

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# สายสะดือพันคอทารก เกิดจากอะไร รกพันคออันตรายแค่ไหน

ก.ย. 15, 2025

7 นาที

เตรียมพร้อมรับมือระหว่างตั้งครรภ์ รู้ไว้ช่วยลูกรอด สายสะดือพันคอเกิดจากสาเหตุอะไร รกพันคอ  
อันตรายไหม ต้องทำอะไร คุณแม่ตั้งครรภ์โปรดหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี ว่ามีอาการผิดปกติกับ  
ครรภ์หรือเปล่า อาการลูกดิ้นน้อยลง ลูกไม่ดิ้น หากคุณแม่ท้องมีอาการเหล่านี้ ไม่ควรชะล่าใจ เพราะ  
อาจเกิดจากสายสะดือพันคอ ควรรีบไปพบสูติแพทย์โดยด่วน

## คำถามที่พบบ่อย

### คุณหมอบอกว่าลูกมีสายสะดือพันคอ มันคืออะไรคะ น่ากลัวไหม?

คลิก

ไม่ต้องกังวลจนเกินไปนะคะคุณแม่ ภาวะสายสะดือพันคอเป็นเรื่องที่เจอได้บ่อยมากๆ ค่ะ (ประมาณ 1 ใน 3  
ของทารกเลยคะ) ส่วนใหญ่แล้วสายสะดือจะยาวและมีวุ้นหุ้มอยู่ ทำให้พันแบบหลวมๆ และไม่เป็นอันตรายค่ะ  
แต่ก็เป็นภาวะที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษจากคุณหมอเพื่อความปลอดภัยค่ะ เรื่องนี้เป็นเรื่อง  
สำคัญที่ต้องอยู่ในการดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิดนะคะ

### หนูจะรู้ได้ยังไงคะว่าลูกมีสายสะดือพันคอ? มีอาการอะไรให้สังเกต ไหม?

คลิก

ส่วนใหญ่แล้วคุณแม่จะไม่มีอาการอะไรให้รู้สึกเลยคะ จึงไม่สามารถรู้ได้ด้วยตัวเอง สิ่งสำคัญที่สุดที่คุณแม่  
ทำได้คือ "การนับลูกดิ้น" ทุกวัน โดยเฉพาะหลังอายุครรภ์ 28 สัปดาห์เป็นต้นไปคะ สัญญาณเตือนที่สำคัญที่สุด  
คือการที่ลูก "ดิ้นน้อยลง" อย่างชัดเจนคะ หากรู้สึกว่าคุณดิ้นน้อยลงกว่าปกติ ควรรีบไปโรงพยาบาลทันทีโดยไม่  
ต้องรอ และควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับวิธีการนับลูกดิ้นที่ถูกต้องนะคะ

# ลูกดิ้นเก่งมากเลยคะ แบบนี้เสี่ยงสายสะดือพันคอไหมคะ?

คลิก

การที่ลูกดิ้นเก่งเป็นสัญญาณที่ดีค่ะ แสดงว่าเขากำลังแข็งแรงและสบายดีอยู่ในท้องคุณแม่ค่ะ การดิ้นเยอะไม่ได้แปลว่าจะทำให้สายสะดือพันคอเสมอไปค่ะ สิ่งที่คุณแม่ควรให้ความสำคัญไม่ใช่ความแรงของการดิ้น แต่เป็น "ความสม่ำเสมอ" และรูปแบบการดิ้นของเขาค่ะ หากรูปแบบการดิ้นเปลี่ยนไปอย่างชัดเจนหรือดิ้นน้อยลง ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีนะคะ

## สรุป

- สายสะดือ เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่เชื่อมระหว่างทารกในครรภ์กับรก ทำหน้าที่ส่งอาหารและออกซิเจนให้แก่ทารกในครรภ์เพื่อช่วยในการเจริญเติบโต
- สายสะดือพันคอ หรือรกพันคอ เป็นภาวะที่พบเจอได้บ่อย เกิดขึ้นได้โดยไม่รู้ตัวหรือทราบมาก่อน อาจเกิดจากทารกในครรภ์เคลื่อนไหวมากเกินไป สายสะดือที่มีความยาวเกินไป สายสะดือพันคอจะทำให้ส่งออกซิเจนและอาหารไปหล่อเลี้ยงทารกไม่ได้ และอาจเสี่ยงทำให้ทารกในครรภ์หยุดหายใจได้
- สายสะดือพันคอ รกพันคอ ไม่อาจป้องกัน หรือทำการรักษาได้ แม้จะเป็นภาวะปกติ แต่ก็อาจส่งผลอันตรายได้ คุณแม่จึงควรหมั่นสังเกตตัวเอง และไปตรวจครรภ์ ตามที่สูติแพทย์นัดทุก ๆ เดือน หากพบว่าทารกในครรภ์ดิ้นน้อยลงไปจากเดิม ให้รีบไปพบสูติแพทย์ทันที

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สายสะดือพันคอ เกิดจากอะไร
- สายสะดือพันคอ คุณแม่จะมีอาการอย่างไร
- รกพันคอ อันตรายถึงชีวิตลูกจริงไหม
- การพันของสายสะดือ แบบไหนอันตรายกับลูก
- สายสะดือพันคอส่งผลร้ายแรงกับลูกยังไง
- ลูกดิ้นบ่อย แปลว่ารกพันคอลลูกอยู่ จริงหรือเปล่า
- สายสะดือพันคอ ทำให้ต้องผ่าคลอดทันทีเลยไหม
- รกพันคอลลูก มักจะเกิดขึ้นในไตรมาสไหน
- วิธีป้องกันรกพันคอลลูก คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง

## สายสะดือพันคอ เกิดจากอะไร

สายสะดือพันคอนั้น เป็นภาวะที่พบเจอได้บ่อย เกิดขึ้นได้โดยไม่รู้ตัวหรือทราบมาก่อน อาจเกิดจากสายสะดือที่มีความยาวมากเกินไป หรือ ทารกในครรภ์เคลื่อนไหวมากเกินไป สายสะดือพันคอเป็นภาวะที่พบได้ปกติ แต่ก็อาจส่งผลอันตรายได้ เพราะการที่สายสะดือพันคอ จะทำให้ส่งออกซิเจนและอาหารไปหล่อเลี้ยงทารกไม่ได้ และอาจเสี่ยงทำให้ทารกในครรภ์ไม่หายใจได้ และกว่าจะรู้ตัวก็ตอน

ที่ทารกในครรภ์ดิ้นน้อยลง หรือหยุดดิ้นแล้ว

สายสะดือมีลักษณะเป็นท่ออ่อนเป็นเส้นยาว บิดเป็นเกลียว สีขาวขุ่น ประกอบไปด้วย หลอดเลือดดำ 1 เส้น และหลอดเลือดแดง 2 เส้น มีขนาด 1-2.5 เซนติเมตร ยาว 30-100 เซนติเมตร เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่เชื่อมระหว่างทารกในครรภ์กับรก ทำหน้าที่ส่งอาหารและออกซิเจนให้แก่ทารกในครรภ์ เพื่อช่วยในการเจริญเติบโต และสายสะดือนั้นยังช่วยขับของเสียออกไป

## สายสะดือพันคอ คุณแม่จะมีอาการอย่างไร

สายสะดือพันคอ มักจะไม่เกิดอาการใดๆ ทางร่างกาย จึงทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่รู้ตัวมาก่อน มารู้ตัวอีกทีก็เมื่อลูกดิ้นน้อยลง หรือหยุดดิ้น สายสะดือพันคอไม่อาจป้องกันได้ คุณแม่จึงควรหมั่นสังเกตตัวเอง และไปตรวจครรภ์ ตามที่สูติแพทย์นัดทุก ๆ เดือน โดยเฉพาะในช่วงของการตั้งครรภ์ 28 สัปดาห์ ขึ้นไป เพราะการตรวจครรภ์ทุกเดือน อาจพบเจอความผิดปกติของอัตราการเต้นของหัวใจทารก ที่ทำให้รู้ว่าสายสะดือพันคอได้ หากคุณแม่พบว่าทารกในครรภ์ดิ้นน้อยลงจากเดิม หรือไม่ดิ้นเลย ให้ไปพบสูติแพทย์ทันที

## รกพันคอ อันตรายถึงชีวิตลูกจริงไหม

รกพันคอ หรือ สายสะดือพันคอ พบได้ทั่วไปเมื่อตั้งครรภ์ ไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนใด ๆ หรือเกิดอันตรายที่ถาวรต่อทารกในครรภ์ ทารกประมาณ 1 ใน 3 คน คลอดออกมามีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์โดยมีสายสะดือพันรอบคออยู่ขณะคลอด สายสะดือพันคอไม่อาจป้องกันได้ แม้จะเป็นภาวะที่พบได้ปกติ แต่ก็อาจส่งผลอันตรายได้ คุณแม่จึงควรหมั่นสังเกตตัวเอง และไปตรวจครรภ์ ตามที่สูติแพทย์นัดทุก ๆ เดือน หากคุณแม่พบว่าทารกในครรภ์ดิ้นน้อยลงไปจากเดิม อย่าชะล่าใจ ให้รีบไปพบสูติแพทย์ทันที

## การพันของสายสะดือ แบบไหนอันตรายกับลูก

การพันของสายสะดือ อาจส่งผลให้การส่งออกซิเจนและอาหารไปหล่อเลี้ยงทารกไม่ได้ และอาจเสี่ยงทำให้ทารกในครรภ์หยุดหายใจได้ เพราะสายสะดือ มีหน้าที่ในการส่งลำเลียงสารอาหาร และออกซิเจนให้กับทารกในครรภ์ เพื่อช่วยในการเจริญเติบโต หากเกิดการพันของสายสะดือเกิดขึ้น ประเภทการพันของสายสะดือนั้น เป็นการบ่งบอกได้ว่า มีความเสี่ยงของภาวะขาดออกซิเจนหรือไม่ การพันของสายสะดือมี 2 รูปแบบ คือ

### 1. แบบปลดล็อก

สายสะดือพันคอ แบบไม่ล็อก ปลายสายสะดือจะเชื่อมต่อกับรก ผ่านปลายเชื่อมต่อกับทารก สายสะดือในลักษณะแบบนี้ สามารถเคลื่อนไหวอย่างอิสระ คลายตัวเอง หลุดออกได้เองตาม

ธรรมชาติ เมื่อมีการขยับเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์

## 2. แบบล็อก

สายสะดือพันคอ แบบล็อก ปลายสายสะดือเชื่อมต่อกับรกไว้กันที่ส่วนปลายเชื่อมกับทารก จะพันในลักษณะที่ไม่สามารถคลายออกได้ตามธรรมชาติ เมื่อสายสะดือพันแล้วจะคลายตัวออกได้ยาก แม้จะมีการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ก็ตาม

## สายสะดือพันคอส่งผลร้ายแรงกับลูกยังง

ทารกในครรภ์ที่มีสายสะดือพันคอแม้เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ปกติ แต่ก็อาจส่งผลอันตรายถึงทารกได้ เพราะการที่สะดือพันคอ จะทำให้ส่งออกซิเจนและอาหารไปหล่อเลี้ยงทารกไม่ได้ และอาจเสี่ยงทำให้ทารกในครรภ์หยุดการหายใจได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดผลร้ายทางสุขภาพต่าง ๆ ของทารกได้ เช่น

### 1. หัวใจทารกในครรภ์เต้นผิดปกติ

ผลร้ายที่พบได้บ่อยที่สุดจากสายสะดือพันคอทารกก็คือ ทำให้ทารกในครรภ์มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลงระหว่างคลอด เกิดจากการไหลเวียนของเลือดผ่านสายสะดือที่พันกัน และออกซิเจนลดลง

### 2. ภาวะมีซีเทาในน้ำคร่ำ

ทารกในครรภ์ถ่ายซีเทาออกมาก่อนกำหนด เกิดจากภาวะขาดเลือดไปเลี้ยงทารก เมื่อเลือดไปเลี้ยงทารกผ่านทางสายสะดือของคุณแม่ตั้งครรภ์น้อยลง จะกระตุ้นทำให้ทารกในครรภ์ถ่ายซีเทาออกมา

### 3. ภาวะเลือดเป็นกรด หรือ DKA Diabetic Ketoacidosis

เกิดขึ้นจากระบบการหายใจ หรือปอด มีความผิดปกติ ทำให้ร่างกายมีกรดสะสมอยู่ในปริมาณมาก หรือสูญเสียความเป็นด่างไป

### 4. ทารกเติบโตช้าในครรภ์

ความผิดปกติของสายสะดือ เป็นหนึ่งปัจจัยที่อาจทำให้ทารกเสี่ยงต่อภาวะทารกในครรภ์เติบโตช้า หรือ IUGR Intrauterine Growth Retardation ส่งผลให้ทารกในครรภ์มีน้ำหนักน้อย ตัวเล็ก เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพทั้งตอนอยู่ในครรภ์และหลังการคลอด

## 5. สมองทารกทำงานผิดปกติ

ภาวะ HIE หรือ Hypoxic ischemic encephalopathy คืออาการบาดเจ็บที่สมองที่เกิดขึ้นในช่วงแรกเกิด เกิดจากการขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง ส่งผลให้สมองทำงานผิดปกติ มีความเสี่ยงต่อความบกพร่องของสติปัญญาหรือทำให้เด็กมีพัฒนาการช้า ในระยะยาว



## ลูกดิ้นบ่อย แปลว่ารกพันคอลูกอยู่ จริงหรือเปล่า

ลูกดิ้น บ่งบอกว่าทารกในครรภ์มีการตอบสนองต่อสิ่งรอบ ๆ ตัว เช่น การยืดขยับขา หรือแขน ตอบสนองต่ออาหารที่คุณแม่ทานเข้าไป การดิ้นของทารกยังบอกถึงพัฒนาการทางสมอง ที่นำไปสู่พฤติกรรมของทารกเมื่อโตขึ้น เมื่ออายุครรภ์มากขึ้น ลูกจะดิ้นบ่อย ดิ้นมากขึ้น เพราะมีการเจริญเติบโตของระบบกล้ามเนื้อและประสาท การดิ้นในแต่ละวันไม่เหมือนกัน ลูกดิ้นน้อยลง เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์มากขึ้น ตัวโตขึ้นเต็มโพรงมดลูก สำหรับสาเหตุที่ทำให้ทารกมีการดิ้นน้อยลง อาจเกิดจากสายสะดือพันคอลูกอยู่ คุณพ่อคุณแม่จึงควรสังเกตการดิ้นของลูกในครรภ์ให้ดี หากลูกดิ้นบ่อยแล้วดิ้นน้อยลง โดยเฉพาะหลัง 28 สัปดาห์ ควรรีบไปพบสูติแพทย์ให้เร็วที่สุด

# สายสะดือพันคอ ทำให้ต้องผ่าคลอดทันทีเลยไหม

แม้ว่าสายสะดือพันคอเป็นภาวะที่พบเจอได้บ่อยในขณะตั้งครรภ์ แต่ก็ไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่ส่งผลอันตรายแก่ทารกในครรภ์ได้ คุณแม่จึงควรหมั่นสังเกตตัวเอง และไปตรวจครรภ์ตามนัดทุก ๆ เดือน หากคุณแม่พบว่าทารกในครรภ์ดิ้นน้อยลงจากเดิม หรือไม่ดิ้นเลย ให้รีบไปพบสูติแพทย์ทันที หากพบว่ามียืดการเต้นของหัวใจทารกในครรภ์ลดลง สูติแพทย์จะประเมินอาการและแนะนำให้การผ่าคลอดทันที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของสูติแพทย์

## รกพันคอลูก มักจะเกิดขึ้นในไตรมาสไหน

รกพันคอลูก หรือสายสะดือพันคอลูก มีโอกาสเกิดขึ้นเมื่อตั้งครรภ์ 20 สัปดาห์ หรือในช่วงไตรมาสที่ 2 และจะพบสายสะดือพันคอได้มากขึ้น เมื่ออายุครรภ์ 42 สัปดาห์

## วิธีป้องกันรกพันคอลูก คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง

ปัจจุบันนี้ยังไม่มีทางเลือกในการรักษา หรือป้องกันสายสะดือพันคอที่เกิดกับทารกในครรภ์ ดังนั้นคุณแม่ควรเอาใจใส่ หมั่นสังเกตการดิ้นของทารกในครรภ์ ควรไปตรวจครรภ์ตามนัดเสมอเพื่อติดตามสุขภาพของทารกในครรภ์ และช่วยลดความเสี่ยงที่อันตรายจากสายสะดือพันคอ

คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรให้ความสำคัญกับการตรวจครรภ์และการฝากครรภ์ หรือพบสูติแพทย์ตามนัด อย่างเป็นประจำ เพราะการที่คุณแม่ไปพบแพทย์ตามนัด จะช่วยให้คุณมีสุขภาพครรภ์ที่ดี ลดความเสี่ยงอันตราย หรือภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับลูกน้อยในครรภ์ได้ หากมีสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่ควรรีบไปพบสูติแพทย์ อย่างรวดเร็วเด็ดขาด

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- คลอดเองกับผ่าคลอดต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม

- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที ผ่าคลอดนานไหม พร้อมขั้นตอนการผ่าคลอด
- บล็อกหลัง คืออะไร การผ่าคลอดบล็อกหลังที่คุณแม่ควรรู้
- แผลฝีเย็บหลังคลอดของคุณแม่ ดูแลแผลฝีเย็บอย่างไรให้ปลอดภัย
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย
- ผ่าคลอดก็ใส่ปาด้า ท้องก็ใส่ปาด้าคลอดถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ข้อห้ามหลังผ่าคลอดมีอะไรบ้าง พร้อมวิธีลูกจากเตียงหลังผ่าตัดคลอด
- ออกกำลังกายหลังคลอด ตัวช่วยกระตุ้นหุ่นสุขภาพดี สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

## อ้างอิง:

1. What to Know About a Nuchal Cord?, Webmd
2. สายสะดือพันคอ สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่ควรรู้, Hello Khunmor
3. How Does Nuchal Cord Affect My Baby?, Healthline
4. Nuchal Cord: Umbilical Cord Wrapped Around Baby's Neck, Abclawcenters
5. Your Guide to Hypoxic Ischemic Encephalopathy, Healthline
6. ภาวะสูดสำลักซีเทอในเด็กแรกเกิด ตอนที่ 1, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัย
7. ภาวะทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้า (IUGR), pobpad
8. เลือดเป็นกรด, pobpad
9. คุณแม่รู้ไหม ลูกกิน..บอกอะไรได้มากกว่าที่คิด, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 10 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้