คนท้องนั่งท่าผีเสื้อดีไหม ท่าผีเสื้อคนท้องช่วยให้คลอดง่าย

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

พ.ย. 18, 2024

5นาที

ท่าผีเสื้อคนท้องเป็นยังไง คนท้องนั่งท่าผีเสื้อช่วยให้คลอดง่าย เร่งปากมดลูกให้เปิด จริงไหม? ท่าผีเสื้อคนท้อง หรือที่รู้จักกันในชื่อท่ามณีเวช มีข้อดีหลายประการสำหรับคนท้อง เพราะช่วยสร้างความแข็งแรงและเพิ่มการไหลเวียนในกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และช่วยให้เตรียมพร้อมสำหรับการคลอดลูก ในขณะเดียวกันก็ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายอีกด้วย
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ท่าผีเสื้อคนท้อง หรือท่ามณีเวช เป็นศาสตร์ในการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย เน้นการปรับโครงสร้างร่างกายให้อยู่ในสมดุล เพื่อใช้บำบัดรักษาอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางโครงสร้างร่างกาย และได้มีการปรับสมดุลร่างกายให้กับคุณแม่ตั้งครรภ์ ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดไปที่กระดูกเชิงกราน ช่วยลดความปวดเมื่อย และทำให้คลอดง่ายขึ้น อย่างไรก็ตามคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย
- ท่าผีเสื้อคนท้องนั้น นอกจากจะทำได้ในช่วงระยะการคลอดแล้ว ยังเป็นท่าโยคะก่อนคลอด สามารถฝึกออกกำลังกายในท่าผีเสื้อตลอดของการตั้งครรภ์เป็นกิจวัตร เพื่อช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย ช่วยให้เพิ่มการแข็งแรง เพิ่มการไหลเวียนในกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับคลอดลูก
- การนั่งท่าผีเสื้อคนท้อง หรือท่ามณีเวชขณะที่รอคลอด จะลดระดับความเจ็บปวดลงได้ เมื่อเทียบกับการนอนรอคลอด เพราะท่านั่งจะช่วยให้อุ้งเชิงกรานขยาย ลดการเบียดของมดลูกต่อเส้นเลือดดำ เส้นเลือดแดง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท่าผีเสื้อคนท้อง คืออะไร ทำแล้วปลอดภัยไหม
- ท่าผีเสื้อคนท้อง ช่วยให้คลอดง่ายได้ยังไง
- ถ้าเลือกผ่าคลอด ควรทำท่าผีเสื้อคนท้องด้วยไหม
- คนท้องควรเริ่มนั่งท่าผีเสื้อเมื่อไหร่
- ขั้นตอนง่าย ๆ ในการนั่งท่าผีเสื้อคนท้อง
- คนท้องนั่งท่าผีเสื้อได้บ่อยแค่ไหน

ท่าผีเสื้อคนท้อง คืออะไร ทำแล้วปลอดภัยไหม

ท่าผีเสื้อคนท้อง หรือท่ามณีเวช เป็นศาสตร์ในการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย คิดค้นโดยอาจารย์ประสิทธิ์ มณีจิระประการ เน้นการปรับโครงสร้างร่างกายให้อยู่ในสมดุล เพื่อใช้บำบัดรักษาอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางโครงสร้างร่างกาย และได้มีการปรับสมดุลร่างกายให้กับคุณแม่ตั้งครรภ์ และขณะคลอด ท่าผีเสื้อคนท้องนี้สามารถทำได้ในระยะแรกของการคลอด เพราะช่วยปรับปรุงความยืดหยุ่นของอุ้งเชิงกรานและทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดไปที่กระดูกเชิงกราน ช่วยลดความปวดเมื่อย และทำให้คลอดง่ายขึ้น อย่างไรก็ตามคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย

อีกนัยหนึ่ง ท่าผีเสื้อเป็นท่าออกกำลังกายโยคะ แบบปลอดภัยตลอดการตั้งครรภ์ ไม่ใช่ทำได้เพียงแค่ช่วงวันก่อนคลอดเท่านั้น คุณแม่ควรออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้อุ้งเชิงกรานและเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการคลอดลูก และบรรเทาความตึงเครียด ความตึงบริเวณส่วนล่างของสะโพก และต้นขาด้านใน สร้างความแข็งแรงและเพิ่มการไหลเวียนในกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานของคุณแม่ตั้งครรภ์

ท่าผีเสื้อคนท้อง ช่วยให้คลอดง่ายได้ยังไง

ท่านั่งผีเสื้อคนท้อง ช่วยให้การคลอดธรรมชาติ ง่ายขึ้น โดยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีปากมดลูกขยาย 3 เซนติเมตร นั่งกางขาหันฝ่าเท้ามาตรงกัน แล้วใช้มือกดที่เข่าสองข้างให้แนบชิดพื้น จะช่วยให้เกิดการขยายของเชิงกราน เกิดแรงผลักดันให้ทารกในครรภ์เคลื่อนตัวต่ำลงไปที่ปากมดลูก ทำให้มีการเปิดขยายมดลูกเร็วขึ้น จากการศึกษาพบว่า การให้คุณแม่ท้องใช้ท่านั่งมณีเวช ปากมดลูกจะมีการเปิดขยาย 1 เซนติเมตร ใช้เวลาเพียง 19.6 นาที ขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์ที่นอนรอคลอดปกติใช้เวลานาน 29.4 นาที ทำให้การคลอดนั้นเร็วขึ้นกว่าในกลุ่มคุณแม่ที่นอนรอคลอดแบบปกติ

ถ้าเลือกผ่าคลอด ควรทำท่าผีเสื้อคนท้องด้วยไหม

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่เลือกวิธีผ่าคลอด สามารถทำท่าผีเสื้อคนท้องตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อเป็นการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เพราะท่าผีเสื้อคนท้อง คือท่าโยคะ ช่วยลดความเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า สร้างความแข็งแรง กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตในกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ช่วยบรรเทาความตึงบริเวณส่วนล่าง สะโพก และต้นขาส่วนใน เพิ่มความยืดหยุ่น และส่งเสริมการผ่อนคลาย

คนท้องควรเริ่มนั่งท่าผีเสื้อเมื่อไหร่

คุณแม่สามารถทำท่าผีเสื้อคนท้องเป็นท่าออกกำลังกายได้ในทุกระยะของการตั้งครรภ์ เมื่อเริ่มเข้าสู่ระยะใกล้คลอด คนท้องควรเริ่มนั่งท่าผีเสื้อ ก่อนการคลอด เมื่อมีปากมดลูกขยาย 3 เซนติเมตร ให้คุณแม่นั่งกางขาหันฝ่าเท้ามาตรงกัน แล้วใช้มือกดที่เข่าสองข้างให้แนบชิดพื้น จะช่วยให้เกิดการขยายของเชิงกราน เกิดแรงผลักดันให้ทารกในครรภ์เคลื่อนตัวต่ำลงไปที่ปากมดลูก ทำให้มีการเปิดขยายมดลูกเร็วขึ้น

ขั้นตอนง่าย ๆ ในการนั่งท่าผีเสื้อคนท้อง

สำหรับการนั่งท่าผีเสื้อคนท้องเพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อหรือออกกำลังกายนั้น คุณแม่นั่งบนพื้นแล้วแล้วยกฝ่าเท้าหันเข้าหากัน โดยให้เข่าหันออกด้านนอก จับข้อเท้า ค่อย ๆ ดึงส้นเท้าให้ชิดกับลำตัวมากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที แล้วผ่อนคลาย ทำซ้ำแบบเดิมอีก 5 ครั้ง การออกกำลังกายในการนั่งท่าผีเสื้อนี้ จะช่วยให้เตรียมร่างกายของคุณแม่ให้พร้อมสำหรับการคลอด คลายความตึงบริเวณหลังส่วนล่าง ยืดกล้ามเนื้อขา และหลัง

นอกจากนี้ยังช่วยทำให้สะโพกกว้างขึ้น และเสริมสร้างกล้ามเนื้อเชิงกรานให้แข็งแรง ท่าผีเสื้อนี้สามารถทำได้ในช่วงระยะแรกของการคลอด เพื่อช่วยปรับให้เกิดความยืดหยุ่นของอุ้งเชิงกรานและไหลเวียนของเลือด เกิดการขยายของเชิงกราน จะเกิดแรงผลักดันให้ทารกในครรภ์เคลื่อนตัวต่ำลงไปที่ปากมดลูก ทำให้มีการเปิดขยายมดลูกเร็วขึ้น การนั่งท่าผีเสื้อ หรือท่ามณีเวช ในระยะรอคลอด ให้คุณแม่ตั้งครรภ์นั่งท่าหลังตรง ฝ่าเท้าหันเข้าประกบกัน เมื่อคุณแม่เริ่มเจ็บท้องคลอดขณะมดลูกหดรัดตัว ให้คุณแม่หายใจเข้าให้เต็มปอด กลั้นลมหายใจโน้มตัวไปข้างหน้า เหยียดแขนกดเข่าให้ติดพื้นให้ได้มากที่สุด ท่านั่งนี้จะช่วยขยายช่องเชิงกราน การโน้มตัวมาข้างหน้าจะช่วยดันกระบังลมของคุณแม่ ทำให้ดันทารกให้เคลื่อนตัวต่ำลงมาเร็วขึ้น ทำให้ปากมดลูกเปิด และตัวขยายเร็วขึ้น การนั่งท่าผีเสื้อคนท้อง หรือท่ามณีเวชขณะที่รอคลอดนี้ จะลดระดับความเจ็บปวดลงได้เมื่อเทียบกับการนอนรอคลอด ช่วยให้อุ้งเชิงกรานขยาย ลดการเบียดของมดลูกต่อเส้นประสาท เส้นเลือดดำและเส้นเลือดแดง

คนท้องนั่งท่าผีเสื้อได้บ่อยแค่ไหน

ท่าผีเสื้อคนท้องนั้น นอกจากจะทำได้ในช่วงระยะการคลอดแล้ว ยังเป็นท่าโยคะก่อนคลอด สามารถฝึกออกกำลังกายในท่าผีเสื้อตลอดของการตั้งครรภ์เป็นกิจวัตร เพื่อช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และยังช่วยลดความตึงบริเวณหลังส่วนล่าง ต้นขาด้านในสะโพก เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย เพิ่มการไหลเวียนในกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับคลอดลูกให้การคลอดลูกนั้นราบรื่น

แม้ว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ยังไม่อยู่ในระยะการคลอด ก็สามารถฝึกนั่งท่าผีเสื้อคนท้องได้ในระหว่างการตั้งครรภ์ เพื่อเป็นการขยับตัวออกกำลังกาย สร้างความยืดหยุ่น ลดความตึงหลัง และสะโพก เสริมสร้างกล้ามเนื้อเชิงกรานให้แข็งแรง และยังช่วยให้สงบ ผ่อนคลาย หากพบว่าปวดหลังส่วนล่าง หรือปวดหัวเข่าอย่างรุนแรงในการนั่งท่าผีเสื้อคนท้อง ควรงดนั่งท่าผีเสื้อคนท้องจนกว่าอาการจะดีขึ้น

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- คลอดเองกับผ่าคลอดต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม

- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที ผ่าคลอดนานไหม พร้อมขั้นตอนการผ่าคลอด
- บล็อกหลัง คืออะไร การผ่าคลอดบล็อกหลังที่คุณแม่ควรรู้
- แผลฝีเย็บหลังคลอดของคุณแม่ ดูแลแผลฝีเย็บอย่างไรให้ปลอดภัย
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย
- ผ่าคลอดกี่สัปดาห์ ท้องกี่สัปดาห์คลอดถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ข้อห้ามหลังผ่าคลอดมีอะไรบ้าง พร้อมวิธีลุกจากเตียงหลังผ่าตัดคลอด
- ออกกำลังกายหลังคลอด ตัวช่วยกระชับหุ่นสุขภาพดี สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด

อ้างอิง:

1. วารสารดิจิทัลด้านสาธารณสุข, สำนักวิชาการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
2. 5 Exercises to Induce Labor (plus Other Tips), Tuasaude
3. Butterfly Pose: 6 Benefits of This Classic Hip Opener, Healthline

อ้างอิง ณ วันที่ 19 สิงหาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น