

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องจุกลิ้นปี่ ปวดกลางอกทำไงดี พร้อมวิธีบรรเทาอาการปวด

ก.ย. 15, 2025

5 นาที

คนท้องจุกลิ้นปี่ คุณแม่ตั้งครรภ์หลายคนมักประสบปัญหาจุกเสียด แน่นท้อง แน่นลิ้นปี่ ส่งผลทำให้รู้สึกไม่ค่อยสะดวกสบายในการใช้ชีวิตประจำวัน บทความนี้จะมาไขข้อข้องใจให้คุณแม่เข้าใจที่มาของอาการจุกลิ้นปี่บางชนิด พร้อมทั้งแนะนำวิธีการบรรเทาอาการ และการดูแลตนเองเบื้องต้น เพื่อให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีสุขภาพที่ดีและผ่านช่วงเวลาอันมีค่านี้ไปได้อย่างราบรื่น

คำถามที่พบบ่อย

ท้องอยู่แล้วรู้สึกจุกๆ แสบๆ ที่ลิ้นปี่ มันคืออะไรคะ? ปกติไหม?

คลิก

เป็นอาการยอดฮิตเลยคะคุณแม่ ส่วนใหญ่เกิดจาก "กรดไหลย้อน" เพราะฮอร์โมนคนท้องและขนาดท้องที่ใหญ่ขึ้นไปเบียดกระเพาะอาหารคะ ทำให้รู้สึกแสบร้อน จุกๆ แน่นๆ ได้ ซึ่งเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยและมักไม่เป็นอันตรายคะ แต่ถ้าอาการเป็นมากหรือไม่สบายใจ ควรปรึกษาคุณหมอดูแลครรภ์เพื่อความแน่ใจนะคะ

อาการจุกลิ้นปี่แบบไหนที่อันตรายคะ? ต้องรีบไปหาหมอไหม?

คลิก

คำถามนี้สำคัญมากคะ! ถ้าคุณแม่มีอาการจุกแน่นลิ้นปี่ร่วมกับอาการเหล่านี้ ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันทีนะคะ: ปวดหัวรุนแรง, ตาพร่ามัว, หรือมีอาการบวมฉับพลันที่หน้า มือ หรือเท้า เพราะอาจเป็นสัญญาณของภาวะครรภ์เป็นพิษที่อันตรายได้คะ เรื่องนี้สำคัญมาก ไม่ควรปล่อยไว้เด็ดขาด และต้องให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้วินิจฉัยเท่านั้นคะ

ถ้าจุกลิ้นปี่เพราะกรดไหลย้อน มีวิธีไหนช่วยให้ดีขึ้นบ้างคะ?

ทรมานจัง

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าทรมานมาก ลองปรับการกินดูนะคะ: ทานอาหารมื้อเล็กๆ แต่บ่อยขึ้น, หลีกเลี้ยงของทอด ของมัน ของเผ็ดจัด, และหลังทานอาหารเสร็จจอย่านอนราบทันที ลองนั่งพักหรือเดินย่อยสักพักก่อนคะ วิธีเหล่านี้จะช่วยให้อาการดีขึ้นได้คะ ถ้าทำแล้วยังไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมหรือยาที่ปลอดภัยสำหรับคนท้องนะคะ

สรุป

- คนท้องจุกลิ้นปี่ ปวดท้องส่วนบนอาจเกิดขึ้นได้ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เนื่องจากร่างกายของคุณแม่มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการปวดท้องส่วนบน ปวดบริเวณใต้ลิ้นปี่ หายใจได้ไม่ค่อยอึด รู้สึกหายใจลำบาก
- อาการกรดไหลย้อนที่ทำให้คนท้องเจ็บลิ้นปี่ แสบร้อนที่ตรงบริเวณหน้าอก ส่วนใหญ่มักเกิดกับคุณแม่ท้องในช่วงอายุครรภ์ 6-12 สัปดาห์ และระหว่างตั้งครรภ์ 3-6 เดือน รวมถึงช่วงใกล้คลอด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องจุกลิ้นปี่เกิดจากอะไรได้บ้าง
- คนท้องจุกลิ้นปี่ มีอาการเป็นอย่างไร
- วิธีป้องกัน คนท้องจุกลิ้นปี่ขณะตั้งครรภ์
- คนท้องเจ็บลิ้นปี่ อันตรายกับลูกหรือเปล่า
- คนท้องเจ็บลิ้นปี่ เกิดขึ้นช่วงไตรมาสไหน
- คนท้องจุกลิ้นปี่ กินยาอะไรได้บ้าง

คนท้องจุกลิ้นปี่เกิดจากอะไรได้บ้าง

คนท้องจุกลิ้นปี่ ปวดท้องส่วนบนระหว่างตั้งครรภ์อาจเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เนื่องมาจากร่างกายกำลังมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ แต่ทั้งนี้ก็มีบางสถานการณ์ที่อาการปวดท้องส่วนบนในระหว่างตั้งครรภ์เป็นเรื่องที่น่ากังวล ถ้าหากอาการปวดเกิดขึ้นบริเวณใต้ซี่โครง โดยเฉพาะบริเวณด้านขวาของร่างกาย อาจเสี่ยงภาวะครรภ์เป็นพิษ

1. ครรภ์เป็นพิษ (Preeclampsia)

อาการครรภ์เป็นพิษ สันนิษฐานว่ามีสาเหตุมาจากความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน และฮอร์โมนในร่างกาย ที่ส่งผลกระทบต่อหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงรกขาดเลือดไปเลี้ยง เนื้อเยื่อรกบางส่วนที่ตายจาก

การขาดเลือด จะปล่อยสารที่ส่งผลให้หลอดเลือดทั่วร่างกายเกิดการหดตัวจนทำให้ความดันโลหิตสูง และเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษขึ้น

2. กรดไหลย้อน (Gastroesophageal Reflux Disease: GERD)

คนท้องเป็นกรดไหลย้อน เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนขณะตั้งครรภ์ จนทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหลอดอาหารมีการคลายตัวผิดปกติ และระบบย่อยอาหารทำงานได้ช้าลง บวกกับมดลูกขยายขนาดใหญ่ขึ้นตามการเจริญเติบโตของทารก จนไปเบียดกระเพาะอาหาร เวลาที่คุณแม่รับประทานอาหารอิ่ม น่าย่อยจากกระเพาะอาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดจะไหลย้อนขึ้นมาอาจทำให้เจ็บ จุก หรือแสบร้อนบริเวณกลางทรวงอกได้

คนท้องจุกลิ้นปี่ มีอาการเป็นอย่างไร

คนท้องจุกลิ้นปี่ คุณแม่อาจสังเกตอาการเบื้องต้นที่อาจเกิดขึ้นได้จากภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพที่เป็น ดังนี้

1. ครรภ์เป็นพิษ

คนท้องจุกลิ้นปี่ ที่เกิดขึ้นจากอาการครรภ์เป็นพิษ สามารถสังเกตได้จากการที่มีอาการปวดท้องส่วนบน ปวดบริเวณใต้ลิ้นปี่ หายใจได้ไม่ค่อยอึด รู้สึกหายใจลำบาก ปวดศีรษะมาก การมองเห็นของดวงตาพร่ามัว และมีอาการบวมที่ใบหน้า มือ ข้อมเท้า และเท้า เป็นต้น

2. กรดไหลย้อน

คนท้องจุกลิ้นปี่ ที่เกิดจากกรดไหลย้อน คุณแม่จะมีอาการคือรู้สึกเจ็บ แสบร้อนตรงช่วงบริเวณกลางอก หรือใต้ลิ้นปี่ รู้สึกจุกกลืนลำบากเหมือนมีก้อนอยู่ในลำคอ มีเสมหะและรู้สึกกระคายคอกอยู่ตลอดเวลา

วิธีป้องกัน คนท้องจุกลิ้นปี่ขณะตั้งครรภ์

คนท้องจุกลิ้นปี่ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ และอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้อีกด้วย ดังนั้นเราจะมาแยกวิธีป้องกันอาการจุกลิ้นปี่ ที่เกิดขึ้นตามกลุ่มภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพนั้นก็คือ ภาวะครรภ์เป็นพิษ และกรดไหลย้อนขณะตั้งครรภ์

1. การป้องกันภาวะครรภ์เป็นพิษ

- ดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อย 6 แก้วต่อวัน
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่นอนดึก

- ออกกำลังกายเบา ๆ ตามที่แพทย์แนะนำเท่านั้น
- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และงดการรับประทานอาหารรสเค็ม
- เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ให้ไปฝากครรภ์ทันที และติดตามพัฒนาการครรภ์ตามที่แพทย์นัดทุกเดือน

2. การป้องกันกรดไหลย้อนขณะตั้งครรภ์

- งดหรือหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และอาหารรสชาติเผ็ด อาหารทอด
- ในแต่ละมื้ออาหาร ไม่ควรรับประทานจนทำให้รู้สึกอิ่มมากเกินไป
- ก่อนนอน 2-3 ชั่วโมง ไม่ควรรับประทานอาหาร

คนท้องเจ็บลิ้นปี่ อันตรายกับลูกหรือเปล่า

อาการเจ็บลิ้นปี่ แสบร้อนบริเวณลิ้นปี่ ที่มาจากกรดไหลย้อน ส่วนใหญ่ไม่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ แต่จะส่งผลกระทบต่อคุณแม่ในการใช้ชีวิตประจำวัน สำหรับคุณแม่ท้องที่มีอาการกรดไหลย้อนรุนแรง อาจทำให้ลดอาหารอีกเสบได้ ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยกับสุขภาพร่างกายของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ แนะนำให้พบแพทย์และอยู่ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ตลอดการตั้งครรภ์

สำหรับอาการจุกแน่นลิ้นปี่ ปวดบริเวณใต้ลิ้นปี่ รวมถึงอาการร่วมอื่น ๆ ที่เกิดจากภาวะครรภ์เป็นพิษ ถือเป็นภาวะที่เป็นอันตรายต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ แนะนำให้พบแพทย์เพื่อรับการตรวจและรักษาตามคำแนะนำจากแพทย์อย่างเคร่งครัด



คนท้องเจ็บลิ้นปี เกิดขึ้นช่วงไตรมาสไหน

อาการกรดไหลย้อนที่ทำให้คนท้องเจ็บลิ้นปี แสบร้อนที่ตรงบริเวณหน้าอก ส่วนใหญ่มักเกิดกับคุณแม่ท้องในช่วงอายุครรภ์ 6-12 สัปดาห์ และระหว่างตั้งครรภ์ 3-6 เดือน รวมถึงช่วงใกล้คลอด ภาวะครรภ์เป็นพิษที่ทำให้คนท้องเจ็บลิ้นปี ปวดบริเวณใต้ลิ้นปี ส่วนใหญ่มักเกิดกับคุณแม่ช่วงอายุครรภ์มากกว่า 20 สัปดาห์เป็นต้นไป ในคุณแม่ท้องกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โรคความดันโลหิตสูง หรือคุณแม่ตั้งครรภ์อายุน้อยกว่า 18 ปี หรือมากกว่า 35 ปี

คนท้องจุกลิ้นปี กินยาอะไรได้บ้าง

คนท้องจุกลิ้นปีที่มาจากการกรดไหลย้อน และครรภ์เป็นพิษ หรือการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ไม่แนะนำให้คุณแม่ซื้อยามารับประทานเพื่อบรรเทาอาการเองเด็ดขาด หากมีอาการท้องอืด แน่นท้อง หรือเจ็บแน่นที่ลิ้นปี ควรไปโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ตรวจวินิจฉัย และให้การรักษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยกับสุขภาพร่างกายของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

อาการคนท้องจุกลิ้นปี่ จุกเสียดแสบลิ้นปี่ในหญิงตั้งครรภ์เป็นอาการที่พบได้บ่อย และอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ครรภ์เป็นพิษ และกรดไหลย้อน ซึ่งเป็นภาวะที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อยได้ หากกำลังตั้งครรภ์และมีอาการดังกล่าว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษา การรักษาที่เหมาะสมจะช่วยบรรเทาอาการ และป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ สิ่งสำคัญคือ คุณแม่ตั้งครรภ์ควรดูแลสุขภาพตนเองอย่างใกล้ชิด รับประทานอาหารสำหรับคนท้องที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อให้การตั้งครรภ์เป็นไปอย่างราบรื่นและมีสุขภาพที่ดี คุณแม่สามารถติดตามพัฒนาการครรภ์ตลอด 9 เดือน เพิ่มเติมได้ที่ <https://www.s-momclub.com/member-privilege>

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่างๆ
- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ไอเดียตั้งชื่อบุคคล ตั้งชื่อลูกตามวันเกิด เสริมความเป็นสิริมงคล
- ไอเดียชื่อจริง ชื่อเล่นภาษาอังกฤษลูกสาว อัปเดตล่าสุด
- โปรแกรมคำนวณวันไข่ตก เช็กวันไข่ตกคุณแม่มือใหม่
- โปรแกรมคำนวณอายุครรภ์คุณแม่ คำนวณวันครบกำหนดคลอด
- โปรแกรมคำนวณน้ำหนักคนท้อง แต่ละไตรมาสน้ำหนักควรเพิ่มเท่าไร
- คุณแม่ตั้งครรภ์เบิกค่าฝากครรภ์ได้กี่บาท มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง
- วิธีเช็คผลอนุมัติเงินค่าคลอดบุตร สมทบบุตร สิทธิประกันสังคมมาตรา 33
- เบิกค่าคลอดประกันสังคมได้เท่าไร คุณแม่ท้องมีสิทธิเบิกอะไรได้บ้าง
- แจ้งเกิดภายในกี่วัน เอกสารแจ้งเกิดมีอะไรบ้าง รวมทุกคำตอบที่ควรรู้
- ฝากคลอดโรงพยาบาลรัฐดีไหม แพงหรือเปล่า คุณแม่ใช้สิทธิอะไรได้บ้าง

อ้างอิง:

1. What Causes Stomach Pain During Pregnancy?, Verywellhealth
2. “ภาวะครรภ์เป็นพิษ” ความเสี่ยงต่อชีวิตของคุณแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
3. ครรภ์เป็นพิษ ภาวะที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเพชรเวช
4. อาการกรดไหลย้อนเป็นอย่างไร และมีแนวทางการรักษาอย่างไร?, โรงพยาบาลนนทเวช
5. กรดไหลย้อนขณะตั้งครรภ์ รับมืออย่างไร, POBPAD
6. ไม่ดีแน่...ถ้าปล่อยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องสู้กับ “กรดไหลย้อน”, โรงพยาบาลเปาโล
7. “ภาวะครรภ์เป็นพิษ” ความเสี่ยงต่อชีวิตของคุณแม่และทารกในครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 1 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้