

# ปวดจีบอย แต่ฉันนิดเดียวในคนท้อง เป็นอย่างไร พร้อมแซร์วิธีรับมือ?

คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ม.ค. 24, 2025

เนหะ

การเปลี่ยนแปลงร่างกายขณะตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดความผิดปกติในระบบทางเดินปัสสาวะได้ ปวดจีบอยแต่ฉันนิดเดียวคนท้องมีอาการแบบนี้เกิดจากอะไร คนท้องกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เสียงอันตรายแค่ไหน อาการปวดหน่วงท้องน้อย บอกอะไรได้บ้าง คนท้องอันฉีแล้วปวดท้อง จะเป็นอะไรหรือเปล่า เราจะมาไขข้อข้องใจกันในบทความนี้

## สรุป

- คนท้องปัสสาวะบ่อย เป็นอาการปกติ เมื่อจะจากมดลูกเบียดทับกระเพาะปัสสาวะจึงทำให้รู้สึกอยากปัสสาวะบ่อยขึ้น
- ปวดจีบอยแต่ฉันนิดเดียวคนท้อง เป็นสัญญาณของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ทำให้มีอาการฉีกปริดกระพรอย ฉี่ไม่สุด รู้สึกแสบขัด
- อาการปวดหน่วงท้องน้อยเป็นสัญญาณอันตรายในผู้หญิงที่เกิดขึ้นได้หลายระบบในร่างกาย หากเกิดในระบบทางเดินปัสสาวะ คุณแม่มีโอกาสเจ็บครรภ์ตลอดกำหนดได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องปัสสาวะบ่อย เกิดจากอะไร
- คนท้องกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เสียงอันตรายแค่ไหน
- 10 อาการฉีกปริดที่คุณแม่ท้องต้องระวัง
- วิธีดูแลตัวเอง เมื่อคนท้องกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
- ปวดหน่วงท้องน้อย บอกอะไรได้บ้าง
- คนท้องอันฉีแล้วปวดท้อง อาจเป็นสัญญาณของการท้องแข็ง

# คนท้องปัสสาวะบ่อย เกิดจากอะไร

คนท้องปัสสาวะบ่อย เป็นอาการปกติที่เกิดได้บ่อยครั้ง เพราะหากในครรภ์เติบโตขึ้นเรื่อย ๆ และเบียดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้รู้สึกอยากปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ในขณะที่ไตรมาสสอง modulus จะเคลื่อนตัวสูงขึ้น จึงไม่กดทับกระเพาะปัสสาวะ อาการปัสสาวะบ่อยอาจลดลงในช่วงนี้ อย่างไรก็ตาม อาการนี้มักจะหายไปเองในช่วงหลังคลอด คุณแม่ไม่ต้องกังวล

## คนท้องกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เสี่ยงอันตราย แค่ไหน

อาการของโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบในคนท้อง มักจะสังเกตได้ยาก เนื่องจากอาการบางอย่างคล้ายกับอาการที่พบได้บ่อยในคนท้องทั่วไป เช่น ปวดหลัง ปัสสาวะบ่อย หรือรู้สึกหน่วงกระเพาะปัสสาวะ ทำให้คุณแม่อ้าวไม่รู้ตัวว่าตนเองกำลังมีปัญหาเรื่องกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ยิ่งไปกว่านั้น คนท้องบางรายอาจไม่มีอาการใด ๆ เลย ทำให้คุณแม่ไม่รู้ตัว และไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นอันตรายต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อย เช่น การติดเชื้อที่ไต หรือรายได้อักเสบซึ่งอาจส่งผลให้การคลอดก่อนกำหนดหรือทารกน้ำหนักน้อยกว่าปกติได้

### 1. การคลอดก่อนกำหนด

การคลอดก่อนกำหนด คือ การคลอดทารกก่อนถึงสัปดาห์ที่ 37 ของการตั้งครรภ์ ซึ่งถือว่าเร็วเกินไป เพราะโดยปกติแล้ว การตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์จะอยู่ที่ 37-40 สัปดาห์ หากคลอดก่อนกำหนดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อย ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ตามมาได้

### 2. ทารกน้ำหนักน้อย

ทารกน้ำหนักแรกเกิดน้อย หรือมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย หนึ่งในนั้นคือ การติดเชื้อระหว่างตั้งครรภ์

### 3. รายได้อักเสบ

เป็นการติดเชื้อที่ระบบทางเดินปัสสาวะส่วนบน โดยมีอาการแสดง เช่น มีไข้ หนาวสั่น ปวดเอว คลื่นไส้อเจียน หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายได้



## 10 อาการนี้ที่ไม่ปกติ ที่คุณแม่ห้องต้องระวัง

กระเพาะปัสสาวะอักเสบเป็นปัญหาสุขภาพที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรให้ความสำคัญ หมื่นสั้งเกตอาการของตัวเอง หากมีอาการนี้ไม่ปกติต่อไปนี้ ควรไปพบแพทย์

1. เจ็บหรือแสบขณะปัสสาวะ อาการแสบขัดขณะปัสสาวะเป็นสัญญาณว่ามีการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ
2. ปัสสาวะมีกลิ่นแรงหรือสีผิดปกติ ปัสสาวะที่เปลี่ยนสีหรือมีกลิ่นเหม็นผิดปกติ อาจบ่งบอกถึงการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
3. ปัสสาวะออกมากปริมาณสูง ไม่สูด ปวดจีบอยแต่ฉีนิดเดียว คนท้องนี้จะปริมาณปัสสาวะหนักกว่าปกติ เป็นอาการหนึ่งของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
4. ปัสสาวะออกมากหรือน้อยกว่าปกติ ปวดปัสสาวะบ่อย และพบว่าปริมาณปัสสาวะมากขึ้น หรือน้อยลงกว่าปกติ
5. ปัสสาวะมีสีเข้ม อาจบ่งบอกถึงการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะได้ เช่น กันน้ำ
6. มีเลือด หรือเมือกปน หากพบเลือดหรือเมือกปนในปัสสาวะ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที
7. มีอาการท้องแข็ง หรือเจ็บท้องบ่อย การกลืนปัสสาวะนาน ๆ อาจทำให้เม็ดลูกถูกกระเพาะปัสสาวะที่เต็มไปด้วยน้ำปัสสาวะเบียดและทำให้ท้องแข็งได้
8. รู้สึกแสบท้อง ปวดท้องน้อย คุณแม่มีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด หากมีอาการปวดท้องน้อยในไตรมาสสุดท้าย
9. ปวดบั้นเอว หลังล่าง มีอาการปวดหลังส่วนล่างและด้านซ้าย บริเวณระดับที่ 4
10. คลื่นไส้ อาเจียน ร่วมกับมีไข้ หนาวสั่น ควรรีบไปพบแพทย์

หากป่วยบีบสภาวะให้เข้าห้องน้ำทันที เพราะการกลั้นบีบสภาวะนาน ๆ เป็นสาเหตุให้เกิดท้องแข็งได้ เนื่องจากมดลูกที่ใหญ่ขึ้นตามอายุครรภ์จะถูกกระเพาะบีบสภาวะที่มีน้ำบีบสภาวะอยู่มากเบียดแน่นขึ้น

## วิธีดูแลตัวเอง เมื่อคุณท้องกระเพาะบีบสภาวะ อั้กเสบ

เมื่อคุณท้องมีอาการกระเพาะบีบสภาวะอั้กเสบ นอกจากการรักษาตามคำแนะนำของแพทย์แล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันก็เป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำ ดังนี้

### ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน

- ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ วันละ 6-8 แก้ว หรือจิบตลอดทั้งวัน
- เลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เน้นรับประทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เพื่อช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป รวมถึง เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และกอขออล หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำผลไม้

### ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต

1. อายากลั้นบีบสภาวะ และทุกรังที่บีบสภาวะพยายามบีบสภาวะให้สุด
2. ทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างถูกวิธี เช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ทางเดินบีบสภาวะ
3. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่อ่อนโยน มีค่า pH ที่เหมาะสม และหลีกเลี่ยงการใช้แป้งทารวมจุดช้อนเร้น
4. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดและสบาย เลือกใส่กางเกงในผ้าฝ้าย หลวงสบาย ไม่รัด เพื่อให้อาการดีขึ้นเรื่อยๆ
5. หลีกเลี่ยงการแซ่น้ำในอ่าง ไม่ควรแซ่น้ำนานกว่า 30 นาที และมากกว่าวันละ 2 ครั้ง



## ปวดหน่วงท้องน้อย บอกอะไรได้บ้าง

อาการปวดหน่วงท้องน้อยเป็นสัญญาณอันตรายในผู้หญิงที่อาจแสดงถึงความผิดปกติในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

- ระบบสืบพันธุ์ของผู้หญิง เช่น ก้อนซีสต์ที่รังไข่ เนื้องอกมดลูก ท้องน่องมดลูก รวมถึงการแท้งบุตรด้วย
- ระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ ห้อไต กรวยไต อักเสบ หากเกิดในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ คุณแม่มีโอกาสเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดได้
- ระบบย่อยอาหาร มีอาการปวดท้องน้อยด้านขวา ปวดเสียด ปวดบีบ กัดเจ็บมากที่ท้องน้อย ข้าวอาจเป็นไส้ดิบอักเสบ
- ระบบกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เช่น กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานทำงานผิดปกติ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอักเสบ

## คนท้องอันฉี่แล้วปวดท้อง อาจเป็นสัญญาณของอาการท้องแข็ง

คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรถูลับปัสสาวะเด็ดขาด เพราะการถูลับปัสสาวะนาน ๆ อาจเป็นอันตรายได้เนื่องจากมดลูกที่ใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จะถูกกระเพาะปัสสาวะที่เต็มไปด้วยปัสสาวะเบี่ยดแน่นขึ้น ซึ่ง

อาจนำไปสู่อาการท้องแข็ง เป็นสาเหตุให้คลอดก่อนกำหนดได้

แม้ว่าคนท้องปัสสาวะบ่อยจะเป็นอาการปกติระหว่างตั้งครรภ์ แต่ก็เป็นอาการที่ต้องใส่ใจ เพราะหากไม่ดูแลให้ดี อาจมีปัญหาในทางเดินปัสสาวะตามมา เช่น กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ทำให้คุณแม่มีอาการน้ำดี ปวดอ่อนตัว แต่ถ้าเกิดการติดเชื้อและส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์

หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ สามารถคุยกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และติดตามพัฒนาการของลูกน้อยได้่าย ๆ ผ่านโปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบันทึกความพัฒนาการต่าง ๆ ที่น่าสนใจ คลิกเลย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการคนแพ้ท้องครั้งแรก พร้อมวิธีรับมืออาการแพ้ท้อง
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็กอาการตัวเอง
- คนท้องน้ำสีอะไร สีปัสสาวะคนท้องบอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อาการคันของคนท้อง ภูมิจากอะไร พร้อมวิธีแก้คันท้องคนท้อง
- ท้องกระตุกเหมือนลูกดิน อาการท้องกระตุก บอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อารมณ์คนท้องขึ้น ๆ ลง ๆ รับมืออารมณ์คนท้องระยะแรกยังไงดี
- คนท้องไปปอย ไขอนจะตั้งครรภ์ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- การทำหมันหญิงอันตรายไหม ทำหมันหลังคลอดทันทีได้หรือเปล่า
- ทำหมันเจ็บไหม ผู้หญิงผ่าคลอดทำหมันกีวันหาย เตรียมตัวแบบไหนดี
- อาการหมันหลุดเป็นอย่างไร ทำหมันแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- ผ่าคลอดประกันสังคมจ่ายเท่าไหร่ คุณพ่อคุณแม่มีสิทธิเบิกอะไรบ้าง

## อ้างอิง:

1. ภาวะปัสสาวะบ่อย, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
2. กระเพาะปัสสาวะอักเสบในสตรีมีครรภ์ การรักษาและป้องกัน, pobpad
3. การคลอดก่อนกำหนด สัญญาณเตือนและปัจจัยเสี่ยงที่คุณแม่ควรรู้, pobpad
4. การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะในหญิงตั้งครรภ์, สูติศาสตร์ล้านนา
5. ทารกนำหนักตัวน้อย, โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3 อินเตอร์
6. กลุ่มโรคที่ต้องระวังสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, สสส
7. ท้องแข็งขณะตั้งครรภ์ เสียงอันตรายแค่ไหน, โรงพยาบาลพญาไท
8. ปวดท้องน้อย (Pelvic pain) แบบไหนอันตราย ต้องหาหมอโดยเร็ว, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
9. 8 สัญญาณอันตรายในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท
10. กระเพาะปัสสาวะอักเสบ อันตรายต่อคนท้อง รู้ทันป้องกันได้, โรงพยาบาลสินแพทย์กาญจนบุรี

อ้างอิง ณ วันที่ 19 ตุลาคม 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



## ເອລີ່ມຕົວ ແລ້ວພາແລັດ ສົມປະກິໂນເລືອນ

ພັດທະນາກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

ກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ

ຄຸນແມ່ໄຫ້ນມຸດຕະ

ເຄື່ອງມືອຕົວຊ່ວຍຄຸນແມ່ທ້ອງ ພວ້ນມປົງກິທິນກາຮັດສມອງ

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน