

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# รกเกาะต่ำเกิดจากอะไร อันตรายแค่ไหน ไหน สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ก.ย. 15, 2025

5 นาที

รก เป็นอวัยวะที่พัฒนาขึ้นภายในมดลูกระหว่างตั้งครรภ์ เป็นส่วนที่เชื่อมต่อกับสายสะดือ ทำหน้าที่ส่งออกซิเจนและสารอาหารไปหล่อเลี้ยงทารก และกำจัดของเสียออกจากเลือดของทารก โดยทั่วไป รกจะติดอยู่ที่ด้านบนของมดลูก แต่ภาวะรกเกาะต่ำเป็นภาวะที่รกจะไปเกาะที่ส่วนล่างของมดลูก ทำให้คนท้องเสี่ยงต่อการเกิดเลือดออกในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ได้

## คำถามที่พบบ่อย

### คุณหมอบอกว่าเป็นรกเกาะต่ำ มันคืออะไรคะ น่ากลัวไหม?

คลิก

ไม่ต้องกังวลจนเกินไปนะคะคุณแม่ ลองนึกภาพง่ายๆ ว่าปกติแล้วรกจะเกาะอยู่ด้านบนของมดลูก แต่ของคุณแม่รกมาเกาะอยู่ต่ำหน่อยใกล้ๆ กับทางออกของลูกน้อยค่ะ ภาวะนี้ไม่ได้น่ากลัวเสมอไป แต่เป็นภาวะที่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษจากคุณหมอเพื่อความปลอดภัยค่ะ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องอยู่ในความดูแลของคุณหมอผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิดนะคะ

### หนูจะรู้ได้ยังไงคะว่าตัวเองเป็นรกเกาะต่ำ มีอาการอะไรที่ต้องสังเกตเป็นพิเศษไหม?

คลิก

อาการที่ชัดเจนที่สุดคือการมีเลือดสีแดงสดๆ ไหลออกมาจากช่องคลอดโดยที่ไม่รู้สึกเจ็บท้องค่ะ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นมาเองแบบไม่มีสาเหตุ ไม่ว่าจะเลือดจะออกมากหรือน้อยแค่หยดเดียว ถ้ามีเลือดออกตอนท้อง ควรรีบไปโรงพยาบาลหรือปรึกษาแพทย์ทันทีนะคะ อย่ารอช้าเด็ดขาดค่ะ

# ถ้าเป็นรกเกาะต่ำแล้ว จะคลอดเองตามธรรมชาติได้ไหมคะ?

คลิก

โดยส่วนใหญ่แล้วคุณหมอจะแนะนำให้ "ผ่าตัดคลอด" ค่ะ เพื่อความปลอดภัยสูงสุดของคุณแม่และลูกน้อย เพราะรกขวางทางออกอยู่ การคลอดเองอาจทำให้เสียเลือดมากจนเป็นอันตรายทั้งคุณแม่และลูกน้อยค่ะ การผ่าตัดคลอดจึงเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่ามากค่ะ เรื่องวิธีการคลอดที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับคุณแม่ ควรวางแผนร่วมกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่ดูแลครรภ์โดยตรงค่ะ

## สรุป

- ภาวะรกเกาะต่ำเกิดจากหลายสาเหตุ มักเจอในแม่ที่มีลูกมาก ๆ ตั้งแต่การตั้งครรภ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป ครรภ์แฝด คนท้องที่ผ่านการขูดมดลูกมาก่อน หรือคุณแม่ที่มีอายุเยอะ มีพฤติกรรมที่ชอบสูบบุหรี่ หรืออาจเกิดจากความผิดปกติของมดลูกได้
- อาการรกเกาะต่ำ คือ มีเลือดสีแดงสดไหลออกจากทางช่องคลอด รู้สึกเจ็บแปลบ ๆ ที่ท้อง บางรายอาจไม่มีการบีบตัวของมดลูกจึงทำให้ไม่รู้สึกรวด เมื่อคุณแม่มีอาการเลือดไหลให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะถ้าปล่อยให้เลือดไหลมากจนถึงขั้นช็อกอาจทำให้เกิดอันตรายทั้งแม่และลูกน้อยในท้อง
- คนท้องที่มีภาวะรกเกาะต่ำควรงดการเดินทาง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มากเกินไป หากเป็นไปได้ควรนอนนิ่ง ๆ บนเตียง ในกรณีที่คุณแม่มีเลือดออกจำนวนมาก คุณหมออาจให้คุณแม่นอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลเพื่อไม่ให้เกิดการเสียเลือดที่มากเกินไป และคุณหมอก็จะได้ดูแลอย่างใกล้ชิด

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำความรู้จัก ภาวะ “รกเกาะต่ำ”
- รกเกาะต่ำ เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- อาการของคุณแม่รกเกาะต่ำเป็นอย่างไร
- รกเกาะต่ำ เสี่ยงอันตรายไหม
- รกเกาะต่ำ เกิดขึ้นช่วงไหนของการตั้งครรภ์
- คุณแม่มีภาวะรกเกาะต่ำ ควรดูแลตัวเองยังไง
- วิธีป้องกันภาวะรกเกาะต่ำ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

## ทำความรู้จัก ภาวะ “รกเกาะต่ำ”

ภาวะรกเกาะต่ำ (Placenta Previa) เกิดจากรกลงมาเกาะอยู่บริเวณส่วนล่างของมดลูกใกล้กับปากมดลูก เมื่อทารกที่อยู่ในรกโตขึ้น ทำให้รกปิดขวางบริเวณปากมดลูกบางส่วนหรือทั้งหมด โดยปกติแล้วรกจะเกาะอยู่บริเวณส่วนบนของมดลูก เมื่อถึงเวลาคลอดปากมดลูกจะเปิดออก ทำให้เส้นเลือดที่เชื่อมต่อระหว่างรกและมดลูกฉีกขาด จึงเสี่ยงมีเลือดออกมาก อาจเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด

ซึ่งเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์และคุณแม่ได้ เมื่อคนท้องเกิดภาวะรกเกาะต่ำ คุณหมอมจะแนะนำให้คุณแม่ผ่าคลอดแทนการคลอดธรรมชาติเพราะมีความปลอดภัยกว่า



**S-Mom Club**

# ป้องกัน รกเกาะต่ำ

เพื่อพัฒนาการลูกน้อยในครรภ์

หากแม่มี ภาวะรกเกาะต่ำ

- ✓ ควรเคลื่อนไหวช้าๆ
- ✓ งดเพศสัมพันธ์
- ✓ สับเกตเลือดที่ช่องคลอด
- ✓ ห้ามยกของหนัก

ควรไปพบแพทย์ ตามนัดทุกครั้ง

ควรฝากครรภ์ ให้เร็วที่สุด

## รกเกาะต่ำ เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง

อาการรกเกาะต่ำเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ ได้แก่

- ส่วนใหญ่มักเจอในคุณแม่ที่มีลูกหลายคน การตั้งครรภ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป
- คนท้องที่ตั้งครรภ์แฝด

- คนท้องที่ผ่านการคลอดมดลูกมาก่อน
- มีความผิดปกติของมดลูก หรือมดลูกมีขนาดใหญ่
- ตำแหน่งของทารกในครรภ์ที่ผิดปกติ เช่น ลูกน้อยอยู่ในท่าขวาง
- เนื้องอกบริเวณกล้ามเนื้อมดลูก หรือมีแผลที่ผนังมดลูก
- คุณแม่ที่ตั้งครรภ์อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป
- คุณแม่ที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ หรือการใช้สารเสพติด

## อาการของคุณแม่รกเกาะต่ำเป็นอย่างไร

ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจยังไม่สังเกตเห็นอาการ เพราะอาการรกเกาะต่ำเริ่มแสดงให้เห็นชัดเมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์เข้าสู่ช่วงปลายไตรมาสที่ 2 ไปจนถึงต้นไตรมาสที่ 3 หรือมีอายุครรภ์ได้ประมาณ 6 เดือนขึ้นไป โดยมีอาการดังนี้

- มีเลือดสีแดงสดไหลออกจากทางช่องคลอด ตั้งแต่ปริมาณน้อยไปจนถึงปริมาณมาก บางรายเลือดหยุดไหลแล้วอาจกลับมาไหลอีกครั้ง เมื่อผ่านไป 2-3 วัน หรือประมาณ 1 สัปดาห์
- อาจมีอาการปวดเล็กน้อย เจ็บแปลบ ๆ เพราะการบีบตัวของมดลูก หรืออาจไม่มีอาการเจ็บปวดเลยก็ได้
- ในกรณีที่เสียเลือดมาก อาจทำให้คุณแม่เกิดภาวะช็อก และอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต



# รกเกาะต่ำ เสี่ยงอันตรายไหม

ภาวะรกเกาะต่ำ เป็นอันตรายทั้งต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้องหากปล่อยให้มีการเสียเลือดจำนวนมาก คือ

- **อันตรายต่อคุณแม่:** ภาวะรกเกาะต่ำทำให้คนท้องเสียเลือดเป็นอย่างมาก จึงเสี่ยงต่อการตกเลือดที่อาจนำไปสู่ภาวะช็อก หรือเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ทั้งยังมีความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดเนื่องจากถุงน้ำคร่ำแตก และโอกาสในการติดเชื้อหลังคลอดสูงขึ้น เนื่องจากมีเส้นเลือดแตกใกล้บริเวณปากมดลูก
- **อันตรายต่อลูกน้อยในท้อง:** เมื่อรกเกาะต่ำทำให้คุณแม่เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด ส่งผลให้ลูกน้อยมีขนาดตัวที่เล็ก น้ำหนักน้อย เต็บโตได้ช้า และยังมีเสี่ยงต่อการเป็นโรคพิการแต่กำเนิดอีกด้วย

## รกเกาะต่ำ เกิดขึ้นช่วงไหนของการตั้งครรภ์

อาการรกเกาะต่ำ เกิดขึ้นได้ตั้งแต่ช่วงแรกของการตั้งครรภ์ เพราะตัวอ่อนในรกที่ได้รับการปฏิสนธิแล้วจะไปฝังตัวอยู่ในบริเวณมดลูกส่วนล่างจนปิดขวางปากมดลูก เมื่อรรมีขนาดใหญ่ขึ้นทำให้เกิดการฉีกขาดของรกและมดลูก คนท้องจึงมีเลือดไหลออกมา ดังนั้น ก่อนที่คุณแม่จะเกิดภาวะเลือดไหลจากรกเกาะต่ำ จะต้องเข้ารับการตรวจอัลตราซาวด์ประเมินตำแหน่งของรก โดยสามารถตรวจได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์ 18-22 สัปดาห์ เพื่อคุณหมอมจะได้วางแผนการคลอดอย่างเหมาะสม

## คุณแม่มีภาวะรกเกาะต่ำ ควรดูแลตัวเองยังไง

เมื่อคุณแม่มีภาวะรกเกาะต่ำ จะต้องดูแลตัวเองและทำตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยของตัวคุณแม่เองและลูกน้อยในท้อง โดยมีวิธีการ ดังนี้

- **เคลื่อนไหวให้น้อยที่สุด:** คุณแม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายให้น้อยที่สุด ไม่เคลื่อนไหวร่างกายมากเกินไป พยายามนอนนิ่ง ๆ อยู่บนเตียง ถ้าไม่จำเป็นไม่ต้องลุกนั่ง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเลือดไหลออกเป็นจำนวนมาก
- **งดการมีเพศสัมพันธ์:** ควรงดการมีเพศสัมพันธ์โดยเด็ดขาด เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงให้เลือดออกมากขึ้น ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในท้องได้
- **ไม่เดินทางไกล:** การเดินทางไกลอาจทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวมากเกินไป ได้รับการกระทบกระเทือน ทำให้มีเลือดออก
- **หมั่นสังเกตเลือดที่ออกจากช่องคลอด:** ในคุณแม่ที่มีเลือดออกเพียงเล็กน้อยควรสังเกตอาการเลือดออกของตัวเองอยู่เสมอ เพราะเลือดอาจจะหยุดไหลแล้วกลับมาไหลใหม่ หรืออาจไหลมากขึ้นกว่าเดิมก็ได้ หากคุณแม่มีเลือดไหลออกจากช่องคลอดมากควรไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด
- **งดการยกของหนัก:** การยกของหนัก หรือทำงานหนัก ๆ หลังผ่าคลอดห้ามยกของหนัก เพราะจะยิ่งทำให้ภาวะรกเกาะต่ำยิ่งแย่ลง ทางที่ดีคุณแม่ควรให้ผู้อื่นช่วยและบอกถึงเหตุผลที่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการกระทำดังกล่าว

# วิธีป้องกันภาวะรกเกาะต่ำ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- **ฝากครรภ์ให้เร็วที่สุด:** การฝากครรภ์ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะรกเกาะต่ำได้ดีที่สุด เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อยและคุณแม่ หากตรวจพบว่ามีภาวะรกเกาะต่ำ คุณหมอมอบจะได้ให้คำแนะนำเรื่องการดูแลไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเพิ่มมากขึ้น
- **ไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง:** ทุกครั้งที่คุณหมอนัดตรวจครรภ์ คุณแม่ควรไปตามนัด เพราะคุณหมอมอบจะทำการตรวจอัลตราซาวด์ตำแหน่งของรก น้ำคร่ำ และติดตามสุขภาพของลูกน้อยด้วย
- **ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่:** พฤติกรรมบางอย่างอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะรกเกาะต่ำได้ โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด

รกเกาะต่ำ เป็นอาการที่คุณแม่หลายคนคงไม่อยากจะเกิดขึ้น เพราะถ้าเป็นแล้วทำให้คุณแม่และลูกน้อยในครรภ์เกิดความเสี่ยงเป็นอย่างมาก เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะรกเกาะต่ำที่รุนแรง คุณแม่ควรงดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างตั้งครรภ์ ควรฝากครรภ์ตั้งแต่เนิ่น ๆ และเข้ารับการตรวจครรภ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยสำหรับคุณแม่ และสุขภาพที่ดีของลูกน้อยในครรภ์

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ
- 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 เตรียมของไปคลอดอย่างไรให้ครบ
- อยู่ไฟหลังคลอด ยังจำเป็นอยู่ไหมสำหรับคุณแม่หลังคลอด
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ทำให้นอนคนท้อง 1-3 เดือน ทำให้นอนปลอดภัย

## อ้างอิง:

1. ภาวะรกเกาะต่ำในคุณแม่ตั้งครรภ์ อันตรายแค่ไหนนะ?, โรงพยาบาลพญาไท

2. อันตรายของภาวะรกเกาะต่ำ พร้อมแนวทางการรักษา, โรงพยาบาลสินแพทย์
3. คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้ ภาวะรกเกาะต่ำ, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
4. 10 โฉมหน้าโรคแทรกซ้อน แม่ท้องต้องระวัง ตอนที่ 1, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 12 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้