

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องเป็นริดสีดวงอันตรายไหม แม่ ท้องเป็นริดสีดวงสังเกตยังไง

ก.ย. 15, 2025

6 นาที

คนท้องเป็นริดสีดวงอันตรายไหม แม่ท้องเป็นริดสีดวงสังเกตยังไง? ริดสีดวงคนท้องเป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดได้บ่อย แม้ไม่ได้ส่งผลกระทบร้ายแรงต่อสุขภาพคนท้อง แต่ก็ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ควรไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับคำแนะนำในการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี ไม่ควรซื้อยามาใช้เอง ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรทุกครั้งก่อนการใช้ยา

คำถามที่พบบ่อย

คนท้องเป็นริดสีดวงอันตรายไหมคะ? จะมีผลอะไรกับลูกในท้องหรือเปล่า?

คลิก

สบายใจได้เลยค่ะคุณแม่ โดยทั่วไปแล้วริดสีดวงขณะตั้งครรภ์ "ไม่เป็นอันตราย" และ "ไม่มีผลกระทบ" ต่อลูกน้อยในท้องเลยนะคะ แม้ว่าจะสร้างความเจ็บปวดและน่ารำคาญใจให้คุณแม่ แต่ก็ยังเป็นปัญหาเฉพาะที่คุณแม่เท่านั้นค่ะ อย่างไรก็ตาม หากมีอาการปวดรุนแรงหรือมีเลือดออกเยอะ ควรรีบไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการวินิจฉัยและการรักษาที่ปลอดภัยนะคะ

ทำไมตอนท้องถึงเป็นริดสีดวงง่ายจังเลยคะ? ทั้งที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากเลยค่ะ สาเหตุหลักๆ มาจาก 2 อย่างค่ะ หนึ่งคือฮอร์โมนคนท้องที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัวและเปราะบางขึ้น และสองคือมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นไปกดทับเส้นเลือดบริเวณอุ้งเชิงกราน ทำให้เลือดไหลเวียนกลับได้ไม่ดี เกิดเป็นริดสีดวงได้ง่ายค่ะ ไม่ใช่ความผิดของคุณแม่เลย เป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายล้วนๆ ค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์นะคะ

ถ้าเป็นริดสีดวงต่อนท้อง จะหายเองไหมคะ หรือต้องผ่าตัดอย่างเดียว?

คลิก

ข่าวดีก็คือคุณแม่ส่วนใหญ่ "อาการจะดีขึ้นและหายไปเอง" หลังคลอดค่ะ! เมื่อมดลูกกลับเข้าสู่และระดับฮอร์โมนกลับสู่ภาวะปกติ ริดสีดวงก็จะค่อยๆ ยุบลงค่ะ การผ่าตัดมักจะเป็นทางเลือกสุดท้ายที่คุณหมอจะพิจารณาเมื่อมีอาการรุนแรงมากจริงๆ เท่านั้นค่ะ ในระหว่างนี้ การดูแลตัวเองและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เป็นสิ่งที่ดีที่สุดค่ะ

สรุป

- คนท้องเป็นริดสีดวง สาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายหลายชนิด ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดเปลี่ยนไป ซึ่งฮอร์โมนต่าง ๆ จะทำให้หลอดเลือดดำมีการขยายตัวมาก ทำให้เพิ่มการคั่งของเลือดมากขึ้น นอกจากนี้แล้วการขยายตัวของมดลูกที่ใหญ่ขึ้น จะกดหลอดเลือดดำในช่องท้อง ทำให้เกิดการคั่งของเลือด ทำให้หลอดเลือดดำที่อยู่บริเวณกัน เกิดริดสีดวง
- คนท้องส่วนใหญ่มักมีอาการท้องผูก เนื่องจากฮอร์โมนจากการตั้งครรภ์ ซึ่งส่งผลให้คุณแม่ต้องใช้แรงเบ่งมากขณะขับถ่าย ทำให้คนท้องเป็นริดสีดวงได้
- ริดสีดวงคนท้อง มักจะค่อย ๆ หายไปเองหลังจากที่คลอดลูกแล้ว แม้ว่าจะไม่ได้ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพใด ๆ คนท้องเป็นริดสีดวงควรดูแลตัวเอง เพื่อให้อาการริดสีดวงดีขึ้น
- คนท้องที่ยากป้องกันริดสีดวง ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่อั้นอุจจาระ ไม่นั่งขับถ่ายเป็นเวลานาน ๆ ขยับตัว ออกกำลังกายเบา ๆ กินอาหารที่มีกากใยเพื่อป้องกันอาการท้องผูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเป็นริดสีดวง เกิดจากอะไร
- คนท้องเป็นริดสีดวง อันตรายไหม
- คนท้องเป็นริดสีดวง ช่วงไตรมาสไหน
- ระยะความรุนแรง เมื่อคนท้องเป็นริดสีดวง
- ริดสีดวงคนท้อง ส่งผลกับลูกในท้องไหม
- แม่ท้องเป็นริดสีดวงดูแลยังไง
- คนท้องเป็นริดสีดวง ดูแลตัวเองยังไงดี
- วิธีป้องกันตัวเอง เมื่อคนท้องเป็นริดสีดวง

คนท้องเป็นริดสีดวง เกิดจากอะไร

คนท้องเป็นริดสีดวง เกิดขึ้นได้หลายปัจจัย แม้ว่าริดสีดวงคนท้องจะไม่อันตราย หรือส่งผลกระทบต่อ กับลูกในท้อง แต่คนท้องควรมีวิธีสังเกตตัวเอง หากพบว่าเป็นริดสีดวงเกิดขึ้น ควรเอาใจใส่ดูแลตัวเอง ไม่ปล่อยปละละเลย ไม่ซื้อยามาใช้เอง ควรได้รับยาตามคำสั่งแพทย์เท่านั้น

1. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายหลายชนิด

เมื่อตั้งครรภ์ร่างกายของผู้หญิงจะผลิตฮอร์โมนขึ้นมาหลากหลายชนิด ทำให้ระบบไหลเวียนเลือด เปลี่ยนไป ซึ่งฮอร์โมนต่าง ๆ จะทำให้หลอดเลือดดำมีการขยายตัวมาก ทำให้เพิ่มการคั่งของเลือด มากขึ้น จึงส่งผลให้คนท้องเป็นริดสีดวง คนท้องและคุณแม่หลังคลอดที่เป็นริดสีดวงทวาร ควรนวด ตะแคงด้านซ้ายเพื่อทำให้เลือดนั้นไหลเวียนกลับสู่หัวใจได้ดีขึ้น

2. การขยายตัวของมดลูกที่ใหญ่ขึ้น

มดลูกที่ขยายตัวจะกดหลอดเลือดดำในช่องท้อง ทำให้เกิดการคั่งของเลือด ทำให้หลอดเลือดดำที่อยู่บริเวณก้น ขา เท้า ไหลเวียนกลับเข้าสู่หัวใจยาก การคั่งของเลือดที่กระจุกตรงกัน ทำให้เกิด ริดสีดวงคนท้อง

3. อาการท้องผูก

คนท้องส่วนใหญ่มักมีอาการท้องผูก คุณแม่ที่มีอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์อ่อน ๆ มักจะนั่งเบ่งถ่าย อุจจาระเป็นเวลานาน ใช้แรงเบ่งมาก จะทำให้คนท้องเป็นริดสีดวงได้

การยืนหรือนั่งในท่าเดิมเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เลือดรวมอยู่ตรงส่วนที่ต่ำเพราะแรงโน้มถ่วงจากร่างกาย ทำให้เลือดนั้นไปคั่งตรงเท้า ทำให้คนท้องเท้าบวมมีเส้นเลือดขอด ส่วนตรงทวารหนักนั้น ก็ทำให้คนท้องเป็นริดสีดวงขึ้นมา

4. ภาวะแทรกซ้อนอื่น

คุณแม่อาจมีภาวะแทรกซ้อนจากอาการทางสุขภาพอื่น ๆ เช่น คนท้องไอเรื้อรัง โรคในช่องท้อง ก้อนเนื้องอกในช่องท้อง ต่อมลูกหมากโต ตับแข็ง โรคเหล่านี้ทำให้มีผลต่อหลอดเลือดดำที่ทวารหนักได้เช่นกัน

คนท้องเป็นริดสีดวง อันตรายไหม

ริดสีดวงคนท้องไม่ได้ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพใด ๆ และริดสีดวงคนท้องมักจะค่อย ๆ หายไปเองหลังจากที่คลอดลูกแล้ว ฉะนั้น ระหว่างที่คนท้องเป็นริดสีดวงควรดูแลเอาใจใส่ตัวเอง เพื่อบรรเทาอาการริดสีดวงให้ดีขึ้น หากสังเกตตัวเองแล้วพบว่า อาการไม่ดีขึ้น มีเลือดไหลออกมาจากทางทวารหนัก ปวดรุนแรงเพิ่มขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาอย่างถูกวิธี

คนท้องเป็นริดสีดวง ช่วงไตรมาสไหน

ริดสีดวงคนท้องเกิดได้ขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 เมื่อมดลูกขยายใหญ่ขึ้นจนกดหลอดเลือดดำในช่องท้อง ก็จะส่งผลให้เกิดการคั่งของเลือด ทำให้คนท้องเป็นริดสีดวงได้ หรือฮอร์โมนที่เกิดขึ้นจากการทำงานของ การสร้างฮอร์โมนหลายชนิดของร่างกาย ทำให้หลอดเลือดขยายตัวเพิ่ม เลือดคั่งเพิ่มขึ้น

ระยะความรุนแรง เมื่อคนท้องเป็นริดสีดวง

ริดสีดวงคนท้อง เป็นปัญหาสุขภาพที่พบได้ในคนท้องทั่วไป แม้จะไม่อันตรายต่อการตั้งครรภ์ แต่ก็ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้ คนท้องควรหมั่นสังเกตตัวเองให้ดี หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เข้าข่ายการเป็นริดสีดวง ควรดูแลตัวเองให้ถูกวิธี หรือหากอาการริดสีดวงนั้นไม่บรรเทา ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อป้องกันการลุกลาม และรับการรักษาอย่างเหมาะสม

1. **ระดับที่ 1** ริดสีดวงอยู่ภายใน ไม่ยื่นออกมานอกทวารหนัก
2. **ระดับที่ 2** ริดสีดวงยื่นออกมาอยู่ด้านนอกทวารหนักเมื่อขับถ่ายอุจจาระ สามารถหดกลับเข้าไปด้านในเองได้
3. **ระดับที่ 3** ริดสีดวงยื่นออกมานอกทวารหนัก ไม่สามารถหดกลับเข้าไปเองได้ ต้องใช้มือดันกลับเข้าไปข้างใน
4. **ระดับที่ 4** ริดสีดวงยื่นออกมานอกทวารหนัก แม้จะใช้มือดันริดสีดวงกลับเข้าไปแล้ว

ริดสีดวงคนท้อง ส่งผลกับลูกในท้องไหม

ริดสีดวงคนท้องพบได้มากกว่าคนทั่วไป อาจไม่ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพใด ๆ ขณะตั้งครรภ์ แต่ทำให้เกิดความรำคาญใจ หลังคลอดลูกอาการเหล่านี้ก็จะหายไปเอง หากพบว่า อาการริดสีดวงนั้นรุนแรง มีเลือดไหลออกมาจากทางทวารหนัก ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว เพื่อลดความรุนแรงที่เกิดขึ้นและรับการรักษาอย่างถูกวิธี

แม่ท้องเป็นริดสีดวงดูแลยังไง

การรักษาริดสีดวงคนท้อง สามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับชนิดและระดับความรุนแรงของริดสีดวง และดุลยพินิจของแพทย์ หากมีอาการไม่รุนแรง แพทย์จะแนะนำวิธีดูแลตนเองควบคู่การใช้ยา คนท้องเป็นริดสีดวงไม่ควรซื้อยามาใช้เอง ควรใช้ยาตามคำสั่งของแพทย์ หากอาการริดสีดวงคนท้องไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจอาการอย่างละเอียด และรักษาอย่างถูกวิธี

คนท้องเป็นริดสีดวง ดูแลตัวเองยังได้

คนท้องเป็นริดสีดวงอาจไม่ใช่เรื่องอันตราย หรือส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ แต่คนท้องก็ไม่ควรชะล่าใจ ควรหมั่นสังเกตอาการ และดูแลตัวเองให้ดี หากดูแลตัวเองแล้วอาการไม่ดีขึ้น เจ็บปวดรุนแรง ควรรีบไปพบสูติแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัย รับรักษาให้ทันที่

- ประคบเย็นบริเวณที่ปวดริดสีดวง หรือแช่น้ำอุ่นร่วมด้วย โดยทำวันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 10-15 นาที เพื่อลดการปวด
- หลีกเลี่ยงการนั่งในท่าเดิมติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ
- รักษาความสะอาดตรงบริเวณที่มีริดสีดวงโดยเฉพาะหลังการขับถ่าย
- หากมีอาการเจ็บปวด หรือคันที่ไม่รุนแรง ให้บรรเทาด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าว หรือว่านหางจระเข้ ทาบริเวณที่มีอาการปวด



วิธีป้องกันตัวเอง เมื่อคนท้องเป็นริดสีดวง

คนท้องควรดูแลใส่ใจสุขภาพของตัวเองขณะตั้งครรภ์ให้ดี เพื่อป้องกันการเกิดริดสีดวง โรค ริดสีดวงทวารสามารถเกิดได้กับทุกคน แต่สำหรับคนท้องแล้วนั้นมีการใช้ชีวิตที่เสี่ยงกับการเกิด ริดสีดวงได้มากกว่าคนทั่วไป การป้องกันริดสีดวงทวารเป็นวิธีป้องกันที่ทำได้ไม่ยาก สามารถเริ่ม ปรับพฤติกรรมเพื่อป้องกันริดสีดวงได้ ดังนี้

1. ดื่มน้ำเยอะ ๆ ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อไม่ให้เกิดอาการท้องผูก
2. ไม่นั่งขับถ่ายนานเกินไป พยายามไม่เบ่งขับถ่ายอย่างรุนแรง
3. อย่าอั้นอุจจาระ เพราะจะทำให้ถ่ายยากมากกว่าเดิม และส่งผลเสียต่อระบบขับถ่าย
4. ออกกำลังกายเบา ๆ ขยับตัวไปมาเพื่อป้องกันท้องผูก
5. หลีกเลี่ยงอาหารย่อยยาก เช่น เนื้อสัตว์, เนื้อวัว
6. กินอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ เพื่อขับถ่ายสะดวก
7. เข้าห้องน้ำให้เป็นเวลา ฝึกขับถ่ายให้เป็นนิสัย

คนท้องเป็นริดสีดวง สามารถหายเองได้หลังการคลอด แม้ว่าริดสีดวงนั้นไม่ส่งผลร้ายแรงต่อ ร่างกายและทารกในครรภ์ แต่ก็ไม่ควรชะล่าใจ หากพบว่า อาการริดสีดวงคนท้องนั้นรุนแรงขึ้น ส่ง ผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน มีอาการปวดมาก มีเลือดไหลออกมาจากทางทวารหนัก ควรรีบไปพบ แพทย์โดยเร็ว เพื่อลดความรุนแรงที่เกิดขึ้นและได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ลูกน้อยมีพัฒนาการอย่างไรบ้าง
- ลูกดิ้นตอนกี่เดือน การนับลูกดิ้น ลูกดิ้นแบบไหนอันตราย
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- 12 เมนูคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง กินอะไรให้ดีกับลูกน้อย
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 อาหารคนท้องอ่อน สำหรับคุณแม่และลูกน้อย
- คลอดก่อนกำหนด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด
- คลอดธรรมชาติ น้ำกลั้วไหม คลอดลูกแบบธรรมชาติ มีขั้นตอนอย่างไร
- ของใช้เตรียมคลอดก่อนไปคลอด เตรียมของไปคลอดยังงัยให้ครบ
- อยู่ไฟหลังคลอด ยังจำเป็นอยู่ไหมสำหรับคุณแม่หลังคลอด
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ทำไหนปลอดภัย

อ้างอิง:

1. 4 สาเหตุริดสีดวงในสตรีมีครรภ์, โรงพยาบาลเวชธานี

2. ถาม - ตอบข้อสงสัยเรื่องริดสีดวง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. อาการ การรักษา และวิธีการป้องกัน โรคริดสีดวง, โรงพยาบาลศิริรินทร์
4. คนท้องเป็นริดสีดวง เข้าใจสาเหตุและวิธีรับมืออย่างได้ผล, Pobpad
5. ริดสีดวงกับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. ริดสีดวงทวาร ถ่ายเป็นเลือดจนเสี่ยงภาวะเลือดจาง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
7. อาหารที่คนเป็นริดสีดวง “ควรกิน” และ “ไม่ควรกิน”, โรงพยาบาลเพชรเวช
8. อาการ การรักษา และวิธีการป้องกัน โรคริดสีดวง, โรงพยาบาลศิริรินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 3 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้