

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

เจ็บสะดือจืด ๆ ตั้งครรภ์ คนท้องเจ็บ สะดือ ลูกในครรภ์จะเป็นอะไรไหม

พ.ย. 18, 2024

8 นาที

อาการปวดสะดือในระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นอาการปกติที่มักพบได้ในคนท้อง การขยายของมดลูกที่รองรับทารกในครรภ์จะทำให้บริเวณหน้าท้อง รวมถึงสะดือได้รับแรงกด เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เกิดอาการปวด คนท้องเจ็บสะดือจืด ๆ ขณะตั้งครรภ์ แม้ไม่ส่งผลต่อทารกในครรภ์แต่ก็ไม่ควรชะล่าใจ เมื่อคนท้องเจ็บสะดือควรปรึกษาแพทย์ ทำความเข้าใจถึงการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ทางสุขภาพ

คำถามที่พบบ่อย

คุณแม่ท้อง 5 เดือนค่ะ รู้สึกเจ็บจืด ๆ แสบ ๆ ที่สะดือเวลาขยับตัวเร็ว ๆ แบบนี้ปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นอาการที่พบได้บ่อยมากเลยคะคุณแม่ ไม่ต้องกังวลนะคะ ส่วนใหญ่มักเกิดจากการที่กล้ามเนื้อและผิวหนังบริเวณหน้าท้องกำลังยืดขยายอย่างรวดเร็วเพื่อรองรับมดลูกที่โตขึ้นค่ะ ทำให้เกิดอาการตึงหรือเจ็บแปลบได้ โดยเฉพาะเวลาเปลี่ยนอิริยาบถค่ะ แต่ถ้าหากอาการเจ็บนั้นรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เจ็บตลอดเวลาไม่หาย, หรือมีรอยแดงบวมบริเวณสะดือร่วมด้วย การปรึกษาคุณหมอมือที่ดูแลครรภ์อยู่คือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

สะดือของคุณแม่เริ่มปูดนูนออกมาค่ะ ดูน่ากลัวจัง มันจะกลับไปเป็นเหมือนเดิมไหมคะ?

คลิก

เข้าใจความรู้สึกเลยคะ! แต่ไม่ต้องตกใจนะคะ นี่เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้เมื่อมดลูกขยายใหญ่ขึ้นจนไปดันสะดือจากด้านในออกมาค่ะ ซึ่งเราเรียกว่า "สะดือจุ่น" ค่ะ หลังคลอดแล้ว เมื่อหน้าท้องยุบลง สะดือส่วนใหญ่ก็จะกลับเข้าไปอยู่ในตำแหน่งเดิมได้เองค่ะ แต่หากคุณแม่รู้สึกเจ็บมากบริเวณสะดือที่ปูดออกมา หรือคลำเจอก้อนนิ่มๆ ที่ดันออกมาได้เวลาไอหรือจาม นี่อาจเป็นสัญญาณของภาวะไส้เลื่อนสะดือ ซึ่งควรให้แพทย์ตรวจวินิจฉัยเพื่อความปลอดภัยค่ะ

จะแยกได้อย่างไรคะว่าอาการเจ็บสะดือเป็นแค่เรื่องปกติ หรือเป็นสัญญาณของภาวะไส้เลื่อนสะดือที่อันตราย?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากค่ะ อาการเจ็บจากการยืดขยายของผิวหนังมักจะเป็นอาการเจ็บตื้นๆ ที่ผิวค่ะ แต่ถ้าเป็น "ไส้เลื่อนสะดือ" คุณแม่มักจะรู้สึก "เจ็บรุนแรง" มากขึ้น โดยเฉพาะเวลาไอ, จาม, หรือเบ่ง และที่สำคัญคือจะสามารถ "คลำเจอก่อนนิมๆ" ที่ปูดออกมาจากสะดือ ซึ่งบางครั้งอาจจะดันกลับเข้าไปได้ค่ะ หากมีอาการนำสงสัยเหล่านี้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยที่ถูกต้องนะคะ

สรุป

- ร่างกายของคนท้องมักจะพบกับการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เดือนแรกของการตั้งครรภ์ รวมไปถึงอาการปวดสะดือ เจ็บสะดือจืด ๆ ขณะตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่พบได้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสที่ 2 และ ไตรมาสที่ 3 เมื่อท้องขยายใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับทารกในครรภ์ที่กำลังเติบโตขึ้น มดลูกในครรภ์ก็ขยายตามขนาดของทารกในครรภ์ด้วย มดลูกที่ขยายนี้จะดันหน้าท้องไปข้างหน้า ทำให้สะดือนั้นถูกดันยื่นออกมาตรงหน้าท้อง
- คุณแม่บางคนอาจมีอาการปวดสะดือ หรือไม่มีอาการปวดสะดือเลย อาการโดยทั่วไปคือ จะปวดทั่วท้อง ปวดตื้อ ๆ หรือปวดจืด ๆ ที่ข้างใดข้างหนึ่ง
- หากคนท้องมีอาการเจ็บบริเวณสะดือ หรือช่องท้องอย่างรุนแรงแบบต่อเนื่อง มีเลือดไหลออกจากสะดือ หรือ มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ หรืออาการแทรกซ้อนทางสุขภาพ เพื่อรับการรักษอย่างทันที่

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เจ็บสะดือจืด ๆ ตั้งครรภ์ ถือว่าผิดปกติไหม
- เจ็บสะดือจืด ๆ ตั้งครรภ์ เกิดจากสาเหตุไหนได้บ้าง
- สะดือคนท้องจะเปลี่ยนแปลงไปยังไงบ้าง
- คนท้องเจ็บสะดืออาการจะเป็นแบบไหน
- คนท้องเจ็บสะดือ ลูกในท้องจะเป็นอะไรไหม
- คนท้องเจ็บสะดือแบบไหน คือสัญญาณอันตราย
- วิธีบรรเทาอาการเจ็บสะดือจืด ๆ ขณะตั้งครรภ์

เจ็บสะดือจืด ๆ ตั้งครรภ์ ถือว่าผิดปกติไหม

ในระหว่างการตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์จะพบกับการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เดือนแรกไปจนถึงเดือนสุดท้ายของการคลอด รวมไปถึงอาการปวดสะดือ เจ็บสะดือจืด ๆ ขณะตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่พบได้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสที่ 2 และ ไตรมาสที่ 3 คุณแม่บาง

รายอาจมีอาการปวดสะดือ หรือไม่มีอาการปวดสะดือเลยก็ได้

โดยเฉพาะเมื่อท้องของคุณแม่ขยายใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับทารกในครรภ์ที่กำลังเติบโตขึ้น มดลูกในครรภ์ก็ขยายตามขนาดของทารกในครรภ์ด้วย มดลูกที่ขยายนี้จะดันหน้าท้องไปข้างหน้า ทำให้สะดือยื่นออกมาตรงหน้าท้อง เมื่อเวลาผ่านไป แรงกดที่สะดือที่เพิ่มขึ้นอาจทำให้เกิดอาการปวด และไม่สบายตัว

เจ็บสะดือจืด ๆ ตั้งครรภ์ เกิดจากสาเหตุไหนได้บ้าง

คุณแม่เจ็บสะดือจืด ๆ ในขณะที่ตั้งครรภ์ เกิดจากทารกในครรภ์เติบโตขึ้น มดลูกก็ขยายใหญ่ขึ้นเกินกว่าปกติ เพื่อที่จะรองรับทารกในครรภ์ การขยายของมดลูกนี้จะทำให้บริเวณหน้าท้อง รวมถึงสะดือได้รับแรงกด เมื่อแรงกดมากขึ้นเรื่อย ๆ ในทุกไตรมาสที่ทารกเติบโต ก็จะมีแรงกดที่สะดือเพิ่มขึ้น จึงทำให้เกิดอาการปวด คั้น บริเวณหน้าท้อง สะดือ และเกิดอาการไม่สบายตัวได้ นอกจากนี้ยังเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น

- **ไส้เลื่อนที่สะดือ** เกิดจากมดลูกขยายตัวมากจนทำให้เกิดแรงดันในช่องท้องขึ้น ส่งผลให้อวัยวะภายในลอดผ่านช่องเปิดมาภายนอก เมื่อคุณแม่อายุครรภ์มากและมีขนาดท้องใหญ่ขึ้น สะดือจะยื่นออกมาเองตามธรรมชาติ แต่หากสะดือยื่นออกมามากจนผิดปกติ อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงภาวะไส้เลื่อนที่สะดือ
- **ติดเชื้อมดลูก** จะทำให้เกิดอาการปวดท้องอย่างรุนแรงบริเวณสะดือ การติดเชื้อมดลูกอาจส่งผลให้เกิดอาการอื่น ๆ เช่น มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน คนท้องท้องเสีย

สะดือคนท้องจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

สะดือของคนท้องจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทุกไตรมาส เนื่องจากมดลูกที่ค่อย ๆ เติบโต ขยายใหญ่ขึ้น เพื่อรองรับขนาดของทารกในครรภ์ สะดือของคนท้องในแต่ละไตรมาส จะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. ไตรมาสที่ 1

ท้องไตรมาสแรก ในระยะนี้มดลูกยังเล็ก และอยู่ในบริเวณอุ้งเชิงกราน จึงมีผลกระทบเพียงเล็กน้อยต่อบริเวณหน้าท้อง สะดือจึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากนัก

2. ไตรมาสที่ 2

ของการตั้งครรภ์ มดลูกจะเริ่มพัฒนาและขยายใหญ่ โดยกดทับผนังช่องท้อง ส่งผลให้สะดืออาจยืดยาว

ออกมากขึ้น หรือแบนขึ้น เนื่องจากแรงดัน ในบางรายสะดืออาจตื้นขึ้นด้วย

3. ไตรมาสที่ 3

การตั้งครรภ์ มดลูกจะเติบโตขึ้นตลอดในระยะของการตั้งครรภ์ในไตรมาสสุดท้าย บางครั้งมดลูกอาจสูงถึงระดับสะดือ หรือสูงกว่าสะดือเล็กน้อย ความดันที่เพิ่มขึ้นนี้จะส่งผลให้สะดือนั้นยื่นออกมาบริเวณหน้าท้องอย่างเห็นได้ชัด



คนที่ท้องเจ็บสะดืออาการจะเป็นแบบไหน

คนที่ท้องเจ็บสะดือ มักพบได้ทั่วไปในการตั้งครรภ์ แต่การเจ็บแบบเฉียบพลันบริเวณสะดือ ผิวหนึ่ง อักเสบ แดง ผิวหนึ่งแตก ร้าว รู้สึกไม่สบายตัวรุนแรง ซึ่งอาจนำไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้ สิ่งสำคัญคือคุณแม่ต้องเข้าใจถึงสาเหตุและสามารถแยกแยะได้ว่า ตนเองเจ็บท้องในตำแหน่งไหน หากมีอาการปวดสะดือที่ต่างจากปกติ หรือปวดรุนแรงมากขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด สำหรับอาการเจ็บสะดือ หรือปวดท้องที่มักพบทั่วไปในระหว่างตั้งครรภ์ ได้แก่

- **ไตรมาสแรก** อาจมีอาการปวดท้องน้อยในระยะแรกของการตั้งครรภ์ ปวดคล้ายเป็นประจำเดือน ซึ่งเป็นอาการปกติเมื่อไข่เกาะอยู่ในมดลูก

- **ไตรมาสที่ 2** อาการปวดสะดือ ปวดท้องน้อยมักเกิดจากการยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่รองรับมดลูก เมื่อทารกโตขึ้น หน้าท้องจะยืดออก คุณแม่จะรู้สึกปวดตื้อ ๆ ท้องหรือปวดจืด ๆ ที่ข้างใดข้างหนึ่ง อาจมีอาการปวดมากขึ้นเมื่อไอ หรือ ลูกนั่ง งอตัว
- **ไตรมาสที่ 3** คุณแม่อาจมีอาการปวดท้องน้อยของการหดตัวของแบร็ทซ์ตัน-อิกส์ แบร็ทซ์ตัน-อิกส์เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการคลอดลูก มักจะเกิดขึ้นในสัปดาห์ก่อนคลอด เพื่อให้ปากมดลูกนุ่มและบางลง อาการปวดนี้จะบรรเทาลง หรือหายไปเมื่อได้ขยับตัวเปลี่ยนท่า หรือเดินเล่น

คนท้องเจ็บสะดือ ลูกในท้องจะเป็นอะไรไหม

คนท้องเจ็บสะดือ มักพบได้ปกติทั่วไปในคนท้อง ซึ่งไม่ส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ อาการปวดสะดือ ปวดท้องน้อยมักจะเริ่มในช่วงไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ เนื่องมาจากการยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นที่รองรับมดลูก เมื่อทารกโตขึ้น หน้าท้องจะยืดออก คุณแม่จะรู้สึกปวดตื้อ ๆ ท้องหรือปวดจืด ๆ ที่ข้างใดข้างหนึ่ง

คนท้องเจ็บสะดือแบบไหน คือสัญญาณอันตราย

คนท้องเจ็บสะดือมักมาจากหลายสาเหตุ คุณแม่จะมีอาการปวดทั่วท้อง ปวดตื้อ ๆ หรือปวดจืด ๆ ที่ข้างใดข้างหนึ่ง หากคุณแม่มีอาการปวดแบบเฉียบพลันบริเวณสะดือ ผิวหนังอักเสบ แดง ผิวหนังแตก ร้าวบริเวณสะดือ รู้สึกไม่สบายตัวรุนแรง เจ็บสะดือ เจ็บบริเวณช่องท้องอย่างรุนแรงแบบต่อเนื่อง มีเลือดหรือมีหนองไหลออกจากสะดือ หรือมีอาการเหล่านี้ร่วมกับอาการเจ็บสะดือ เช่น มีไข้ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุ หรืออาการแทรกซ้อนทางสุขภาพ เพื่อรับการรักษาทันท่วงที

วิธีบรรเทาอาการเจ็บสะดือจืด ๆ ขณะตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์ เจ็บสะดือจืด ๆ แม้ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ แต่ก็ทำให้เกิดความไม่สบายตัวได้ เพื่อบรรเทาอาการปวดสะดือที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถบรรเทาอาการเจ็บสะดือจืด ๆ ดังครรภ์ ได้ด้วยวิธีนี้

1. **เข้มนัดพุงครรภ์** การใช้เข้มนัดพุงครรภ์ เพื่อพุงรัดหน้าท้องและช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย การใช้เข้มนัดพุงครรภ์ที่รัดแน่นจนเกินไป อาจส่งผลอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย คุณแม่ควรปรึกษาสูติรีแพทย์ก่อนใช้งาน
2. **งดทำงานหนัก** พักผ่อนให้เต็มที่ การใช้เวลาพักผ่อนสามารถบรรเทาอาการไม่สบายตัวได้
3. **ทำนอนคนท้อง** นอนในท่าตะแคง หรือ นอนหงาย
4. **หลีกเลี่ยงความเครียด** หายใจลึก ๆ ทำสมาธิ หรือเล่นโยคะ เพื่อช่วยลดความเครียดและความรู้สึกไม่สบาย

5. ใส่เสื้อผ้าที่ทำให้สบายตัว สวมเสื้อผ้าที่บางเบา ใส่สบาย เช่น ผ้าฝ้าย
6. ทาครีม เพื่อให้ความชุ่มชื้นกับผิวหนังบริเวณสะดือและรอบ ๆ สะดือ
7. ประคบเย็น เพื่อช่วยลดอาการปวดและบวม
8. ออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนและลดความเจ็บปวด

เจ็บสะดือจืด ๆ ขณะตั้งครรภ์ แม้ไม่ได้ส่งผลอันตราย แต่ก็ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดบริเวณสะดือได้ หากคุณแม่สังเกตเห็นว่าความเจ็บปวดสะดือนั้นไม่ทุเลาลง เจ็บสะดือมากขึ้น พร้อมกับมีอาการร่วมด้วย เช่น มีเลือดออกตรงบริเวณสะดือ มีไข้ อาเจียน สะดือบวมแดง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจและรับการรักษาอย่างเหมาะสมต่อไป ไม่ควรซื้อยาทานเองโดยเด็ดขาด

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการคนแพ้ท้องครั้งแรก พร้อมวิธีรับมืออาการแพ้ท้อง
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- คนท้องฉี่สีอะไร สีปัสสาวะคนท้องบอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อาการคันของคนท้อง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้คันท้องคนท้อง
- ท้องกระตุกเหมือนลูกดิ้น อาการท้องกระตุก บอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อารมณ์คนท้องขึ้น ๆ ลง ๆ รับมืออารมณ์คนท้องระยะแรกยังไงดี
- คนท้องไอบ่อย ไอขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- การทำหมันหญิงอันตรายไหม ทำหมันหลังคลอดทันทีได้หรือเปล่า
- ทำหมันเจ็บไหม ผู้หญิงผ่าคลอดทำหมันกี่วันหาย เตรียมตัวแบบไหนดี
- อาการหมันหลุดเป็นอย่างไร ทำหมันแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- ผ่าคลอดประกันสังคมจ่ายเท่าไร คุณพ่อคุณแม่มีสิทธิเบิกอะไรบ้าง

อ้างอิง:

1. Bellybutton Pain Pregnancy: Why Does It Hurt? , healthline
2. Pregnant Belly Button, healthline
3. Bellybutton pain during pregnancy: Causes and home remedies, medicalnewstoday
4. Your belly button changes during pregnancy! Here's how, healthshots
5. Belly button pain during pregnancy: Causes and Treatment , yourdoctors
6. Belly Button Pain During Pregnancy: Causes & How to Relieve, tuasaude
7. How pregnancy changes belly button , HealthShots
8. ใส่เลื้อนที่สะดือ ภาวะในหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลเพชรเวช
9. Pregnancy Support Bands: Are There Benefits?, webmd

อ้างอิง ณ วันที่ 26 สิงหาคม 2567