

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

รก คืออะไร หน้าทีของรกมีอะไรบ้าง รกแบบไหนถือว่าผิดปกติ

ก.ย. 12, 2025

6 นาที

เคยสงสัยไหมว่าตลอด 9 เดือนในครรภ์ ลูกน้อยได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างไร? คำตอบอยู่ที่ "รก" อวัยวะมหัศจรรย์ที่เชื่อมโยงแม่และลูกน้อยเข้าด้วยกัน รกทำหน้าที่แลกเปลี่ยน สารอาหารและออกซิเจนให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรง พร้อมทั้งกำจัดของเสียออกไปจากร่างกายของลูกน้อยอีกด้วย มาไขคำตอบอย่างละเอียดกันว่า รก คืออะไร และเรียนรู้ความสำคัญของรกอวัยวะเล็ก ๆ ที่มีความสำคัญต่อชีวิตใหม่ ๆ ในครรภ์ของคุณแม่

คำถามที่พบบ่อย

หนูจะทำอะไรเพื่อช่วยบำรุงให้รกแข็งแรงได้บ้างคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยคะ เพราะสุขภาพที่ดีของคุณแม่ส่งผลโดยตรงต่อรกเลยคะ สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณแม่ทำได้คือการดูแลตัวเองตามคำแนะนำของคุณหมออย่างเคร่งครัดคะ นั่นคือการไปฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง, ทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นธาตุเหล็กและโฟเลต, พักผ่อนให้เพียงพอ, และหลีกเลี่ยงความเครียดคะ การดูแลสุขภาพพื้นฐานเหล่านี้คือการบำรุงรกที่ดีที่สุดแล้วคะ หากคุณแม่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับโภชนาการหรือการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม การปรึกษาคุณหมอก็ฝากครรภ์คือคำตอบที่ดีที่สุดคะ

ได้ยินมาว่าบางคนกินรกของตัวเองหลังคลอดคะ แบบนี้ปลอดภัยและมีประโยชน์จริงไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่ได้ยินกันบ่อยขึ้นเรื่อยๆ เลยนะคะ แต่ในทางการแพทย์ปัจจุบันยัง "ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจน" ที่จะยืนยันถึงประโยชน์ของการกินรกเลยคะ ในทางกลับกัน อาจมีความเสี่ยงเรื่องการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียหรือสารพิษที่รกได้กรองเอาไว้ระหว่างตั้งครรภ์ได้คะ เพื่อความปลอดภัยสูงสุดของคุณแม่และลูกน้อย การปรึกษาคุณหมออย่างละเอียดก่อนตัดสินใจทำอะไรที่นอกเหนือจากคำแนะนำทางการแพทย์มาตรฐานคือสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งคะ

ถ้าคุณหมอบอกว่ามีภาวะรกเกาะต่ำตอนอัลตราซาวด์ครั้งแรก จะหมายความว่าต้องผ่าคลอดแน่นอนใช่ไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่ทำให้คุณแม่กังวลใจได้มากเลยคะ แต่ข่าวดีก็คือ "ไม่เสมอไป" นะคะ! ภาวะรกเกาะต่ำที่ตรวจเจอในช่วงแรกๆ ของการตั้งครรภ์นั้น ส่วนใหญ่แล้วเมื่อมดลูกขยายตัวขึ้น รกก็จะเคลื่อนตัวสูงขึ้นห่างจากปากมดลูกได้เองคะ คุณหมอมักจะคอยติดตามตำแหน่งของรกอย่างใกล้ชิดผ่านการอัลตราซาวด์ในครั้งต่อไปคะ ดังนั้นการตัดสินใจสุดท้ายว่าจะคลอดด้วยวิธีไหนนั้น ควรมาจากคำแนะนำของคุณหมอในช่วงใกล้คลอดจะดีที่สุดคะ"

สรุป

- รก คืออะไร รก เป็นส่วนหนึ่งของทารกในครรภ์ รกจะอยู่นอกตัวเด็กทารกและอยู่ติดกับผนังด้านในมดลูก การตั้งครรภ์จะดำเนินไปได้อย่างปลอดภัย ต้องอาศัยฮอร์โมนที่ผลิตขึ้นจากรกมาใช้ในการควบคุมการตั้งครรภ์
- รก ทำหน้าที่ในการส่งผ่านสารอาหาร ออกซิเจน กำจัดของเสีย สร้างฮอร์โมน และป้องกันอันตราย ให้กับทารกในครรภ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- รก คืออะไร สำคัญกับการตั้งครรภ์แค่ไหน
- หน้าที่ของรก ที่สำคัญต่อลูกในครรภ์
- รกมีน้ำหนักเท่าไร
- รกมีความผิดปกติ เกิดจากอะไรได้บ้าง
- รกมีความผิดปกติ คุณแม่จะรู้ได้อย่างไร
- ดูแลตัวเองให้ดี ช่วยป้องกันภาวะรกผิดปกติได้

รก คืออะไร สำคัญกับการตั้งครรภ์แค่ไหน

รก คือ เซลล์โทรโฟบลาสท์ (Trophoblast) ของบลาสโตซิสต์ที่เกิดจากการผสมกันของอสุจิและไข่จนปฏิสนธิขึ้นและค่อย ๆ เคลื่อนย้ายมาจนถึงมดลูกที่เป็นระยะบลาสโตซิสต์ (Blastocyst) จากนั้นบลาสโตซิสต์จะยึดกับเนื้อเยื่อของมดลูกแล้วเจริญไปเป็นรก (Placenta) รก เป็นส่วนหนึ่งของทารกในครรภ์ รกจะอยู่นอกตัวเด็กทารกและอยู่ติดกับผนังด้านในมดลูก ช่วยให้การตั้งครรภ์จะดำเนินไปได้อย่างปลอดภัยตลอด 9 เดือน และต้องอาศัยฮอร์โมนหลายตัวที่ผลิตขึ้นจากรกมาใช้ในการควบคุมการตั้งครรภ์

หน้าที่ของรก ที่สำคัญต่อลูกในครรภ์

อยากรู้ว่ารกทำหน้าที่อะไรบ้างและสำคัญต่อลูกน้อยอย่างไร มาไขข้อสงสัยหน้าที่ของรกไปพร้อมกัน

1. ลำเลียงอาหารให้ทารก

ระหว่างตั้งครรภ์รกเป็นเสมือนอวัยวะส่วนหนึ่งของคนท้อง โดยจะมีสายสะดือเป็นตัวกลางเชื่อมกันระหว่างรกกับทารก เมื่อแม่รับประทานอาหารเข้าสู่ร่างกาย รกจะทำหน้าที่ลำเลียงอาหารที่ได้รับมาจากร่างกายของแม่ส่งต่อไปให้กับทารกในครรภ์

2. ป้องกันอันตราย

รก ทำหน้าที่ป้องกันอันตรายจากเชื้อโรคบางชนิดไม่ให้เข้าสู่ทารก โดยรกจะส่งต่อภูมิคุ้มกันโรคจากแม่ไปให้กับทารกในครรภ์ในรูปแบบของ Gamma Globulin

3. กรองของเสีย

รก ทำหน้าที่ช่วยในการขับถ่ายและกรองของเสียจากทารกในครรภ์ ที่เกิดจากการเผาผลาญแทนไตให้กับทารก

4. ช่วยระบบหายใจ

รก ทำหน้าที่ช่วยระบบหายใจของทารกในครรภ์ โดยจะทำหน้าที่ในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์แทนปอด

5. สร้างฮอร์โมน

รก ทำหน้าที่เป็นต่อมไร้ท่อในมดลูก โดยจะผลิตฮอร์โมนที่สำคัญเพื่อใช้ในการควบคุมการตั้งครรภ์ ได้แก่ ฮอร์โมนอีสโตรเจน ฮอร์โมน โพรเจสเทอโรน และฮอร์โมนฮิวแมนคอร์ริโอนิกโกนาโดโทรฟิน



รกมีน้ำหนักเท่าไร

รกจะมีน้ำหนัก 470 กรัม หรือประมาณ 1/6 ของน้ำหนักตัวทารก ซึ่งเป็นลักษณะของรกปกติที่คลอดจากทารกครบกำหนด รกจะมีรูปทรงกลมหรือรี มีเส้นผ่าศูนย์กลางอยู่ที่ 22 เซนติเมตร และความหนาของรกจะอยู่ที่ 2-4 เซนติเมตร

รกมีความผิดปกติ เกิดจากอะไรได้บ้าง

รก คืออะไร รกเกิดความผิดปกติได้ไหม รกคืออวัยวะส่วนหนึ่งของทารกที่เกิดขึ้นมาขณะตั้งครรภ์ รก ประกอบด้วย สายสะดือ(Umbilical cord) เยื่อหุ้มรก(placental membrane) และเนื้อ

รก(parenchyma) รกจะทำหน้าที่ส่งผ่านเลือด สารอาหาร อากาศหายใจ และสารคัดหลั่งต่าง ๆ ระหว่างคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ และรกก็สามารถที่จะเกิดความผิดปกติขึ้นได้ ดังนี้

1. รกเกาะต่ำ

รกเกาะต่ำ (Placenta Previa) เป็นภาวะของรกที่ไปปิดขวางหรือคลุมบางส่วนหรืออาจจะทั้งหมดของปากมดลูก ภาวะรกเกาะต่ำ สามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงอายุครรภ์ปลายไตรมาสที่ 2 ถึงต้นอายุครรภ์ไตรมาสที่ 3 อาการที่สังเกตได้คือช่องคลอดมีเลือดสีแดงสดไหลออกมา และอาจจะมีอาการปวดเจ็บแปลบ ๆ จากการบีบตัวของมดลูก แต่ในคนท้องบางรายอาจจะมีแค่เลือดไหลเท่านั้น

2. รกเสื่อมสภาพ

รกเสื่อมสภาพ (Placental Insufficiency) เกิดจากรกมีการเจริญเติบโตผิดปกติ หรืออาจเกิดจากการได้รับความเสียหาย รกเสื่อมสภาพมักเกิดขึ้นกับคุณแม่ท้องที่มีภาวะโรคเบาหวาน และครรภ์เป็นพิษ สำหรับรกที่เสื่อมสภาพ จะทำให้ไม่สามารถส่งอาหารและออกซิเจนให้กับลูกน้อยในครรภ์อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อคลอดออกมา ลูกจะมีน้ำหนักตัวน้อย หรือในคุณแม่ท้องบางรายอาจมีการคลอดยาก อาการรกเสื่อมไม่ได้มีอาการแสดงความผิดปกติใด ๆ ต่อมารดา

3. รกเกาะแน่น

รกเกาะแน่น (Placenta Accreta) เป็นภาวะที่รกมีการเจริญลึกเข้าไปในเยื่อผนังมดลูกมากผิดปกติ คุณแม่ท้องที่มีรกเกาะแน่นอาจทำให้เสี่ยงต่อภาวะรกติดหลังคลอด ซึ่งจะมีอาการเลือดออกมากถึงขั้นเสียชีวิตได้ สำหรับรกเกาะแน่นที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการแสดงใด ๆ ให้คุณแม่ทราบ

4. รกลอกตัวก่อนกำหนด

รกลอกตัวก่อนกำหนด (Placental Abruptio) เกิดจากคุณแม่ได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงตรงบริเวณหน้าท้อง สาเหตุอาจมาจาก มีภาวะน้ำเดินอย่างรวดเร็ว หรือได้รับอุบัติเหตุทางรถยนต์ เป็นต้น ภาวะรกลอกตัวก่อนกำหนดมักพบในอายุครรภ์ไตรมาสสุดท้าย อาการแสดงที่เกิดขึ้น ได้แก่ มดลูกบีบตัวตลอดเวลา ปวดท้อง และเลือดออกทางช่องคลอด

รกมีความผิดปกติ คุณแม่จะรู้ได้อย่างไร

ขณะตั้งครรภ์คุณแม่สามารถทราบได้ว่ารกปกติ หรือรกผิดปกติ ได้จากการที่แพทย์ตรวจอัลตราซาวด์ดูพัฒนาการทารกในครรภ์ในทุกเดือน ซึ่งหากพบความผิดปกติของรก แพทย์จะช่วยวางแผนดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบแก่คุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

ดูแลตัวเองให้ดี ช่วยป้องกันภาวะรกผิดปกติ

การใส่ใจดูแลร่างกายขณะตั้งครรภ์อย่างดี ช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพครรภ์แข็งแรง และเพื่อป้องกันภาวะรกผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ คุณแม่ควรพบแพทย์ตามนัดตรวจ ติดตามสุขภาพและพัฒนาการครรภ์ในทุกเดือน และระหว่างที่ตั้งครรภ์คุณแม่สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นได้ดังนี้

1. **กินสารอาหารให้ครบ** ขณะตั้งครรภ์ให้คุณแม่เลือกรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่มีประโยชน์ ให้สารอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่
2. **นอนหลับให้เพียงพอ** ในคุณแม่ตั้งครรภ์ควรรอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ นอนให้ได้อย่างน้อย 8-14 ชั่วโมง
3. **หลีกเลี่ยงความเครียด** เพื่อไม่ให้กระทบกับลูกน้อยในครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่ควรทำจิตใจให้สบาย ปล่อยวางจากเรื่องเครียดทุกอย่าง
4. **ออกกำลังกายเบา ๆ** การออกกำลังกายช่วยให้มีสุขภาพดี แต่สำหรับคุณแม่ท้อง ควรปรึกษาขอคำแนะนำจากแพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่ ถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยกับคุณแม่
5. **ไม่ทำงานหนัก** การเคลื่อนไหวร่างกายที่มากเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ได้ ในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ไม่ควรทำงานหนัก และควรหลีกเลี่ยงการยกของหนัก
6. **หมั่นสังเกตอาการผิดปกติ** หากระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่มีเลือดออกจากช่องคลอด มีอาการมดลูกบีบตัว หรือปวดท้อง แนะนำให้ไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

พอจะทราบกันแล้วว่า รก คืออะไร และมีความสำคัญอย่างไรกับลูกน้อยในครรภ์ ดังนั้น คุณแม่จึงควรใส่ใจอย่างมากกับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงในช่วงตั้งครรภ์ เพื่อให้รกสามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ลูกน้อยในครรภ์มีความแข็งแรงสมบูรณ์ที่สุด และหลังคลอดแนะนำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะนมแม่ มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในการพัฒนาสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกให้สมวัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด พร้อมวิธีบรรเทาอาการปวดหลัง
- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม รับมืออย่างไรดี
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย เจ็บท้องข้างซ้าย บอกละไรได้บ้าง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจืด ๆ หน่วง ๆ บอกละไรได้บ้าง
- ผ่าคลอดห้ามยกของหนักก็เดือน ต้องพักฟื้นนานไหม
- ผ่าคลอดก็วันขับถ่ายได้ หลังผ่าตัดขับถ่ายได้ไหม อันตรายหรือเปล่า
- ผ่าคลอดไต่ก็ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกไต่ก็คน ผ่าคลอดบ่อย อันตรายไหม
- คั้นแผลผ่าคลอด ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคั้นแผลผ่าตัด
- การผ่าคลอดกับคลอดเองต่างกันยังไง พร้อมข้อดีข้อเสีย

- วิจัยดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้รอยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน

อ้างอิง:

1. รุกและฮอว์โมนจากรก (placenta), สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. เรื่องการตั้งครรภ์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
3. ความผิดปกติของรก (Placental Abnormalities), แพทย์หญิงณัฐกานต์ รุ่งตรานนท์ สูติศาสตร์ล้านนา คณะแพทยศาสตร์
4. ความผิดปกติของรก (Placental abnormalities), นายแพทย์ปกรณ์ จักษ์วัชร รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงเฟื่องลดา ทองประเสริฐ สูติศาสตร์ล้านนา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ภาวะรกเกาะต่ำในคุณแม่ตั้งครรภ์ อันตรายแค่ไหน?, โรงพยาบาลพญาไท
6. ภาวะรกเสื่อม (Placental Insufficiency), POB PAD
7. “ภาวะครรภ์เสี่ยง” เรื่องควรรู้ของคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
8. ภาวะรกเกาะแน่น (Placenta Accreta), POB PAD
9. ภาวะรกหลุดก่อนกำหนด Placental Abruption, โรงพยาบาลสมิติเวช
10. 6 วิจัยดูแลตัวเองในระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
11. อันตรายของภาวะรกเกาะต่ำ พร้อมแนวทางการรักษา, โรงพยาบาลสินแพทย์
12. เทคนิคคุณแม่ดูแลครรภ์ 9 เดือนอย่างมีคุณภาพ, โรงพยาบาลกรุงเทพ

อ้างอิง ณ วันที่ 16 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้