบ หรือดัดที่ขาหนีบ การนวดแบบกดลึก ๆ แรง ๆ หรือกดจุดที่ขา เพราะอาจเสี่ยงให้เกิดลิมเลือดอุดตันบริเวณขาได้ หากคุณแม่มีอาการปวดเมื่อยบริเวณขาสามารถนวดคลึงบรรเทาอาการได้เบา ๆ
- **ฝ่าเท้า:** ไม่ควรนวดกดจุดบริเวณฝ่าเท้า เพราะเป็นจุดเสี่ยงอันตรายต่อลูกน้อยในท้อง
- **ท้อง:** คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการนวดบริเวณท้อง เพราะอาจส่งต่อลูกน้อยในครรภ์ได้

คนท้องปวดเมื่อย ควรปรึกษาแพทย์ก่อนไปนวดไหม

คนท้องนวดได้ไหม คุณแม่ตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการนวด เพราะปัญหาสุขภาพบางอย่างหรือภาวะแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์ อาจทำให้คุณแม่ไม่สามารถนวดได้ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และโรคหัวใจ เป็นต้น รวมถึงภาวะอื่น ๆ ที่อาจเป็นอันตรายกับลูกน้อยในท้อง เช่น ภาวะแท้งคุกคาม เส้นเลือดขอด เป็นต้น นอกจากนี้ หากคุณแม่เข้ารับการนวดแล้วมีอาการผิดปกติหลังจากนวดให้รีบเข้าพบแพทย์ทันที

คนท้องปวดเมื่อย ไปนวดได้บ่อยแค่ไหน

สำหรับคนท้องที่รู้สึกปวดเมื่อยตามตัวสามารถนวดได้เดือนละ 1 ครั้ง หากคุณแม่มีสภาพครรภ์ที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นปกติ และอายุครรภ์มากกว่า 14 สัปดาห์ แต่ต้องไม่เกินช่วงอายุครรภ์สัปดาห์ที่ 35 เป็นต้นไป และการนวดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความแข็งแรงของคุณแม่ ความสะดวก และเวลา หากเป็นไปได้คุณแม่สามารถเล่นโยคะ หรือออกกำลังกายเบา ๆ ร่วมด้วย เพื่อลดความปวดเมื่อยของร่างกายได้ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เท่านั้น

คนท้องใช้เก้าอี้นวดไฟฟ้าได้ไหม

ไม่ได้มีข้อห้ามสำหรับคนท้องที่ต้องการนวดด้วยเก้าอี้นวดไฟฟ้า เพราะการนวดผ่านเก้าอี้ไฟฟ้าเป็นการนวดเฉพาะจุด เช่น บริเวณคอ ไหล่ หลัง หากเก้าอี้นวดมีการนวดบริเวณขาด้วย คุณแม่ควรระมัดระวัง เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ก่อนที่จะนวดทุกครั้ง

คนท้องควรเลือกร้านนวดยังไง ให้ได้มาตรฐาน

คนท้องที่ต้องการนวดเพื่อสุขภาพ หรือเพื่อผ่อนคลาย ก่อนการนวดควรเลือกร้านที่ได้มาตรฐานและผ่านการรับรองโดยกระทรวงสาธารณสุข 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 ปรึกษาคุณหมอว่าตัวคุณแม่เองมีความเสี่ยงหรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดอันตรายหรือไม่ 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, โรงพยาบาลจุฬาภรณ์ สภากาชาดไทย
2. สา’สุข ชัวร์ : หญิงตั้งครรภ์นวดได้หรือไม่?, กรมอนามัย
3. บทความวิชาการ การแพทย์แผนไทย, การประยุกต์ใช้ในการดูแลสตรีตั้งครรภ์
4. สามารถนวดขณะตั้งครรภ์ได้บ่อยแค่ไหน, MYTHERAS
5. Pregnancy Massage, webmd
6. นวด ประโยชน์และความเสี่ยงที่ควรรู้, Pobpad
7. แนะวิธีเลือก “ร้านนวด” ให้ตรงอาการและปลอดภัย, ผู้จัดการออนไลน์

อ้างอิง ณ วันที่ 23 สิงหาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น