

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ท้องแตกกลางช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่ดูแล ผิวหนังท้องยังไงได้บ้าง

ก.ย. 15, 2025

6 นาที

ท้องแตกกลาง เป็นเรื่องที่คุณแม่ตั้งครรภ์หลายคนกังวลใจ แม้จะไม่ใช่อันตรายต่อสุขภาพ แต่ก็อาจส่งผลต่อความมั่นใจของคุณแม่ได้ ท้องแตกกลางป้องกันอย่างไร ท้องแตกกลางยิ่งเกา ยิ่งลายจริงไหม ท้องแตกกลางตั้งครรภ์จะหายเองได้ไหม จำเป็นต้องเลเซอร์หรือเปล่า มิวไซข้อข้องใจเรื่องท้องแตก
ลาย พร้อมเคล็ดลับลดรอยแตกกลางที่คุณแม่ทำได้ง่าย ๆ จากบทความนี้

คำถามที่พบบ่อย

คุณแม่ผอมมากเลยคะ แบบนี้จะมีโอกาสท้องแตกกลางไหมคะ?

คลิก

มีโอกาสคะคุณแม่! แม้ว่าคุณแม่ที่น้ำหนักตัวขึ้นเยอะจะมีความเสี่ยงสูงกว่า แต่ปัจจัยหลักของท้องแตกกลางคือ "การยืดขยายของผิวหนังอย่างรวดเร็ว" และ "พันธุกรรม" คะ ถึงจะผอมแต่ถ้าผิวขาดความยืดหยุ่นหรือมีประวัติครอบครัวเป็นรอยแตกกลางง่าย ก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้คะ ดังนั้นการดูแลป้องกันด้วยการทาครีมบำรุงให้ความชุ่มชื้นตั้งแต่เนิ่นๆ จึงยังคงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณแม่ทุกคนคะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสภาพผิวของตนเอง การปรึกษาแพทย์ผิวหนังก็เป็นทางเลือกที่ดีคะ

ถ้าท้องแตกกลางไปแล้ว จะมีวิธีไหนทำให้รอยหายไปสนิท 100% ได้ไหมคะ?

คลิก

เข้าใจความรู้สึกของคุณแม่เลยคะ แต่ต้องยอมรับตามตรงว่าในปัจจุบันยัง "ไม่มี" วิธีไหนที่สามารถทำให้รอยแตกกลางหายไปได้อย่างสมบูรณ์ 100% นะคะ แต่ข่าวดีก็คือมีหลายวิธีที่สามารถช่วยให้รอย "จางลงอย่างเห็นได้ชัด" และเรียบเนียนขึ้นได้คะ ทั้งการใช้ครีมบำรุงที่มีส่วนผสมเฉพาะ หรือการทำเลเซอร์โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญคะ การปรึกษาแพทย์ผิวหนังหลังคลอดจะช่วยให้เราเลือกวิธีที่เหมาะสมและได้ผลดีที่สุดสำหรับเราคะ

หน้าท้องคันทันมากเลยคะ ทำยังไงดีคะ เกาได้ไหม?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าทรมานมาก แต่อยากให้คุณแม่ "พยายามอดทนไม่เกา" นะคะ! การเกาแรงๆ อาจจะไปทำลายเส้นใยคอลลาเจนใต้ผิวหนังและยิ่งทำให้เกิดรอยแตกกลายได้ง่ายขึ้นคะ วิธีบรรเทาอาการคันที่ดีที่สุดคือการ "ทาครีมหรือโลชั่นที่ให้ความชุ่มชื้น" บ่อยๆ หรืออาจจะใช้การประคบเย็นช่วยก็ได้คะ แต่ถ้าหากอาการคันรุนแรงมากผิดปกติ หรือมีผื่นขึ้นชัดเจน ควรรีบไปพบแพทย์นะคะ เพราะอาจจะเป็นอาการของภาวะอื่นที่ต้องได้รับการรักษาคะ

สรุป

- ท้องแตกกลายเกิดจากการที่ผิวหนังขยายตัวอย่างรวดเร็วเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ มักพบบ่อยในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์
- คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงท้องแตกกลายมากเป็นพิเศษ ได้แก่ คุณแม่ผิวแห้ง คุณแม่อายุน้อย คุณแม่ที่น้ำหนักขึ้นเร็ว คุณแม่ที่ทารกในครรภ์มีน้ำหนักเกิน และคุณแม่ที่มีประวัติครอบครัวมีผิวแตกกลาย
- รอยแตกกลายที่เกิดขึ้นจะค่อย ๆ จางลงหลังคลอด แต่จะไม่ได้หายไปทั้งหมด ดังนั้น การป้องกันโดยการบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นและยืดหยุ่นตั้งแต่เนิ่น ๆ จะช่วยลดโอกาสเกิดรอยแตกกลายได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้องแตกกลายตั้งครรภ์ เกิดจากอะไร
- ทำไมคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์ ถึงท้องแตกกลาย
- อาการท้องแตกกลาย จะเริ่มแสดงให้เห็นตอนไหน
- วิธีป้องกันผิวหน้าท้อง ลดโอกาสท้องแตกกลาย
- ท้องแตกกลาย ยิงเกา รอยแตกกลายยิ่งเพิ่มขึ้นจริงไหม
- ท้องแตกกลายตั้งครรภ์ หายเองได้ไหม
- คุณแม่ท้องแตกกลาย จำเป็นต้องเลเซอร์ไหม
- เคล็ดลับลับลดรอยท้องแตกกลาย ที่คุณแม่ทำได้ที่บ้าน

ท้องแตกกลายตั้งครรภ์ เกิดจากอะไร

ท้องแตกกลาย เป็นปัญหาผิวที่พบได้บ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ เกิดจากการที่ผิวหนังขยายตัวอย่างรวดเร็วเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ มักเกิดขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ท้อง สะโพก ต้นขา รวมถึงหน้าอกของคุณแม่ด้วย แม้ว่ารอยแตกกลายจะไม่อันตราย ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง แต่ก็อาจส่งผลกระทบต่อความมั่นใจของคุณแม่หลังคลอด การดูแลผิวอย่างเหมาะสมตั้งแต่เนิ่น ๆ สามารถช่วยลดความรุนแรง

ของรอยแตกหลายได้

ทำไมคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์ ถึงท้องแตกหลาย

สาเหตุหลักที่ทำให้ท้องแตกหลาย เนื่องจากเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสตินที่ช่วยให้ผิวหนังยืดหยุ่น และคงตัวได้รับผลกระทบ เมื่อท้องคุณแม่โตขึ้นผิวหนังบริเวณหน้าท้องจึงถูกยืดขยายออกอย่างรวดเร็ว ทำให้ผิวหนังขาดความยืดหยุ่นและขาดความชุ่มชื้น จึงเกิดเป็นรอยแดงและแตกหลายขึ้น ส่วนคุณแม่ผิวแห้ง คุณแม่อายุน้อย คุณแม่ที่น้ำหนักขึ้นเร็ว คุณแม่ที่ทารกในครรภ์มีน้ำหนักเกิน และคุณแม่ที่มีประวัติครอบครัวมีผิวแตกหลาย ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดรอยแตกหลายขึ้นกับคุณแม่ได้เช่นกัน

อาการท้องแตกหลาย จะเริ่มแสดงให้เห็นตอนไหน

โดยทั่วไปแล้ว คุณแม่จะเริ่มสังเกตเห็นรอยแตกหลายได้ใน ช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ แต่บางคนอาจจะเริ่มเห็นได้ตั้งแต่ไตรมาสที่สอง โดยรอยแตกหลายมักจะปรากฏเป็นเส้นสีแดงหรือม่วงคล้ำ บริเวณที่พบได้บ่อยคือ หน้าท้อง สะโพก ต้นขา และบางครั้งอาจพบที่หน้าอกด้วย โดยรอยแตกหลายแบ่งออกได้เป็น 2 ระยะ รอยแตกหลายระยะเริ่มต้นจะมีสีแดงหรือม่วงคล้ำ ดุสดำใหม่ และอาจมีอาการคันหรือแสบได้เล็กน้อย รอยแตกหลายระยะสุดท้ายจะค่อย ๆ จางลงจนเป็นสีขาว ผิวหนังบริเวณรอยแตกหลายจะบางลง และดูเป็นรอยบุ๋ม

วิธีป้องกันผิวหนังหน้าท้อง ลดโอกาสท้องแตกหลาย

คุณแม่อย่าเพิ่งกังวลใจ เพราะเราสามารถป้องกันรอยแตกหลายได้หลายวิธี เพียงคุณแม่ต้องเริ่มตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้ผิวของคุณแม่แข็งแรง ลดโอกาสท้องแตกหลาย และลดความรุนแรงของผิวแตกหลาย พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงตั้งครรภ์ ดังนี้

1. คมน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์

แต่ละไตรมาสคุณแม่ควรควบคุมน้ำหนักช่วงท้อง ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม จะช่วยลดโอกาสการเกิดรอยแตกหลายได้ โดยเคล็ดลับควบคุมน้ำหนัก ทำได้โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารแปรรูป และขนมหวาน เพราะมีไขมันและน้ำตาลสูง ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผิวหนังยืดตัวอย่างรวดเร็วเกินไป และเกิดรอยแตกหลายได้ง่าย

2. ลดการอาบน้ำอุ่น หรือน้ำร้อนจัด

การอาบน้ำอุ่น หรือน้ำร้อนจัดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผิวแห้งและแตกง่าย ควรอาบน้ำอุ่นในอุณหภูมิที่พอดี ไม่ร้อนจัด หลังจากอาบน้ำเสร็จ ควรทาครีมบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ เพื่อกักเก็บความชุ่มชื้นไว้ในผิว ควรเลือกใช้สบู่สูตรอ่อนโยนต่อผิวและมีส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ หลีกเลี่ยงสบู่ที่มีสารเคมีรุนแรง

3. ทาครีมป้องกันท้องลายตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์

คุณแม่ควรเริ่มทาครีมบำรุงผิวหรือออยล์ที่แพทย์แนะนำตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ และควรทาครีมให้ทั่วบริเวณที่เสี่ยงต่อการเกิดรอยแตกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด การทาครีมบำรุงผิวจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและยืดหยุ่นให้กับผิว ทำให้ผิวมีความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงตั้งครรภ์ และคุณแม่ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ออกแบบมาสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์โดยเฉพาะ เพราะผลิตภัณฑ์เหล่านี้มักจะอ่อนโยนต่อผิวเป็นพิเศษ

4. ห้ามเกาโดยเด็ดขาด

ช่วงตั้งครรภ์ ผิวหนังของคุณแม่จะขยายตัวอย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกคันได้บ่อย ๆ แต่ถึงจะคันแค่ไหนก็ห้ามเกาเด็ดขาด เพราะการเกาจะทำให้ผิวหนังอักเสบ และทำให้เกิดรอยแตกได้ง่าย หากรู้สึกคัน ให้ใช้ครีมหรือออยล์บำรุงผิวที่อ่อนโยน ทาเบา ๆ บริเวณที่คัน เพื่อช่วยลดอาการคันและเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว



ท้องแตกลาย ยิ่งเกา รอยแตกลายยิ่งเพิ่มขึ้น จริงไหม

เนื่องจากผิวหนังมีการยืดขยายตัวอย่างรวดเร็ว และผิวแห้งทำให้เกิดรอยแตกลายและมีอาการคัน หากยิ่งเกาจะยิ่งทำให้เกิดรอยแตกลายเพิ่มมากขึ้น และลุกลามไปยังบริเวณอื่น ๆ ได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดแผลอักเสบทำให้ติดเชื้อ ซึ่งจะทำให้รอยแตกลายหายยากขึ้นไปอีก

ท้องแตกลายตั้งครรภ์ หายเองได้ไหม

รอยแตกลายที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์นั้น ถึงแม้ว่าหลังคลอดผิวหนังจะค่อย ๆ กระจับขึ้น แต่รอยแตกลายเหล่านั้นจะยังคงอยู่ เพียงแต่สีอาจจางลงบ้าง และไม่หายไปทั้งหมด ดังนั้น การป้องกันดูแลโดยการบำรุงให้ผิวแข็งแรงชุ่มชื้นตั้งแต่เนิ่น ๆ คือหัวใจสำคัญที่จะช่วยลดโอกาสการเกิดรอยแตกลายได้

คุณแม่ท้องแตกกลาย จำเป็นต้องเลเซอร์ไหม

การดูแลเซอรืรักษารอยแตกกลายเป็นทางเลือกหนึ่งที่คุณแม่หลายท่านพิจารณา แต่ไม่จำเป็นเสมอไป ทั้งนี้ การตัดสินใจว่าจะเลเซอร์หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุของรอยแตกกลาย ประเภทของผิว ความสะดวกในการเข้ารับการรักษา ค่าใช้จ่าย และความคาดหวังผลลัพธ์ หากคุณแม่กังวลเรื่องรอยแตกกลาย แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพื่อประเมินสภาพผิว และแนะนำวิธีการรักษาที่เหมาะสมที่สุด พร้อมให้คำแนะนำที่ตรงกับความต้องการของคุณแม่

เคล็ดลับลดรอยท้องแตกกลาย ที่คุณแม่ทำได้ที่บ้าน

ท้องแตกกลายเป็นเรื่องธรรมชาติของคุณแม่ตั้งครรภ์ เมื่อเกิดรอยแตกกลายขึ้น เรามหาวิธีลดรอยท้องแตกกลาย เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับคุณแม่หลังคลอดกันดีกว่า มีวิธีที่คุณแม่สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้นและยืดหยุ่น คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ประเภท ชา กาแฟ เพราะคาเฟอีนช่วยให้ขับปัสสาวะ ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำได้มากขึ้น

2. กินอาหารที่มีประโยชน์

การกินอาหารคนท้องที่มีประโยชน์ และสารอาหารครบถ้วนเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยบำรุงผิว และลดโอกาสการเกิดรอยแตกกลาย ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อุดมไปด้วยสารอาหาร เช่น อาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสี อาหารที่มีวิตามินหลากหลายและอาหารที่มีโปรตีน

3. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยให้สุขภาพดีแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อผิวพรรณของคุณแม่อย่างมาก ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ทำให้ระดับฮอร์โมนในร่างกายสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่นลดปัญหาผิวแตกกลายได้ด้วย

4. นวดหน้าท้อง

การนวดเบา ๆ บริเวณท้อง เอว สะโพก และต้นขาด้วยน้ำมันธรรมชาติ เช่น น้ำมันอัลมอนต์ น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันมะพร้าว ช่วยบำรุงผิวและอาจลดโอกาสการเกิดรอยแตกกลายได้ ควรทาตั้งแต่

ช่วงแรกของการตั้งครรภ์เช้าและเย็น การนวดช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และยังช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่นและแข็งแรงมากขึ้น ลดโอกาสในการเกิดรอยแตกกลาย

5. หลีกเลี้ยงการอาบน้ำอุ่นจัด

เนื่องจากน้ำที่อุ่นจัดจะทำให้ผิวแห้ง ระคายเคือง ท้องแตกกลายง่าย ควรใช้น้ำอุ่นที่พอรู้สึกสบายตัว ไม่ร้อนเกินไป

6. ทาครีมบำรุงทุกวัน

การทาครีมบำรุงผิวเป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญมากในการลดและป้องกันรอยแตกกลาย ควรเลือกครีมบำรุงผิวที่แพทย์แนะนำ เพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวได้อย่างล้ำลึก ทาตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร เช่น ทาตอนเช้าและก่อนนอน หรือทุกครั้งหลังอาบน้ำ เน้นบริเวณที่มีรอยแตกกลาย ระหว่างทาครีมควรนวดเบา ๆ เพื่อช่วยให้ครีมซึมเข้าสู่ผิวและกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ที่สำคัญอย่าปล่อยให้ผิวแห้ง เพราะการที่ผิวแห้งจะทำให้รอยแตกกลายลุกลามได้ง่าย ดังนั้นควรทาครีมบำรุงเป็นประจำเพื่อคงความชุ่มชื้นให้กับผิว

คุณแม่ได้ทราบแล้วว่า ท้องแตกกลายเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับคุณแม่ตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถป้องกันและลดโอกาสการเกิดรอยแตกกลายได้ ด้วยการดูแลผิวอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตาม หากรอยแตกกลายเกิดขึ้นแล้ว การดูแลผิวอย่างถูกวิธีจะช่วยลดเลือนรอยแตกกลายให้จางลงได้ เพื่อให้คุณแม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตหลังคลอดได้อย่างมั่นใจดังเดิม

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจืด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุงคนท้องแต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง
- ที่ตรวจครรภ์แบบไหนดี ชุดตรวจครรภ์ ใช้งานง่าย รู้ผลเร็ว
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ อาการครรภ์เป็นพิษเริ่มแรก อันตรายไหม
- อาการตกเลือดหลังคลอดเป็นยังไง ตกเลือดหลังคลอดอันตรายไหม
- มดลูกหย่อน อันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลตัวเองเมื่อมดลูกต่ำ
- คนท้องเท้าบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม
- คนท้องเท้าบวมหลังคลอด คุณแม่มือเท้าบวม รับมือยังไงดี
- อาการเจ็บท้องคลอด สัญญาณอาการใกล้คลอดที่สังเกตได้

อ้างอิง:

1. ผิวแตกลาย รอยแตกตามร่างกาย (Stretch Marks), โรงพยาบาลเมตพาร์ค
2. 5 วิธีแก้ปัญหา ท้องแตกลายของคุณแม่ท้อง, โรงพยาบาลวัฒนแพทย์ สมุย
3. Taking the Itch Out of Stretch Marks, healthline
4. 13 วิธีรักษาผิวแตกลาย & ลดรอยแตกลายอย่างได้ผล !!, Medthai

อ้างอิง ณ วันที่ 24 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้