

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องมือชา เกิดจากอะไร อันตราย กับคุณแม่ตั้งครรภ์ไหม

ก.ย. 15, 2025

5 นาที

คนท้องมือชา เกิดจากอะไร อาการของคนท้องมือชาอาจมีอาการปวดร่วมด้วย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาการที่อาจเกิดขึ้นได้ขณะตั้งครรภ์ เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรืออาจเป็นในช่วงหลังคลอดเพราะต้องเลี้ยงดูลูกน้อย หรือมีกิจกรรมที่ต้องทำมากมาย และอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรศึกษาอาการคนท้องมือชาว่าอันตรายแค่ไหน และมีวิธีดูแลอาการมือชาอย่างไร

คำถามที่พบบ่อย

ทำไมตอนท้องถึงรู้สึกชาที่มือบ่อยๆ ค่ะ โดยเฉพาะตอนกลางคืน?

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตที่คุณแม่หลายคนเจอเลยนะคะ ไม่ต้องกังวลนะคะ ส่วนใหญ่เกิดจากร่างกายมีการบวมนำขึ้นเล็กน้อยตามปกติของการตั้งครรภ์ เลยอาจจะไปกดทับเส้นประสาทบริเวณข้อมือได้ค่ะ ลองสะบัดมือเบาๆ หรือหลีกเลี่ยงการนอนทับแขนตัวเองดูนะคะ แต่ถ้าอาการชาเป็นมากจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน หรือรู้สึกเจ็บปวดมาก ควรปรึกษาคุณหมอมือเชี่ยวชาญเพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้องค่ะ

อาการมือชาตอนท้อง จะหายไปเองไหมคะหลังคลอด?

คลิก

ข่าวดีก็คือคุณแม่ส่วนใหญ่ "อาการจะดีขึ้นและหายไปเอง" หลังคลอดค่ะ! เมื่อร่างกายขับน้ำส่วนเกินออกไป และระดับฮอร์โมนกลับสู่ภาวะปกติ อาการกดทับเส้นประสาทก็จะค่อยๆ หายไปค่ะ แต่ถ้าหลังคลอดแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น หรือรู้สึกว่าย่ำแย่ ควรกลับไปปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลอีกครั้งเพื่อตรวจหาสาเหตุอื่นๆ นะคะ

มือชาตอหนท้องแบบไหนที่ถือว่าอันตราย และต้องรีบไปหาหมอคะ?

คลิก

ถ้าอาการชาของคุณแม่มาพร้อมกับอาการเหล่านี้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีนะคะ: อาการบวมจับปล้นที่หน้าหรือมือ, ปวดหัวรุนแรง, หรือตาพร่ามัว เพราะอาจเป็นสัญญาณของภาวะครรภ์เป็นพิษได้คะ นอกจากนี้หากอาการชารุนแรงจนทำให้กล้ามเนื้อมืออ่อนแรง หยิบจับของไม่ถนัด ก็ควรไปพบแพทย์เช่นกันคะ สิ่งสำคัญที่สุดคือหากไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยนะคะ

สรุป

- อาการคนท้องมือชาเกิดได้จากระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงสูงในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ หรือจากสาเหตุขาดวิตามินบี 1 หรือทำทางไม่เหมาะสม
- คนท้องมือชาส่วนมากมักมีอาการปวดร่วมด้วย แต่เป็นอาการปวดที่ไม่สามารถระบุจุดที่เจ็บปวดได้
- คนท้องที่มีอาการมือชา สามารถรักษาตัวเองในเบื้องต้นก่อนได้ เช่น ปรับเปลี่ยนท่าทางในชีวิตประจำวัน, หลีกเลี้ยงยกของหนัก และแช่มือในน้ำอุ่น เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องมือชา เกิดจากอะไรได้บ้าง
- คนท้องมือชาอาการเป็นยังไง
- คนท้อง มีอาการมือชาในไตรมาสไหน
- คนท้องมือชาแบบไหนเสี่ยงอันตราย
- คนท้องมือชา คุณแม่ดูแลตัวเองยังไงดี
- คนท้องมือชา จำเป็นต้องกินวิตามินเสริมไหม

คนท้องมือชา เกิดจากอะไรได้บ้าง

คนท้องมือชา เกิดจากอะไร ในระหว่างการตั้งครรภ์ อาจมีอาการคนท้องมือชาได้ เนื่องจากระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงและอาจ

1. การบวมหน้า

เกิดได้จากในช่วงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้ร่างกายจะกักเก็บน้ำไว้ตามส่วนต่าง ๆ มากขึ้น โดยเฉพาะบริเวณมือหรือข้อมือ จนทำให้เยื่อหุ้มเอ็นมีลักษณะบวมหน้า อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอาการมือชาเพราะเกิดการเบียดกับเส้นประสาทบริเวณดังกล่าว

2. ทำทางไม่เหมาะสม

อาการมือชาระหว่างตั้งครรภ์สามารถพบได้ รวมถึงอาการเจ็บปวดร่วมกับอาการมือชา ซึ่งคุณแม่ท้องสามารถป้องกันอาการดังกล่าวด้วยการลดกิจกรรมที่ต้องงอข้อมือ เช่น การเล่นเกมโทรศัพท์ ใช้คอมพิวเตอร์ เขียนหนังสือ หรือขับรถเป็นเวลานานมากเกินไป

3. ขาดวิตามินบี 1

จนทำให้เกิดอาการเหน็บชา หอบเหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว จนถึงตับโต

คนที่ท้องมือชาอาการเป็นยังไง

คนที่ท้องมือชาส่วนใหญ่มักมีอาการปวดร่วมด้วย แต่เป็นอาการปวดที่ไม่สามารถระบจุดที่เจ็บปวดได้ ซึ่งอาการปวดแบบนี้อาจจะบอกได้ว่าเป็นการปวดจากเส้นประสาท อาการช่วงแรกมักเป็นในเวลา กลางคืนหรือช่วงเช้า จากนั้นหากยังมีอาการอยู่อาจเป็นในช่วงกลางวันร่วมด้วย หรือเป็นทั้งวัน

1. อาการชา รู้สึกเหมือนเข็มทิ่มที่บริเวณมือ ปวด หรือแสบ มีอาการปวดตื้อ ๆ ที่มือ คล้ายไฟดูด

คนที่ท้อง มีอาการมือชาในไตรมาสไหน

อาการคนที่ท้องมือชา อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ไตรมาสสุดท้าย สาเหตุจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงมากขึ้นในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ เนื่องจากเอ็นและเนื้อเยื่อข้อมือบวมไปเบียดเส้นประสาทเข้ากับพังผืดที่ใกล้กัน ทำให้เกิดอาการมือชาคล้ายเป็นเหน็บ ซึ่งทำให้ไม่สามารถรักษาอาการมือชาได้โดยตรง แต่คุณแม่ตั้งครรภ์อาจลดกิจกรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดอาการมือชา หรือทำให้มีอาการเจ็บปวดเพิ่มขึ้นได้

คนที่ท้องมือชาแบบไหนเสี่ยงอันตราย

หากคุณแม่ที่มีอาการคนที่ท้องมือชา และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่ออาการชาหรือเจ็บปวดแล้ว แต่อาการยังไม่ดีขึ้น หรือเป็นถี่มากขึ้น รวมถึงมีอาการเหล่านี้ร่วมด้วย ควรรีบพบแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุและทำการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

- อาการชาและปวดไม่เบาลงเลย หรือมีอาการทั้งวัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษาที่ต้นเห

- ดู และป้องกันอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง
- หากมีอาการมือชาจากการบวมหน้า และมีอาการร่วม คือ ปวดศีรษะบริเวณขมับ หน้าผาก และท้ายทอย รวมถึงมีอาการตาพร่า และรู้สึกถูกแน่นบริเวณลินปี ควรรีบพบแพทย์โดยทันที เพื่อตรวจหาสาเหตุของอาการดังกล่าว เนื่องจากอาจเป็นสัญญาณอันตรายของภาวะครรภ์เป็นพิษ



คนท้องมือชา คุณแม่ดูแลตัวเองยังดี

คนท้องที่มีอาการมือชา สามารถดูแล ตัวเองในเบื้องต้นก่อนได้ เนื่องจากเป็นอาการของคนท้องที่อาจพบได้ด้วยการปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ดังนี้

1. ปรับเปลี่ยนท่าทางในชีวิตประจำวัน

ลดการใช้งานมือข้างที่ชาขึ้นก่อน จนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น แล้วค่อย ๆ เริ่มใช้มือข้างนั้นต่อ

2. หลีกเลียงยกของหนัก/ทำงานหนัก

การใช้แรงมือมาก หรือ การงอข้อมือระยะเวลานาน ๆ เช่น การเขียนหนังสือ ใช้คอมพิวเตอร์ การขับรถติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ หรือ ถือของหนัก อาจทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น

3. แชะมือในน้ำอุ่น หรือประคบร้อน

ทำวันละ 10-15 นาที เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดี มือที่ชาอ่อนคลาย พยายามลดการใช้งานมือ โดยเฉพาะข้างที่เป็นปัญหา

4. พักผ่อนให้เพียงพอ

เพื่อให้ร่างกายสดชื่น พันทิว มีเรี่ยวแรงในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ ในแต่ละวันได้

5. ออกกำลังกายเบา บริหารข้อมือ

ให้ข้อมือได้มีการขยับหรือเคลื่อนไหว จากการงอข้อมือเป็นเวลานาน ๆ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เขียนหนังสือ ขับรถ

6. กินอาหารที่มีประโยชน์

เช่น ถั่ว ธัญพืช ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ซึ่งเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา และทานอาหารสำหรับคนท้อง ให้ครบ 5 หมู่

7. ใส่อุปกรณ์พยุงข้อมือ

เพื่อช่วยให้ข้อมือที่ชานั้นได้พักเต็มที่ โดยคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน และสามารถหาซื้ออุปกรณ์พยุงข้อมือตามร้านค้าที่น่าเชื่อถือ

8. ปรึกษาแพทย์ หากมีอาการรุนแรง

เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยหาสาเหตุและรักษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัยกับคุณแม่

คนท้องมือชา จำเป็นต้องกินวิตามินเสริมไหม

หากคนท้องมีอาการคนท้องมือชา เนื่องจากระหว่างที่ตั้งครรภ์คุณแม่ไม่ควรรับประทานยาหรือวิตามินด้วยตนเอง แต่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีรักษาที่เหมาะสมในกรณีที่มืออาการรุนแรงจนมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน แต่โดยปกติหากอาการไม่รุนแรงมากนัก คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นโดยหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้ข้อมือเป็นเวลานาน หรือต้องใช้แรงที่มือมากเกินไป

อาการคนท้องมือชา เป็นอาการที่พบได้ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจนทำให้เนื้อเยื่อข้อมือจนทำให้เกิดพังผืดทับเส้นประสาทที่มือ และมีอาการชาจนถึงอาการปวดร่วมด้วย ซึ่งคุณแม่สามารถหลีกเลี่ยงปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเจ็บปวดบริเวณข้อมือ ลดการใช้มือลง แต่หากอาการมือชายังไม่ดีขึ้น รวมถึงมีอาการปวดรุนแรงขึ้นด้วย ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อวินิจฉัยแนวทางการรักษาที่ปลอดภัยกับคุณแม่ต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจิต uly หนอง uly บอกอะไรได้บ้าง
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุงคนท้องแต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง
- ที่ตรวจครรภ์แบบไหนดี ชุดตรวจครรภ์ ใช้งานง่าย รู้ผลเร็ว
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ อาการครรภ์เป็นพิษเริ่มแรก อันตรายไหม
- อาการตกเลือดหลังคลอดเป็นยังไง ตกเลือดหลังคลอดอันตรายไหม
- มดลูกหย่อน อันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลตัวเองเมื่อมดลูกต่ำ
- คนท้องเท้าบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม
- คนท้องเท้าบวมหลังคลอด คุณแม่มือเท้าบวม รับประทานยังไงดี
- อาการเจ็บท้องคลอด สัญญาณอาการใกล้คลอดที่สังเกตได้

อ้างอิง:

1. ชวนคุณแม่ลูกอ่อนมาอ่าน ... ทำไมถึงชอบปวดข้อมือตอนมีน้อง, โรงพยาบาลเฉพาะทางกระดูกและข้อ
2. มือบวม เท้าบวมขณะตั้งครรภ์ เกิดจากเหตุใด?, โรงพยาบาลพญาไท
3. รู้จักโรคเหน็บชา – เป็นเหน็บชาบ่อย ๆ อย่าคิดว่าไม่เป็นอะไร?, โรงพยาบาลศิริรินทร์
4. 8 สัญญาณอันตรายในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ควรรู้
5. เยื่อหุ้มเอ็นข้อมืออักเสบ ในคนตั้งครรภ์หรือคุณแม่ลูกอ่อน, โรงพยาบาล Med Park

อ้างอิง ณ วันที่ 26 สิงหาคม 2567