

คนท้องคั่นปากช่องคลอด พร้อมวิธีดูแลอาการคั่นช่องคลอดขณะตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ม.ค. 30, 2025

6 นาที

อาการคั่นช่องคลอดเป็นหนึ่งในปัญหาที่คุณแม่ตั้งครรภ์หลายคนพบเจอ ทำให้คุณแม่มีความกังวลว่าคนท้องคั่นปากช่องคลอดปกติไหม คนท้องคั่นช่องคลอดมีสาเหตุจากอะไร อาการคั่นช่องคลอดหายเองได้ไหม บทความนี้จะช่วยคลายสงสัยให้คุณแม่ พร้อมแนะนำวิธีการดูแลตนเอง และวิธีดูแลอาการคั่นช่องคลอดขณะตั้งครรภ์

สรุป

- คนท้องคั่นช่องคลอดเกิดจาก ฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ ทำให้เกิดอาการระคายเคืองบริเวณช่องคลอด ซึ่งโดยทั่วไปไม่เป็นอันตราย
- แต่หากอาการคั่นช่องคลอดไม่ได้เกิดจากการระคายเคือง แต่เป็นการติดเชื้อ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุการติดเชื้อ และรับการดูแลที่เหมาะสมกับชนิดเชื้อที่พบ
- อาการคั่นปากช่องคลอดในคุณแม่ตั้งครรภ์อาจมาพร้อมกับอาการอื่น ๆ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคต่าง ๆ เช่น โรคสะเก็ดเงิน โรคมะเร็ง โรคผิวหนังอักเสบ และ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- เมื่อมีอาการคั่นช่องคลอด อาหารที่ไม่ควรรับประทานได้แก่ อาหารที่ก่อให้เกิดการแพ้ อาหารที่มีน้ำตาลสูง อาหารแปรรูป แป้งขัดขาว และแอลกอฮอล์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องคั่นช่องคลอด มีอาการอย่างไร
- อาการคั่นช่องคลอด มีสาเหตุจากอะไร
- อาการคั่นช่องคลอด เป็นสัญญาณของโรคอะไรบ้าง
- อาการข้างเคียง ที่อาจพบร่วมกับอาการคั่นช่องคลอด
- การดูแลอาการคั่นช่องคลอด สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีการดูแลตนเอง เมื่อคุณแม่มีอาการคั่นช่องคลอด
- หากมีอาการคั่นช่องคลอด ไม่ควรทานอะไรบ้าง

- อาการคันช่องคลอด สามารถหายเองได้ใหม่

คนที่้องคันช่องคลอด มีอาการอย่างไร

คนที่้องคันช่องคลอด เกิดจากฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ ทำให้คุณแม่รู้สึกคันช่องคลอด โดยฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นนี้อาจทำให้ช่องคลอดเกิดการระคายเคืองได้ง่ายขึ้น หรือมีปริมาณมูกใสในช่องคลอดเพิ่มขึ้น ซึ่งถือเป็นอาการทั่วไป ไม่เป็นอันตราย อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอาจส่งผลให้สภาวะภายในช่องคลอดเสียสมดุล เพิ่มความเสี่ยงติดเชื้อบริเวณช่องคลอด จึงทำให้คุณแม่เกิดอาการคันช่องคลอดได้

อาการคันปากช่องคลอด มีสาเหตุจากอะไร

อาการคันปากช่องคลอด เกิดได้จากหลายสาเหตุ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ คันปากช่องคลอดแบบติดเชื้อ และคันปากช่องคลอดแบบไม่ติดเชื้อ ดังนี้

1. คันปากช่องคลอดแบบติดเชื้อ

อาการคันช่องคลอดในคุณแม่ตั้งครรภ์มักเกิดจากการติดเชื้อ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงตั้งครรภ์ สาเหตุหลัก ๆ ของการติดเชื้อที่ทำให้คันช่องคลอด

2. ติดเชื้อแบคทีเรีย

ในช่วงตั้งครรภ์ แบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในช่องคลอดอาจเติบโตขึ้นผิดปกติ ซึ่งหากเกิดสภาวะที่ไม่สมดุลระหว่างแบคทีเรียที่ดีและแบคทีเรียที่ไม่ดีภายในช่องคลอด ทำให้เกิดการติดเชื้อได้

3. ติดเชื้อรา

เมื่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทำลายสมดุลค่า pH ในช่องคลอด ทำให้ความชื้นในช่องคลอดเพิ่มขึ้น เชื้อราจึงเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและทำให้เกิดอาการคัน

4. ติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางชนิดสามารถทำให้เกิดอาการคันช่องคลอดได้ ซึ่งการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งก่อนและระหว่างตั้งครรภ์

5. ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ

เนื่องจากมดลูกขยายตัวในระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้กระเพาะปัสสาวะถูกเบียด จึงอาจทำให้ปัสสาวะไม่สุด หรือปัสสาวะเล็ด ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะได้

คันปากช่องคลอดแบบไม่ติดเชื้อ

นอกจากอาการคันช่องคลอดจะเกิดจากการติดเชื้อแล้ว ยังอาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อได้อีกด้วย โดยสาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่

1. ภาวะน้ำดีคั่งระหว่างตั้งครรภ์

เป็นภาวะที่ตับและทางเดินน้ำดีทำงานผิดปกติ ซึ่งอาจเกิดได้ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบสาเหตุที่ชัดเจนของภาวะนี้

2. ช่องคลอดแห้ง

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้ช่องคลอดแห้งได้ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการคัน

3. การระคายเคืองจากสารเคมี

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดส่วนตัวต่าง ๆ เช่น สบู่ น้ำหอม น้ำยาซักผ้า อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังบางในบริเวณช่องคลอดได้ง่ายว่าปกติ

4. ตกขาวมากเกินไป

ปริมาณตกขาวที่เพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดการระคายเคืองและคันได้ หากตกขาวมีปริมาณมาก

อาการคันช่องคลอด เป็นสัญญาณของโรคอะไรบ้าง

อาการคันปากช่องคลอดในคุณแม่ตั้งครรภ์อาจมาพร้อมกับอาการอื่น ๆ เช่น ปากช่องคลอดบวมแดง ระคายเคือง หรืออาการตกขาวผิดปกติ เช่น สีเหลือง เป็นก้อน มีกลิ่น อาการเหล่านี้ อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพหลายอย่าง และเป็นสัญญาณเตือนของโรคต่าง ๆ ดังนี้

- **โรคสะเก็ดเงิน** เป็นโรคผิวหนังที่เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ ทำให้ผิวหนังมีผื่นแดงและสะเก็ดขาว อาการคันอาจเกิดขึ้นได้บริเวณช่องคลอด โดยเฉพาะบริเวณที่เสียดสีบ่อย ๆ
- **โรคผิวหนังอักเสบ** อาการคันช่องคลอดอาจเกิดจากโรคผิวหนังอักเสบ ซึ่งถูกกระตุ้นได้จากหลายปัจจัย เช่น ไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา และอีกมากมาย
- **โรคมะเร็ง** ทั้งมะเร็งปากช่องคลอด มะเร็งปากมดลูก หรือมะเร็งบริเวณใกล้เคียง อาจมีอาการคันเป็นหนึ่งในสัญญาณเตือน
- **โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์** เช่น หนองใน เริม หรือเชื้อ HIV อาจทำให้เกิดอาการคันช่องคลอดร่วมกับอาการอื่น ๆ เช่น ผื่นแดง และตกขาวผิดปกติ

อาการข้างเคียง ที่อาจพบร่วมกับอาการคันช่องคลอด

อาการคันช่องคลอด อาจเป็นสัญญาณเตือนของปัญหาสุขภาพที่ต้องระวัง หากคุณแม่พบอาการข้างเคียงอื่น ๆ ต่อไปนี้ร่วมด้วย ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุของโรคต่อไป

- ตกขาวมีปริมาณมากขึ้น มีกลิ่นเหม็น หรือเปลี่ยนสี
- รู้สึกแสบคัน ระคายเคืองขณะปัสสาวะ
- มีอาการปวด บวม มีแผล ตุ่ม หรือผื่น บริเวณอวัยวะเพศ
- เลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์ หรือมีเลือดออกนอกช่วงมีประจำเดือน
- มีไข้

การดูแลอาการคันช่องคลอด สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการคันปากช่องคลอดร่วมกับอาการผิดปกติอื่น ๆ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง โดยแพทย์จะทำการตรวจร่างกายและตรวจภายใน และเก็บตัวอย่างตกขาวจากช่องคลอดไปตรวจหาเชื้อที่เป็นสาเหตุของอาการคัน



เมื่อทราบผลการตรวจ แพทย์จะสั่งยาให้เหมาะสมกับชนิดของเชื้อที่พบ คุณแม่ควรทานยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และทานยาให้ครบตามที่แพทย์กำหนด แม้ว่าอาการจะดีขึ้นแล้วก็ตาม เพื่อป้องกันการดื้อยาซึ่งทำให้การติดเชื้อรุนแรงขึ้น ที่สำคัญไม่ควรซื้อยามาใช้เองโดยเด็ดขาด เพราะอาจเป็นอันตรายได้

วิธีการดูแลตนเอง เมื่อคุณแม่มีอาการคันช่องคลอด

คุณแม่ควรดูแลตนเอง เพื่อบรรเทาอาการคันและป้องกันการติดเชื้อซ้ำ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

- รักษาความสะอาดบริเวณจุดซ่อนเร้น ไม่ให้เกิดความอับชื้น
- หลีกเลี่ยงการเกา ถู หรือเสียดสีบริเวณช่องคลอด
- งดใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีกลิ่นหอม เช่น สเปรย์ น้ำหอม หรือสบู่อที่มีส่วนผสมของน้ำหอม
- เลือกชุดชั้นในที่เหมาะสม กางเกงในที่ทำจากผ้าฝ้าย ระบายอากาศได้ดี ไม่รัดแน่น
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ ช่วยให้ร่างกายขับของเสียออกทางปัสสาวะได้ดีขึ้น
- ดูแลร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าอาการจะหายขาดสนิท เพื่อป้องกันการส่งต่อเชื้อไปยังคู่

นอน

- รับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติก เพื่อช่วยปรับสมดุลของแบคทีเรียในช่องคลอด เช่น โยเกิร์ต กิมจิ รวมทั้งจุลินทรีย์สุขภาพ บีแล็กทิส (*B. lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบีฟิโดแบคทีเรียม (*Bifidobacterium*) ซึ่งเป็นโพรไบโอติก ที่สามารถส่งต่อเพื่อสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้

หากมีอาการคันช่องคลอดไม่ควรทานอะไรบ้าง

เมื่อมีอาการคันช่องคลอด คุณแม่ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเพื่อช่วยบรรเทาอาการ โดยควรหลีกเลี่ยงอาหารดังต่อไปนี้

- อาหารที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ เพราะอาจทำให้อาการคันรุนแรงขึ้นได้
- อาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม เพราะน้ำตาลเป็นอาหารของเชื้อรา ทำให้เชื้อราในช่องคลอดเจริญเติบโตได้ดีขึ้น
- อาหารอื่น ๆ เช่น อาหารแปรรูป แป้งขัดขาว และแอลกอฮอล์ เป็นต้น

อาการคันช่องคลอดสามารถหายเองได้ไหม

แม้ว่าอาการคันปากช่องคลอดอาจดูเหมือนเป็นปัญหาเล็กน้อยและบางครั้งอาจหายไปเองได้ แต่โอกาสที่จะหายขาดได้เองมีน้อยมาก และมีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำได้อีก ดังนั้น จึงจำเป็นจะต้องได้รับการตรวจหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการคันช่องคลอดขณะตั้งครรภ์และรับการดูแลอย่างถูกต้อง จึงจะช่วยให้หายขาดและไม่กลับมาเป็นซ้ำอีก

อาการคันปากช่องคลอดเป็นอาการที่พบได้บ่อยขณะตั้งครรภ์ คนท้องคันช่องคลอดอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อ การระคายเคือง หรือแม้แต่เป็นสัญญาณของโรคร้ายแรง ดังนั้น หากคุณแม่มีอาการคันช่องคลอด ควรใส่ใจและสังเกตอาการข้างเคียงร่วมด้วย หากสังเกตเห็นอาการผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์

นอกจากนี้ หากคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ สามารถคุยกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และติดตามพัฒนาการของลูกน้อยได้ง่าย ๆ ผ่านโปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ ที่น่าสนใจ คลิกเลย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มีอใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย

- อาการคนแพ้ท้องครั้งแรก พร้อมวิธีรับมืออาการแพ้ท้อง
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- คนท้องฉี่สีอะไร สีปัสสาวะคนท้องบอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อาการคันของคนท้อง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้คันท้องคนท้อง
- ท้องกระตุกเหมือนลูกดิ้น อาการท้องกระตุก บอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อารมณ์คนท้องขึ้น ๆ ลง ๆ รับมืออารมณ์คนท้องระยะแรกยังไงดี
- คนท้องไอบ่อย ไอขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- การทำหมันหญิงอันตรายไหม ทำหมันหลังคลอดทันทีได้หรือเปล่า
- ทำหมันเจ็บไหม ผู้หญิงผ่าคลอดทำหมันกี่วันหาย เตรียมตัวแบบไหนดี
- อาการหมันหลุดเป็นอย่างไร ทำหมันแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- ผ่าคลอดประกันสังคมจ่ายเท่าไร? คุณพ่อคุณแม่มีสิทธิเบิกอะไรบ้าง

อ้างอิง:

1. ค้นช่องคลอดขณะตั้งครรภ์ สาเหตุของปัญหาและวิธีดูแลที่คุณแม่ควรรู้, pobpad
2. อาการคันช่องคลอดขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
3. คนท้อง คันที่อวัยวะเพศ เกิดจากอะไร รักษา, Health Smile
4. ทำอย่างไรดี... เมื่อตั้งท้องแล้วตกขาว, คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
5. อาการคันช่องคลอด ปัญหาทรมานใจที่ไม่ควรปล่อยไว้, โรงพยาบาลสมิติเวช ไซนาทาวน์

อ้างอิง ณ วันที่ 13 กันยายน 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแลค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น