

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

น้ำคร่ำน้อย เกิดจากอะไร น้ำคร่ำน้อย ตอนใกล้คลอด อันตรายไหม

ก.ย. 15, 2025

5 นาที

น้ำคร่ำ มีหน้าที่สำคัญหลายอย่างต่อการเจริญเติบโตของทารก ทั้งยังช่วยป้องกันการกระทบกระเทือนที่อาจเป็นอันตรายให้ทารกในครรภ์ แต่หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีน้ำคร่ำน้อยกว่าปกติ หรือที่เรียกว่า “ภาวะน้ำคร่ำน้อย” ก็อาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ ภาวะน้ำคร่ำน้อยคืออะไร มีสาเหตุ และอันตรายต่อทารกในครรภ์อย่างไรบ้าง มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะน้ำคร่ำน้อยอย่างละเอียด เพื่อเตรียมตัวรับมือกัน

คำถามที่พบบ่อย

คุณหมอบอกว่าน้ำคร่ำน้อย มันคืออะไรคะ น่ากลัวไหม?

คลิก

ไม่ต้องกังวลจนเกินไปนะคะคุณแม่ ลองนึกภาพง่ายๆ ว่าลูกน้อยของเราอยู่ในสระน้ำส่วนตัว น้ำคร่ำก็คือน้ำในสระนั่นเองค่ะ ภาวะน้ำคร่ำน้อยก็คือระดับน้ำในสระของลูกมีน้อยกว่าเกณฑ์ปกติค่ะ ซึ่งเป็นภาวะที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากคุณหมอเพื่อความปลอดภัยค่ะ เรื่องนี้สำคัญมากและต้องอยู่ในการดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิดนะคะ

หนูจะรู้ได้ยังไงคะว่าเป็นภาวะน้ำคร่ำน้อย มีอาการอะไรให้สังเกตไหม?

คลิก

ส่วนใหญ่แล้วคุณแม่จะทราบภาวะนี้จากการตรวจอัลตราซาวด์ค่ะ แต่ก็มีสัญญาณที่คุณแม่พอจะสังเกตเองได้ เช่น รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยลงกว่าปกติ, ท้องไม่ค่อยขยายใหญ่ขึ้นตามอายุครรภ์, หรือรู้สึกว่ามึนงง ใจสั่น ใจเต้นผิดปกติ (ซึ่งอาจเป็นอาการน้ำคร่ำรั่ว) หากมีอาการเหล่านี้ ควรรีบไปโรงพยาบาลหรือปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อตรวจให้แน่ใจค่ะ

น้ำคร่ำน้อยอันตรายกับลูกในท้องมากไหมคะ?

คลิก

อาจมีความเสี่ยงได้ค่ะ เพราะน้ำคร่ำเปรียบเสมือนเกราะคุ้มกันและช่วยให้ปอดของลูกได้ฝึกหายใจค่ะ เมื่อ น้ำคร่ำน้อยลงอาจมีความเสี่ยงที่สายสะดือจะถูกกดทับได้ง่าย หรืออาจส่งผลต่อพัฒนาการของปอดได้ค่ะ นี่คือ เหตุผลที่คุณหมอต้องเฝ้าระวังและดูแลคุณแม่ที่มีภาวะนี้อย่างใกล้ชิด การฝากครรภ์และไปพบแพทย์ตามนัด อย่างสม่ำเสมอคือสิ่งที่ดีที่สุดที่จะช่วยดูแลให้ลูกน้อยปลอดภัยค่ะ และทุกข้อกังวลควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- ภาวะน้ำคร่ำน้อย (Oligohydramnios) คือการตั้งครรภ์ที่มีปริมาณน้ำคร่ำน้อยกว่าปกติอยู่ที่ 100-300 ซีซี ส่วนน้ำคร่ำปกติจะต้องมีปริมาณไม่น้อยกว่า 500 ซีซี
- ภาวะน้ำคร่ำน้อย ปริมาณน้ำคร่ำจะค่อย ๆ ลดลงจนครบกำหนดคลอด ทำให้โพรงมดลูกแคบลงกว่าปกติ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารก และอัตราการเต้นของหัวใจลดลง อาจต้องรีบผ่าคลอดในบางราย
- ภาวะน้ำคร่ำน้อยเสี่ยงต่อการเกิดความพิการของทารกในครรภ์ ซึ่งอาจมีอวัยวะพิการ เช่น ใบหน้า แขน ขา มือ และเท้าผิดปกติ และความพิการที่พบได้บ่อยในทารกหลังคลอด คือ ภาวะเท้าปุก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ภาวะน้ำคร่ำน้อย คืออะไร
- น้ำคร่ำน้อย เกิดได้จากหลายสาเหตุ
- คุณแม่จะรู้ได้ยังไงว่ากำลังมีภาวะน้ำคร่ำน้อย
- น้ำคร่ำน้อยตอนใกล้คลอด อันตรายแค่ไหนส่งผลยังไงกับลูก
- น้ำคร่ำน้อย เสี่ยงคลอดก่อนกำหนดจริงไหม
- การดูแลภาวะน้ำคร่ำน้อย

ภาวะน้ำคร่ำน้อย คืออะไร

ภาวะน้ำคร่ำน้อย (Oligohydramnios) คือการตั้งครรภ์ที่มีปริมาณน้ำคร่ำน้อยกว่าปกติ ซึ่ง น้ำคร่ำปกติจะต้องมีปริมาณไม่น้อยกว่า 500 ซีซี ในคุณแม่ท้องที่มีภาวะน้ำคร่ำน้อยจะมีปริมาณ น้ำคร่ำอยู่ที่ 100-300 ซีซี ในบางรายอาจลดลงจนเหลือเพียง 2-3 ซีซี ซึ่งน้อยกว่าค่าปกติมาก น้ำคร่ำ โดยทั่วไปมีการสร้างขึ้นประมาณ 30-40 ซีซี ต่อวันจนถึง 1000 ซีซี เมื่อครบกำหนดคลอด เมื่อปริมาณน้ำคร่ำลดลงเรื่อย ๆ จนครบกำหนดคลอด จะทำให้มดลูกจะแคบลง ส่งผลทำให้ ทารกต้องเจริญเติบโตในมดลูกที่แคบกว่าปกติ อัตราการเต้นของหัวใจลดน้อยลง จึงมีผลต่อ พัฒนาการของสมองของทารก

น้ำคร่ำน้อย เกิดได้จากหลายสาเหตุ

น้ำคร่ำ มีความสำคัญกับทารกในครรภ์เป็นอย่างมาก ทุกครั้งที่ทารกมีการกลืนน้ำคร่ำ จะช่วยพัฒนาระบบทางเดินอาหาร การหายใจของทารก และพัฒนาปอดให้แข็งแรง แต่ในคุณแม่ท้องบางรายที่มีปัญหาเรื่องน้ำคร่ำน้อย อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

- ถุงน้ำคร่ำเกิดการรั่วซึม
- รกเสื่อมสภาพ
- รกลอกตัวก่อนกำหนด
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ
- ทารกมีความผิดปกติของโครโมโซม
- ระบบทางเดินปัสสาวะเกิดการอุดตัน
- มีภาวะโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และโรคความดันโลหิตสูง
- อายุครรภ์เกินกำหนดคลอด



คุณแม่จะรู้ได้ยังไงว่ากำลังมีภาวะน้ำคร่ำน้อย

น้ำคร่ำน้อย เป็นภาวะที่อันตรายทั้งกับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ภาวะน้ำคร่ำน้อยเบื้องต้นจะทราบได้จากการมาตรวจติดตามพัฒนาการทารกในครรภ์ทุกเดือนตามที่แพทย์นัด หากตรวจพบว่าคุณแม่มีภาวะน้ำคร่ำน้อยกว่าปกติ จะต้องได้รับการดูแลและเฝ้าระวังอาการอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อลดโอกาสทารกในครรภ์เสียชีวิต นอกจากนี้คุณแม่ยังสามารถสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตัวเอง หากคุณแม่มีอาการผิดปกติเหล่านี้ ควรไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

- ช่องคลอดมีของเหลวไหลออกมา
- ทารกดิ้นน้อยลงกว่าปกติ
- ขนาดมดลูกลดลง
- น้ำหนักตัวลดลง

น้ำคร่ำน้อยตอนใกล้คลอด อันตรายแค่ไหน ส่งผลยังไงกับลูก

1. **ทารกเสียชีวิตในครรภ์** ภาวะน้ำคร่ำน้อยเสี่ยงทำให้ทารกในครรภ์เสียชีวิตสูงถึงร้อยละ 90 ถ้าเกิดตอนอายุครรภ์น้อย ๆ
2. **เสี่ยงพิการ** ภาวะน้ำคร่ำน้อยตอนใกล้คลอด เสี่ยงต่อการเกิดความพิการของอวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ เช่น ใบหูน้ำ, แขน ขา มือ และเท้าผิดปกติ
3. **พัฒนาการผิดปกติ** ภาวะน้ำคร่ำน้อย ที่เกิดจากความผิดปกติของทารก เช่น โครโมโซมผิดปกติ อวัยวะผิดปกติ เช่นการไม่พัฒนาของไต หรือการขาดออกซิเจน ขาดเลือด และสารอาหารเรื้อรังมาเป็นเวลานานขณะที่อยู่ในครรภ์ อาจส่งผลต่อพัฒนาการการเจริญเติบโตที่ช้าของทารกในครรภ์ได้
4. **หัวใจและปอดหยุดทำงาน หรือทำงานผิดปกติ** ภาวะน้ำคร่ำน้อยส่งผลทำให้มดลูกมีพื้นที่แคบลง ทำให้ปอดแฟบ และมีอัตราการเต้นของหัวใจลดลง มีผลต่อพัฒนาการสมองของทารก เนื่องจากได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ

น้ำคร่ำน้อย เสี่ยงคลอดก่อนกำหนดจริงไหม

น้ำคร่ำน้อย ถือเป็นภาวะครรภ์เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด ส่งผลกระทบต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ในคุณแม่ท้องที่มีปริมาณน้ำคร่ำน้อยกว่า 500 ซีซี ในอายุครรภ์ที่ 32-36 สัปดาห์ จะส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของทารก ทำให้ปอดแฟบ และหัวใจเต้นน้อยลง แพทย์อาจพิจารณาผ่าตัดก่อนกำหนดคลอด

การดูแลภาวะน้ำคร่ำน้อย

ภาวะน้ำคร่ำน้อย ทางแพทย์จะรักษาด้วยวิธีการเติมน้ำคร่ำทางหน้าท้องเข้าไปในมดลูก ซึ่งการเติมน้ำคร่ำแพทย์จะพิจารณาให้ในช่วงอายุครรภ์ 24-34 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ การเติมน้ำคร่ำจะช่วยลดการกดทับของสายสะดือ ที่ไปกดทับหัวใจของทารกจนทำให้มีอัตราการเต้นของหัวใจที่ผิดปกติ และช่วยลดภาวะการขาดออกซิเจนของทารกในช่วงแรกเกิด ทั้งนี้การรักษาจะต้องทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น

ภาวะน้ำคร่ำน้อย เป็นภาวะที่หญิงตั้งครรภ์ควรให้ความสำคัญ เนื่องจากส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ได้ หากคุณแม่ตั้งครรภ์สงสัยว่าตนเองมีภาวะน้ำคร่ำน้อย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและการรักษาที่ถูกต้อง การดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิดและการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ จะช่วยลดความเสี่ยงและเพิ่มโอกาสให้ทารกเติบโตอย่างแข็งแรง

ทั้งนี้เมื่อคลอดลูกแล้วคุณแม่สามารถช่วยให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด พร้อมวิธีบรรเทาอาการปวดหลัง
- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม รับมืออย่างไรดี
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย เจ็บท้องข้างซ้าย บอกละไรได้บ้าง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจี๊ด ๆ หน่วง ๆ บอกละไรได้บ้าง
- ผ่าคลอดหุ้มยกของหนักก็เดือน ต้องพักฟื้นนานไหม
- ผ่าคลอดกี่วันขับปัสสาวะได้ หลังผ่าตัดขับปัสสาวะได้ไหม อันตรายหรือเปล่า
- ผ่าคลอดได้ก็ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้ก็คน ผ่าคลอดบ่อย อันตรายไหม
- คั้นแผลผ่าคลอด ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าตัด
- การผ่าคลอดกับคลอดเองต่างกันยังไง พร้อมข้อดีข้อเสีย
- วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้อยู่สวยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน

อ้างอิง:

1. 6 ภาวะครรภ์เสี่ยง!! ที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลพญาไท
2. น้ำคร่ำ (Amniotic fluid), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ความผิดปกติของน้ำคร่ำ, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. Polyhydramnios ภาวะน้ำคร่ำมาก, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. รู้จักกับภาวะน้ำคร่ำน้อย อันตรายสูงในหญิงตั้งครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก

6. ข้อมูลน้ำรู้เกี่ยวกับน้ำคร่ำ, POB PAD

7. การเติมน้ำคร่ำทางหน้าท้อง, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

อ้างอิง ณ วันที่ 18 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้