

คนท้องฉี่บ่อยแค่ไหน คนท้องปัสสาวะบ่อยก็จริง แบบไหนผิดปกติ

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ธ.ค. 26, 2024

4 นาที

คุณแม่ท้องหลายคนคงเคยเกิดอาการ “ฉี่บ่อย” กันใช่ไหมคะ บางคนต้องตื่นมาฉี่กลางคืนกันเลยทีเดียว แต่อาการเหล่านี้เป็นเรื่องปกติไหมนะ? แล้วการที่คนท้องฉี่บ่อยแบบผิดปกตินั้นเป็นอย่างไร? วันนี้เราจะมาไขข้อสงสัยกัน รวมถึงมีวิธีดูแลตัวเองสำหรับแม่ท้องที่ฉี่บ่อยมาฝากกันด้วย

สรุป

- คนท้องฉี่บ่อยเป็นเรื่องปกติในไตรมาสที่ 1 และ 3
- เนื่องจากมดลูกขยายตัวมาเบียดกระเพาะปัสสาวะร่วมกับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไป
- ถ้าฉี่มากกว่า 4-8 ครั้งในหนึ่งวัน และตื่นมาฉี่บ่อยมากกว่า 2 ครั้งในช่วงกลางคืน จะถือว่าอยู่ในภาวะปัสสาวะบ่อย
- หากฉี่มีกลิ่นฉุน สีเข้ม หรือรู้สึกปวดแสบและฉี่กะปริดกะปรอยอาจเสี่ยงต่อโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
- คนท้องควรดูแลตัวเองด้วยการห้ามฉี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และคาเฟอีนโดยเด็ดขาด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องฉี่บ่อย ผิดปกติไหม เกิดจากอะไร
- คนท้องฉี่บ่อยแค่ไหน ถือว่าปกติ
- คนท้องฉี่บ่อยแค่ไหนใน 1 วัน
- คนท้องฉี่บ่อยตอนกลางคืน อันตรายหรือเปล่า
- ปวดฉี่บ่อยแต่ฉี่ได้น้อย ผิดปกติไหม
- กลิ่นฉี่แบบไหน ผิดปกติ
- คนท้องฉี่บ่อยเกินไป อาการแบบไหน ต้องไปพบแพทย์
- 6 วิธีดูแลตัวเอง สำหรับคนท้องที่ฉี่บ่อย

คนท้องฉี่บ่อย ผิดปกติไหม เกิดจากอะไร

เรื่องของสาเหตุที่คนท้องฉี่บ่อยว่าเกิดจากอะไรและผิดปกติไหมนั้นเป็นสิ่งที่คุณแม่หลายคนสงสัย เรามาดูกันดีกว่าค่ะว่ามีเกิดจากอะไร

1. มีเลือดไหลเวียนมาเลี้ยงอุ้งเชิงกรานมากขึ้น มดลูกขยายตัวจนไปกดเบียดกระเพาะปัสสาวะ
2. มีส่วนเกิดจากความอยากกินอาหารรสจัด ทำให้ดื่มน้ำตามมาก จึงฉี่บ่อยขึ้น

คนท้องฉี่บ่อยแค่ไหน ถือว่าปกติ

ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่าอาการฉี่บ่อยของคุณแม่ท้องนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้กับคุณแม่ทุกคน ซึ่งมักเกิดบ่อยในไตรมาส 1 และไตรมาสที่ 3 เนื่องจากสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป การที่มีเลือดไหลเวียนมาที่บริเวณอุ้งเชิงกรานมากขึ้น และมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นจนไปเบียดกระเพาะปัสสาวะ จึงทำให้กระเพาะปัสสาวะเต็มไวขึ้นและคุณแม่จึงปวดฉี่บ่อยขึ้น อาการนี้จะหายไปหลังคลอด การที่คุณแม่ฉี่บ่อยจึงเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าฉี่มากกว่า 4-8 ครั้งในหนึ่งวัน และตื่นมาฉี่บ่อยมากกว่า 2 ครั้งในช่วงกลางคืน จะถือว่าอยู่ในภาวะปัสสาวะบ่อยนั่นเอง

คนท้องฉี่บ่อยแค่ไหนใน 1 วัน

หากฉี่บ่อยมากกว่า 4-8 ครั้งในหนึ่งวัน จะถือว่าอยู่ใน "ภาวะปัสสาวะบ่อย" ซึ่งทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิต และพฤติกรรมการกิน รวมถึงอายุของคุณแม่ด้วย อย่างไรก็ตามหากปัสสาวะเป็นปกติไม่แสบขัด หรือมีเลือดปน ก็ถือว่าเป็นภาวะปกติที่พบได้

คนท้องฉี่บ่อยตอนกลางคืน อันตรายหรือเปล่า

การที่คุณท้องฉี่บ่อยช่วงกลางคืนอาจเกิดจากการดื่มน้ำมากไป หรือการที่อายุครรภ์เข้าช่วงไตรมาสที่ 3 ที่มีมดลูกเริ่มเคลื่อนตัวลงมาเบียดกระเพาะปัสสาวะอีกครั้ง อย่างไรก็ตามหากคุณแม่ต้องตื่นนอนมากกว่า 2 ครั้งเพื่อปัสสาวะ ก็อาจจะต้องคอยสังเกตตัวเองให้มากขึ้น เพราะอาจเข้าข่ายมี "ภาวะปัสสาวะบ่อย" ได้

ปวดฉี่บ่อยแต่ฉี่ได้น้อย ผิดปกติไหม

การที่คุณแม่ปวดฉี่บ่อยและกะปริดกะปรอย ฉี่ออกมาได้ปริมาณน้อยเหมือนฉี่ไม่สุด และเป็นบ่อยครั้ง ร่วมกับรู้สึกแสบขัดขณะปัสสาวะ อาจจะเป็นอาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ถือเป็นอาการ

กลิ่นฉี่แบบไหน ผิปกติ

กลิ่นฉี่ปกติของคนท้อง ไม่ควรมีกลิ่นแรง จนจนผิปกติ รวมถึงไม่ควรมีสีขุ่นหรือมีเลือดปน ซึ่งอาจจะเป็นอาการเบื้องต้นของกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้

คนท้องฉี่บ่อยเกินไป อาการแบบไหน ต้องไปพบแพทย์

แม้ว่าการที่คนท้องฉี่บ่อยจะเป็นเรื่องปกติ แต่หากมีอาการเหล่านี้ร่วมด้วย เราขอให้คุณแม่อย่านิ่งนอนใจ เพราะอาจเป็นสัญญาณเตือนกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เกิดการติดเชื้อที่ไตหรือมีภาวะกรวยไตอักเสบ จนไปถึงส่งผลให้คลอดก่อนกำหนดหรือลูกน้อยมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าปกติ รวมทั้งมีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ จึงควรไปพบแพทย์โดยเร็ว

- เจ็บหรือแสบขณะปัสสาวะ
- ฉี่มีกลิ่นแรง จน หรือสีผิปกติ
- ฉี่กะปริดกะปรอย ปริมาณมากหรือน้อยกว่าปกติ หรือรู้สึกว่าจะฉี่ไม่สุด
- ฉี่มีสีขุ่น ขัน
- มีเลือด หรือเมือกปนออกมา
- มีอาการท้องแข็ง เจ็บท้องบ่อย รู้สึกเหมือนใกล้คลอด ทั้ง ๆ ที่ไม่อยู่ในช่วงกำหนดคลอด
- รู้สึกแสบท้อง ปวดท้องบ่อย กดท้องแล้วเจ็บ
- มีไข้สูง หนาวสั่น
- ปวดบั้นเอว ปวดหลังด้านล่าง
- คลื่นไส้พะอืดพะอม อาเจียน

6 วิธีดูแลตัวเอง สำหรับคนท้องที่ฉี่บ่อย

คุณแม่ที่ฉี่บ่อย อย่าลืมดูแลตัวเองให้ถูกต้อง เพื่อลดการติดเชื้อ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ด้วยการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตบางอย่าง เช่น

1. จิบน้ำเรื่อย ๆ และดื่มน้ำให้ได้ 2 ลิตรต่อวัน เพื่อทดแทนน้ำในร่างกายที่เสียไปจากฉี่
2. เลี่ยงการดื่มน้ำก่อนเข้านอน รวมถึงงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และคาเฟอีนโดยเด็ดขาด
3. ทำความสะอาดอวัยวะเพศ และเช็ดให้แห้งหลังปัสสาวะเสร็จ แต่ห้ามสวนล้างช่องคลอด
4. ห้ามกลั้นปัสสาวะอย่างเด็ดขาด หากรู้สึกปวดฉี่ ต้องไปฉี่ทุกครั้งที่ปวด
5. ใส่เสื้อผ้าที่เบาสบาย เช่น ผ้าฝ้าย เพื่อระบายอากาศ ลดความอับชื้น
6. มีอาการผิปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ หากมีอาการผิปกติ เช่น ฉี่แล้วรู้สึกแสบ มีเลือดออกปนในปัสสาวะ หรือมีไข้หนาวสั่น ร่วมด้วย ต้องรีบไปพบแพทย์

แม้ว่าอาการนี้บ่อย จะเป็นเรื่องปกติของคุณแม่ท้อง แต่อย่างไรก็ตามคุณแม่ก็ควรสังเกตตัวเองให้มาก เพราะหากเกิดอาการผิดปกติก็ควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว เนื่องจากหาสาเหตุได้ อาจส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ อีกทั้งอย่าลืมดูแลตัวเองทั้งเรื่องการดื่มน้ำ ห้ามกลั้นฉี่และดูแลความสะอาดให้ดี

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ดูขาวแบบไหนท้อง ,ดูขาวคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรู้
- น้ำคาวปลา คืออะไร พร้อมวิธีดูแลตัวเอง ขับน้ำคาวปลาหลังคลอด
- การปฏิสนธิ คืออะไร พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมสำหรับคนอยากมีลูก
- มูกเลือดออกทางช่องคลอด คืออะไร มีมูกออกทางช่องคลอดปกติไหม
- อาการเจ็บท้องคลอด เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ
- อาการคนท้องฉี่อะไร สีปัสสาวะคนท้อง บ่งบอกสุขภาพคนท้องยังงัยบ้าง
- อาการหั่นหลุดเป็นอย่างไร ทำหั่นแล้วแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บออะไรบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บออะไรบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

อ้างอิง:

1. อาการที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องเจอ, โรงพยาบาลสินแพทย์ กาญจนบุรี
2. กระเพาะปัสสาวะอักเสบ อันตรายต่อคนท้อง รู้ทันป้องกันได้, โรงพยาบาลสินแพทย์ กาญจนบุรี
3. ป้องกันการติดเชื้อปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
4. ภาวะปัสสาวะบ่อย, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
5. กระเพาะปัสสาวะอักเสบในสตรีมีครรภ์ การรักษาและป้องกัน, POBPAD





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์



อาหารเด็ก



S-Mom Club



วิดีโอแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น