

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

เส้นกลางท้องเกิดจากอะไร คุณแม่จะมีเส้นกลางท้องตอนกี่เดือน

ก.ย. 15, 2025

5 นาที

เส้นกลางท้องมีตอนกี่เดือน เส้นกลางท้องเกิดจากอะไร เส้นกลางท้องเป็นแล้วจะหายไหม เป็นแล้วจะส่งผลอันตรายหรือไม่? เมื่อตั้งครรภ์ร่างกายก็จะพบกับความเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะเส้นกลางท้องที่เกิดขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ฉะนั้น คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรศึกษาหาข้อมูล และเตรียมพร้อมรับมือกับการเกิดเส้นกลางท้อง เพื่อลดความวิตกกังวลเมื่อร่างกายนั้นมีเส้นกลางท้องเกิดขึ้น

คำถามที่พบบ่อย

ทำไมตอนท้องถึงมีเส้นดำๆ ขึ้นกลางท้องคะ? มันคืออะไร?

คลิก

ไม่ต้องตกใจไปนะคะคุณแม่ เส้นนี้เรียกว่า "Linea Nigra" ค่ะ เป็นเหมือนลายเซ็นของการตั้งครรภ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนล้วนๆ เลยค่ะ ไม่ได้เป็นอันตรายอะไร เป็นแค่การเปลี่ยนแปลงของสีผิวชั่วคราวที่คุณแม่เกือบทุกคนต้องเจอค่ะ เรื่องความเปลี่ยนแปลงของผิวหนังขณะตั้งครรภ์นี้ หากคุณแม่ไม่สบายใจ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความมั่นใจนะคะ

เส้นกลางท้องแบบนี้อันตรายกับลูกในท้องไหมคะ?

คลิก

ไม่อันตรายเลยแม้แต่นิดเดียวค่ะ สบายใจได้เลยนะคะ เส้นนี้เป็นแค่การเปลี่ยนแปลงที่ผิวหนังชั้นนอกของคุณแม่เท่านั้น ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพหรือพัฒนาการของลูกน้อยในท้องเลยแม้แต่น้อยค่ะ อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่มีความกังวลใจในเรื่องใดๆ ก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์ที่ฝากครรภ์เพื่อความสบายใจนะคะ

เส้นกลางท้องจะเริ่มขึ้นตอนอายุครรภ์ประมาณเท่าไรคะ?

คลิก

ส่วนใหญ่แล้วจะเริ่มเห็นชัดขึ้นในช่วงไตรมาสที่ 2 ค่ะ หรือประมาณเดือนที่ 4-5 เป็นต้นไป ซึ่งเป็นช่วงที่ฮอร์โมนของคุณแม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนค่ะ แต่ก็ไม่เหมือนกันทุกคนนะคะ คุณแม่บางท่านอาจจะเห็นเร็วหรือช้ากว่านี้ หรือบางท่านอาจจะมีเส้นที่จางมาก ๆ ก็ได้ค่ะ หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับพัฒนาการตั้งครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเสมอค่ะ

สรุป

- เส้นกลางท้อง เกิดจาก ฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างเม็ดสีเมลานิน ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และ ฮอร์โมนเอสโตรเจน ที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์
- เส้นกลางท้องนี้ เป็นเส้นสีเข้มแนวตั้ง เป็นรอยยาวจากกระดูกหัวหน่าวยาวไปถึงสะดือ หรือจนถึงหน้าอก เกิดขึ้นที่บริเวณท้องของคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์ เส้นกลางท้องมีสีน้ำตาล หรือสีดำนูน จะมองเห็นได้ชัดเจนขึ้นเมื่ออายุครรภ์มากขึ้นในไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์
- เส้นดำกลางท้องสามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน ขึ้นอยู่กับสีผิวของคุณแม่แต่ละคน คุณแม่ผิวคล้ำจะเห็นเส้นดำกลางท้องได้ชัดเจนกว่าคุณแม่ที่มีผิวขาว
- เส้นกลางท้อง ไม่ส่งผลอันตรายต่อคุณแม่ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์แต่อย่างใด เส้นกลางท้องจะค่อย ๆ จางหายไปเองหลังคลอด เมื่อฮอร์โมนกลับสู่ภาวะปกติ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เส้นกลางท้องมีตอนกี่เดือน ลักษณะเป็นยังไง
- ทำไมคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องมีเส้นกลางท้อง
- เส้นกลางท้องจะหายไปเองได้ไหม
- เส้นดำกลางท้อง สีเข้มหรือจาง ขึ้นอยู่กับอะไร
- เส้นกลางท้องขณะตั้งครรภ์ เกี่ยวกับพันธุกรรมไหม
- เคล็ดลับดูแลตัวเอง ช่วยให้เส้นกลางท้องจางหายไป

เส้นกลางท้องมีตอนกี่เดือน ลักษณะเป็นยังไง

เส้นกลางท้องจะมองเห็นได้ชัดเจนขึ้นเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น เมื่อเริ่มเข้าไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ เส้นกลางท้อง หรือ Linea nigra เป็นภาษาละติน แปลว่า เส้นสีดำ เส้นกลางท้องนี้ เป็นเส้นที่เกิดขึ้นบริเวณท้องของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ ลักษณะเป็นเส้นสีเข้มแนวตั้ง มีความกว้าง $\frac{1}{2}$ ถึง $\frac{1}{4}$ นิ้ว เป็นรอยยาวจากกระดูกหัวหน่าวไปถึงสะดือ หรือยาวเลยจากสะดือไปจนถึงหน้าอก เส้นกลางท้องจะมีสีเข้มกว่าสีผิวของคุณแม่ตั้งครรภ์ มีสีน้ำตาล หรือสีดำนูน เส้นกลางท้องไม่ได้บ่งชี้ว่ามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพครรภ์ คุณแม่บางคนมีความเชื่อว่าเส้นดำกลางหน้าท้องสามารถบอกเพศลูกได้ เส้นกลางท้องไม่ส่งผลอันตรายแต่อย่างใด และจะค่อย ๆ จางหายไปเองหลังคลอด เมื่อฮอร์โมน

ทำไมคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องมีเส้นกลางท้อง

เส้นกลางท้องเกิดจากฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างเม็ดสีเมลานิน ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และ ฮอร์โมนเอสโตรเจน ที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ หลังการคลอดผิวของคุณแม่ก็จะกลับมาเป็นปกติ เส้นกลางท้องก็จะค่อย ๆ หายไป เมื่อตั้งครรภ์ โดยเฉลี่ยแล้ว 90% คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีสีผิวที่เข้มขึ้นกว่าเดิม เช่น บริเวณคอ รักแร้ ลานหุ้มนม เส้นกลางท้อง ต้นขา และอวัยวะเพศ

เส้นกลางท้องจะหายไปเองได้ไหม

เส้นกลางท้องที่มีสีเข้มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์นี้ จะลดยาไปเอง เมื่อระดับฮอร์โมนของคุณแม่กลับเข้าสู่สภาวะปกติ เส้นที่มีสีเข้มจะค่อย ๆ ชีดจางลง มักใช้เวลาหลายสัปดาห์ หรือหลายเดือน ในบางคนนั้น เส้นกลางท้องอาจไม่หายไปทั้งหมด อาจต้องใช้เวลาานมากกว่าจะหายไป

เส้นดำกลางท้อง สีเข้มหรือจาง ขึ้นอยู่กับอะไร

เส้นดำกลางท้องระหว่างตั้งครรภ์ จะสามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสีผิวของคุณแม่แต่ละคน คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีผิวคล้ำ จะเห็นเส้นดำกลางท้องได้ชัดเจนกว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีผิวขาว เพราะคนผิวคล้ำจะมีเม็ดสีมากกว่าคนผิวขาวนั่นเอง



เส้นกลางท้องขณะตั้งครรภ์ เกี่ยวกับ พันธุกรรมใหม่

เส้นกลางท้อง เกิดขึ้นตามธรรมชาติในระหว่างการตั้งครรภ์ เนื่องจากคุณแม่ที่ตั้งครรภ์จะมีระดับฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างเม็ดสีเมลานิน ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และ ฮอร์โมนเอสโตรเจน ที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ ทำให้เส้นกลางท้องมีสีเข้มขึ้น เส้นกลางท้องจะค่อย ๆ จางหายไปเอง เมื่อระดับฮอร์โมนของคุณแม่ตั้งครรภ์กลับเข้าสู่สภาวะปกติในช่วงหลังคลอด

เคล็ดลับดูแลตัวเอง ช่วยให้เส้นกลางท้องจาง หายไป

เส้นกลางท้อง เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ จึงทำให้ไม่สามารถรักษา หรือ ป้องกันไม่ให้เส้นกลางท้องเกิดขึ้นได้ หรือทำให้หายไปได้ แต่คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถดูแลผิวตัวเอง ขณะตั้งครรภ์ให้มีสุขภาพผิวที่ดีและแข็งแรงได้ คือ

1. **หมั่นทาครีมบำรุง** ควรทาครีมหรือโลชั่นบำรุงผิวหลังอาบน้ำทันที เพื่อให้ผิวชุ่มชื้น
2. **ดื่มน้ำเยอะ ๆ** การดื่มน้ำช่วยลำเลียงออกซิเจน และสารอาหารไปหล่อเลี้ยงเซลล์ผิวหนึ่ง

การดื่มน้ำให้เพียงพอช่วยสร้างความชุ่มชื้นให้กับผิวอีกด้วย

3. **นอนพักผ่อนให้เพียงพอ** เพราะจะส่งผลดีต่อสุขภาพผิว การนอนพักผ่อนเพียงพอจะช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมน และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
4. **กินอาหารที่ช่วยบำรุงผิว** ช่วยลดรอย เน้นกินอาหารที่มีกากใยสูง รวมทั้งโปรตีน วิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ เพื่อช่วยบำรุงผิว และปกป้องผิว

เส้นกลางท้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติในระหว่างการตั้งครรภ์ เส้นกลางท้องไม่ได้บ่งชี้ว่ามีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพครรภ์แต่อย่างใด คุณแม่จึงไม่ควรวิตกกังวล เส้นกลางท้องสามารถจางหายไปเองได้ เมื่อระดับฮอร์โมนของคุณแม่กลับเข้าสู่ภาวะปกติหลังการคลอด แม้จะไม่สามารถป้องกันเส้นกลางท้องให้เกิดขึ้นได้ แต่คุณแม่ก็สามารถดูแลผิวระหว่างตั้งครรภ์ให้มีสุขภาพผิวที่ดีและแข็งแรงได้เช่นกัน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ
- ดูขาวแบบไหนท้อง ,ดูขาวคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรู้
- น้ำคาวปลา คืออะไร พร้อมวิธีดูแลตัวเอง ขับน้ำคาวปลาหลังคลอด
- การปฏิสนธิ คืออะไร พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมสำหรับคนอยากมีลูก
- มูกเลือดออกทางช่องคลอด คืออะไร มีมูกออกทางช่องคลอดปกติไหม
- อาการเจ็บท้องคลอด เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ
- อาการคนท้องฉี่สีอะไร สีปัสสาวะคนท้อง บ่งบอกสุขภาพคนท้องยังงัยบ้าง
- อาการหิมนหลุดเป็นอย่างไร ทำหิมนแล้วแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกอะไรบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกอะไรได้บ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

อ้างอิง:

1. Linea Nigra, Cleveland clinic
2. What Is Linea Nigra?, Webmd
3. 6 ปัญหาผิวช่วงตั้งครรภ์ ที่คุณแม่ต้องรับมือ, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. หน้าท้องผิวนั้น คืออะไร และควรดูแลผิวหน้าอย่างไร, Hello Khunmor
5. วิธีดูแลผิวหน้า ให้ผิวแข็งแรง ดูสุขภาพดี, Hello Khunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 9 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้