

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องเป็นตะคริวบ่อย อันตรายไหม ตะคริวคนท้องเป็นยังไง

พ.ค. 6, 2024

5 นาที

อาการตะคริวในระหว่างตั้งครรภ์ เป็นอาการปกติที่พบได้บ่อยของคนท้อง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสาเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้คนท้องเป็นตะคริว อาการตะคริวของคนท้องสามารถเกิดขึ้นได้ ทั้งตอนกลางวันและตอนกลางคืนขณะนอนหลับ ซึ่งอาการตะคริวของคุณแม่สามารถป้องกันและบรรเทาอาการได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง แต่หากไม่ดีขึ้นหรือไม่หาย อาจเป็นสัญญาณอันตรายอย่างอื่น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจและรักษา

สรุป

- คนท้องเป็นตะคริว เป็นอาการกล้ามเนื้อหดเกร็งอย่างเฉียบพลัน ซึ่งเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ และอาจเป็นมากขึ้นเมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์เข้าสู่เดือนที่ 6
- อาการตะคริวของคนท้องแม้ว่าไม่เป็นอันตราย แต่อาจรบกวนการนอนของคุณแม่ขึ้นมาได้ ทำให้คุณแม่สะดุ้งตื่นตอนกลางคืนบ่อย ๆ ดังนั้น ก่อนนอนคุณแม่ควรรหาหมอนมารองขา และห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น โดยเฉพาะบริเวณน่องและปลายเท้า เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดตะคริวตอนกลางคืน
- สาเหตุที่ทำให้คนท้องเป็นตะคริว ได้แก่ การขาดแคลเซียม การขาดแร่ธาตุ การไหลเวียนของเลือด การนั่งท่าเดิมหรือยืนนาน ๆ ร่างกายขาดน้ำ และอากาศที่เย็นจนเกินไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเป็นตะคริวเกิดจากอะไร
- อาการตะคริวคนท้องเป็นแบบนี้
- คนท้องเป็นตะคริว ป้องกันได้ด้วยวิธีไหน
- รับมือกับอาการตะคริวคนท้องแบบไหนดี
- คนท้องเป็นตะคริวอันตรายไหม ส่งผลอะไรกับลูกบ้าง
- คนท้องจะเป็นตะคริวช่วงไตรมาสไหน
- คนท้องมักจะเป็นตะคริวตอนกลางคืนจริงไหม
- คนท้องเป็นตะคริว ให้กินอะไรดี

คนท้องเป็นตะคริวเกิดจากอะไร

อาการตะคริวคนท้อง เกิดขึ้นได้ทุกช่วงระหว่างการตั้งครรภ์ โดยพบได้บ่อยตั้งแต่ตั้งครรภ์เข้าสู่เดือนที่ 6 ที่อาจรบกวนการนอนหลับของคุณแม่ได้ อาการตะคริวเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุ ได้แก่

- **คนท้องขาดแคลเซียม** เพราะถูกกลืนน้อยถึงแคลเซียมไปใช้ในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน
- **ร่างกายของคุณแม่ขาดน้ำ** และเกิดความผิดปกติของเกลือแร่ โดยเฉพาะโซเดียมและโพแทสเซียม ทำให้คนท้องเกิดตะคริวขึ้น
- **การไหลเวียนของเลือดช่วงล่างที่ไม่ดี** เพราะครรภ์ที่มีขนาดใหญ่ขึ้นกดทับบริเวณอุ้งเชิงกราน ทำให้เลือดไหลเวียนไม่ดี ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่เพียงพอ ส่งผลให้เป็นตะคริวได้
- **การนั่งท่าเดิมนาน ๆ หรือยืนนาน ๆ** ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก และเกิดการสะสมของเสียที่ค้างอยู่บริเวณนั้น ทำให้คนท้องเป็นตะคริวได้

อาการตะคริวคนท้องเป็นแบบนี้

อาการตะคริวของคนท้อง เป็นอาการหดเกร็งอย่างฉับพลันของกล้ามเนื้อ สามารถเกิดขึ้นที่บริเวณท้อง ข้อเท้า และอาจเกิดขึ้นบริเวณน่อง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย และอาจมีอาการรุนแรงขึ้นจนกล้ามเนื้อจับตัวกลายเป็นก้อนแข็ง ๆ ทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บปวดมากขึ้นกว่าเดิม ในคุณแม่บางคนอาจเกิดอาการตะคริวขึ้นในตอนกลางคืน ทำให้มีปัญหาการนอนหลับจนต้องสะดุ้งตื่นตอนกลางคืนบ่อย ๆ อาการตะคริวคนท้องเป็นอาการที่เกิดขึ้นเพียงชั่วเวลาหนึ่ง เมื่อเวลาผ่านไปอาการตะคริวก็จะดีขึ้น

คนท้องเป็นตะคริว ป้องกันได้ด้วยวิธีไหน

อาการตะคริวของคนท้อง แม้ว่าไม่เป็นอันตรายแต่อาจรบกวนการนอนของคุณแม่ ทำให้คุณแม่พักผ่อนไม่เต็มที่ และอาจทำให้คนท้องรู้สึกรำคาญใจ หากคุณแม่ท้องเป็นตะคริวบ่อยสามารถป้องกันได้ ด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้

- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงและดื่มน้ำให้มาก ๆ เพื่อป้องกันร่างกายขาดน้ำ
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น ไม่นั่งท่าเดิมนาน ๆ หรือยืนนาน ๆ
- ห่มผ้าที่บริเวณปลายเท้าหรือน่อง เพื่อให้ปลายเท้าอุ่นตลอดเวลา ก่อนนอนให้ใช้หมอนรองขาเพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นตะคริว
- สวมใส่ถุงน่องหรือถุงเท้าในระหว่างทำงาน เพื่อให้ขากระชับ ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนได้ดี และป้องกันการเป็นตะคริวในคนท้องได้
- สวมรองเท้าที่มีขนาดพอดีเท้า ไม่ควรใส่รองเท้าคับเกินไป เพื่อให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

รับมือกับอาการตะคริวคนท้องแบบไหนดี

หากคนท้องเป็นตะคริวบ่อย ๆ คุณแม่สามารถรับมือได้ โดยใช้วิธีเหล่านี้

- **คุณแม่เป็นตะคริวที่น่อง** เมื่อเกิดตะคริวที่น่องให้คุณแม่เหยียดขาออกไปให้ตึงสุด กระดกปลายเท้าขึ้น ค้างไว้นาน 20-30 วินาที หรือให้คุณพ่อช่วยดันปลายเท้า พร้อมกับนวดที่น่องเบา ๆ ทำแบบนี้ซ้ำ ๆ จนกว่าอาการตะคริวคนท้องจะดีขึ้น
- **คุณแม่เป็นตะคริวที่ต้นขา** เมื่อเกิดตะคริวที่บริเวณต้นขา ให้คุณแม่เหยียดขาให้ตึงสุด และคุณพ่ออาจช่วยโดยใช้มือข้างหนึ่งประคองส้นเท้า ส่วนมืออีกข้างค่อย ๆ กดบริเวณหัวเข่า แล้วนวดเบา ๆ เพื่อบรรเทาอาการตะคริว
- **คุณแม่เป็นตะคริวที่เท้า** เมื่อคนท้องเกิดตะคริวที่นิ้วเท้า ให้คุณแม่ลุกขึ้นยืนแล้วเขย่งปลายเท้าเดินไปมา และนวดที่ปลายเท้าเบา ๆ ทำแบบนี้ซ้ำ ๆ เพื่อคลายกล้ามเนื้อ

คนท้องเป็นตะคริวอันตรายไหม ส่งผลอะไรกับลูกบ้าง

อาการตะคริวในคนท้อง ไม่เป็นอันตรายต่อคนท้องและลูกน้อย หากอาการนั้นเกิดขึ้นบริเวณขา และปลายเท้าของคนท้อง และเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแล้วหายไป แต่ถ้าอาการตะคริวเกิดขึ้นบริเวณท้องและมดลูก หรือคุณแม่เป็นตะคริวร่วมกับมีอาการเลือดออกจำนวนมาก หรือเป็นตะคริวบ่อย ขาบวม และรู้สึกเจ็บปวดรุนแรง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

คนท้องจะเป็นตะคริวช่วงไตรมาสไหน

อาการตะคริวคนท้อง พบได้บ่อยเมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์เข้าสู่การตั้งครรภ์เดือนที่ 6 และอาจจะเป็นบ่อยขึ้นเมื่อเข้าสู่ช่วง 2 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ อาการตะคริวเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยมักเกิดกับกล้ามเนื้อขาอย่างฉับพลัน คุณแม่จึงต้องดูแลตัวเองให้ดีเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการตะคริวที่รุนแรง



คนที่ท้องมักจะเป็นตะคริวตอนกลางคืนจริงไหม

คนที่ท้องมักมีอาการตะคริวในช่วงตอนกลางคืนคือเรื่องจริง และเป็นในช่วงใกล้เช้าร่วมด้วย เนื่องจากสภาพอากาศที่ค่อนข้างเย็น ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัว หากคนที่ท้องเป็นตะคริวตอนกลางคืนบ่อย ๆ ควรจัดท่านอนคนที่ท้อง สบาย ๆ ด้วยการหาหมอนมารองขา และห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น โดยเฉพาะบริเวณท้องและปลายเท้า เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดตะคริวจนรบกวนเวลานอนตอนกลางคืน

คนที่ท้องเป็นตะคริว ให้กินอะไรดี

เมื่อคนที่ท้องเป็นตะคริว ควรเน้นรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลากรอบตัวเล็กตัวน้อยที่กินได้ทั้งตัว กุ้งแห้งตัวเล็ก ๆ ที่เคี้ยวได้ทั้งเปลือก ผักใบเขียว ข้าวโพด เมล็ดฟักทอง เต้าหู้ และนมสำหรับคนที่ท้อง รวมถึงอาหารที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุหรือแมกนีเซียม เช่น น้ำเต้าหู้ และกล้วย เป็นต้น

อาการตะคริวในคนที่ท้อง สามารถเกิดได้ทุกช่วงระหว่างการตั้งครรภ์ ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นได้บ่อยตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์เข้าสู่เดือนที่ 6 และจะมากขึ้นในช่วง 2 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ดังนั้น

เพื่อบรรเทาอาการตะคริว คุณแม่ควรดูแลตนเองด้วยการทานอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียมและแร่ธาตุต่าง ๆ ดื่มน้ำให้เพียงพอ สวมถุงเท้าหรือถุงน่องเพื่อลดอาการตะคริว และคอยสังเกตอาการว่าอาการตะคริวดีขึ้นหรือแย่ลง หากเกิดอาการตะคริวรุนแรงและเป็นบ่อย จนกระทบต่อการนอนหรือการใช้ชีวิตให้คุณแม่ไปพบแพทย์ทันที

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ
- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- 7 วิธีลดหน้าท้องหลังคลอดอย่างปลอดภัย ให้คุณแม่กลับมาเฟิร์มอีกครั้ง
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- คนท้องเฝ้าบวมเพราะอะไร ปกติหรือไม่ มีวิธีลดบวมยังไงบ้าง
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อนอันตรายไหม คุณแม่มือใหม่รับมือแบบไหนดี
- คนท้องท้องอืด แก้ยังไงดี พร้อมเมนูอาหารแก้ท้องอืดสำหรับคนท้อง
- คนท้องปวดหลัง เกิดจากอะไร วิธีดูแลคนท้องปวดหลังพร้อมวิธีแก้ปวด
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกระยะไหนบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกระยะไหนบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

อ้างอิง:

1. สุขใจได้เป็นแม่, กรมอนามัย
2. คุณแม่ตั้งครรภ์เป็นตะคริว, โรงพยาบาลพญาไท
3. ตะคริวระหว่างตั้งครรภ์ สามารถป้องกันดูแลได้, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. ชอบเป็น “ตะคริว” ตอนกลางคืน... สัญญาณความผิดปกติที่ไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลเปาโล
5. ตะคริว สัญญาณบอกโรค, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
6. คนท้องเป็นตะคริว รับมือปัญหาที่พบบ่อยขณะตั้งครรภ์, Pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 17 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้