

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องเจ็บซีโครง เจ็บใต้ซีโครงขวาผู้ หญิงระหว่างตั้งครรภ์

ก.ย. 15, 2025

7 นาที

การตั้งครรภ์อาจทำให้คุณแม่มีอาการเจ็บซีโครง บางคนเจ็บใต้ซีโครงซ้าย ในขณะที่บางคนเจ็บใต้ซีโครงขวา อาการเช่นนี้ผิดปกติหรือไม่ บทความนี้เราจะมาดูอาการเจ็บชายโครงของแม่ตั้งครรภ์ สาเหตุเบื้องต้นที่ทำให้คนท้องเจ็บซีโครง และวิธีป้องกันไม่ให้คนท้องเจ็บซีโครงซ้าย-ขวา รวมถึงอาการผิดปกติที่ต้องเฝ้าระวัง

คำถามที่พบบ่อย

ท้องแล้วเจ็บซีโครง เป็นเรื่องปกติไหมคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่คุณแม่หลายคนเจอได้ค่ะ ไม่ต้องกังวลจนเกินไปนะคะ ส่วนใหญ่เกิดจากลูกน้อยในท้องตัวโตขึ้น มดลูกก็เลยขยายไปเบียดซีโครงและอวัยวะอื่นๆ ของเรา ทำให้รู้สึกจืดๆ หรือปวดตึงได้ค่ะ เหมือนมีคนมาขอพื้นที่เพิ่มในบ้านนั่นเองค่ะ แต่ถ้าเจ็บมากจนทนไม่ไหว หรือรู้สึกไม่สบายใจ ควรปรึกษาคุณหมอที่ฝากครรภ์ เพื่อความสบายใจนะคะ

ทำไมตอนท้องถึงเจ็บซีโครงข้างขวาเป็นพิเศษคะ อันตรายหรือเปล่า?

คลิก

การเจ็บซีโครงข้างขวาก็เหมือนข้างซ้ายค่ะ คืออาจเกิดจากกล้ามเนื้อยึดตัวหรือมดลูกขยายใหญ่ขึ้น แต่ในบางกรณีก็อาจเป็นสัญญาณเตือนจากอวัยวะภายในอย่างตับหรือถุงน้ำดีได้ค่ะ โดยเฉพาะถ้ามีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น มีไข้ คลื่นไส้ หรือตัวเหลืองตาเหลือง ทางที่ดีที่สุดคือให้คุณหมอช่วยดูอาการเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยนะคะ

ลูกดิ้นแล้วเจ็บซี่โครงข้างซ้ายจังเลย เกิดจากอะไรคะ?

คลิก

เป็นไปได้สูงเลยคะว่าลูกน้อยกำลังเตะหรือยืดแข้งยืดขามาโดนซี่โครงของคุณแม่พอดี โดยเฉพาะช่วงท้ายๆ ของการตั้งครรภ์ที่ตัวเขาใหญ่ขึ้นจนเต็มท้อง เหมือนหนักมวยตัวน้อยกำลังขู่อยู่ในพุงเราเลยคะ แต่ถ้าเจ็บต่อเนื่องหรือเจ็บรุนแรงมาก ก็ควรแจ้งให้คุณหมอทราบในการฝากครรภ์ครั้งถัดไป หรือปรึกษาแพทย์เพื่อความแน่ใจคะ

สรุป

- อาการคนท้องเจ็บซี่โครงสามารถเกิดขึ้นได้ หลัก ๆ จากการที่มดลูกขยายใหญ่ขึ้นทำให้กดทับอวัยวะภายใน รวมถึงซี่โครงด้วย
- คนท้องอาจเจ็บซี่โครงซ้ายหรือซี่โครงขวาก็ได้ ขึ้นอยู่กับสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป
- หากเกิดอาการเจ็บซี่โครงสามารถบรรเทาได้โดยการเปลี่ยนท่าทาง หลีกเลี่ยงการเพิ่มการกดทับ ประคบร้อน พักผ่อน ออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น
- อย่างไรก็ตาม อาการเจ็บซี่โครงก็อาจเป็นสัญญาณบอกโรคร้ายได้เช่นกัน หากมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเจ็บซี่โครงซ้าย เกิดจากอะไร
- อาการเจ็บชายโครงของแม่ตั้งครรภ์
- คุณแม่ท้องเจ็บได้ซี่โครงขวาปกติไหม
- คนท้องเจ็บซี่โครงช่วงไตรมาสไหนมากที่สุด
- คนท้องเจ็บชายโครงซ้าย แก้ไขได้อย่างไร
- วิธีป้องกันไม่ให้คนท้องเจ็บซี่โครงซ้าย-ขวา
- คุณแม่ท้องเจ็บได้ซี่โครงซ้าย เจ็บซี่โครงขวา บอกโรคอะไรได้บ้าง

คนท้องเจ็บซี่โครงซ้าย เกิดจากอะไร

คนท้องเจ็บซี่โครงเป็นอาการที่พบได้ ซึ่งโดยทั่วไปอาการเจ็บซี่โครงสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งซี่โครงซ้ายและซี่โครงขวา โดยสาเหตุหลัก ๆ มาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเพื่อรองรับการเติบโตของทารกในครรภ์ ได้แก่

1. กล้ามเนื้ออักเสบ

ร่างกายของแม่ท้องจะผลิตฮอร์โมนรีแล็กซิน ทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นคลายตัวเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด ส่งผลให้กระดูกซี่โครงขยายตัวและกล้ามเนื้ออาจเกิดการอักเสบได้

2. มดลูกขยายตัว

มดลูกที่โตขึ้นจะไปกดทับอวัยวะภายใน รวมถึงกระดูกซี่โครง ทำให้รู้สึกเจ็บได้

3. การเคลื่อนไหวที่จำกัด

การตั้งครรภ์ทำให้ท่าทางการเดินและนั่งเปลี่ยนไป การก้มตัวลำบากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณซี่โครงทำงานหนักขึ้นและอาจเกิดการปวดได้

4. ภาวะกรดไหลย้อน

กรดไหลย้อนในคนท้อง ฮอร์โมนรีแลกซินยังทำให้กล้ามเนื้อหลอดอาหารคลายตัว ทำให้กรดไหลย้อนขึ้นมาที่หลอดอาหารได้ง่ายขึ้น เกิดอาการแสบร้อนและปวดบริเวณหน้าอกและลิ้นปี่

อาการเจ็บชายโครงของแม่ตั้งครรภ์

ระหว่างตั้งครรภ์ มดลูกที่โตขึ้นจะไปกดทับอวัยวะภายใน ทำให้เกิดแรงดันที่บริเวณลิ้นปี่และกระบังลม ส่งผลให้รู้สึกเจ็บชายโครงได้ สาเหตุหลักมาจากแรงกดทับของมดลูกที่โตขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อคุณแม่เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น นอนตะแคง มดลูกก็จะเอียงไปตามแรงโน้มถ่วง ทำให้ไปกดทับบริเวณซี่โครงและอวัยวะภายในอื่น ๆ เช่น ลำไส้ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการเจ็บชายโครงได้ทั้งซี่โครงซ้ายและซี่โครงขวา

อาการเจ็บซี่โครงของแม่ตั้งครรภ์มักจะเจ็บเป็นจุด ๆ ไม่ได้เจ็บร้าวไปทั่วหน้าอก และตำแหน่งที่เจ็บก็จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ขึ้นอยู่กับท่าทางที่เราใช้บ่อย ๆ กิจกรรมประจำวัน หรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่อาจทำให้กล้ามเนื้อบริเวณซี่โครงเคลื่อนไหวผิดปกติหรือเกร็งตัวมากเกินไป จนเกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อซี่โครง หรือเอ็นที่เชื่อมระหว่างกล้ามเนื้อกับกระดูกได้

คุณแม่ท้องเจ็บได้ซี่โครงขวาปกติไหม

คุณแม่ท้องเจ็บได้ซี่โครงขวาเป็นได้ทั้งอาการปกติที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงตั้งครรภ์ และอาการที่ต้องระวัง ดังนี้

1. **กล้ามเนื้อและกระดูกอ่อนอักเสบ** เมื่อท้องโตขึ้น กล้ามเนื้อและกระดูกบริเวณซี่โครงจะต้องปรับตัว ทำให้เกิดการอักเสบได้
2. **มดลูกที่โตขึ้นจะไปดันอวัยวะภายใน** แรงกดทับจากมดลูกทำให้รู้สึกอึดอัดและเจ็บได้

3. **ตับอักเสบ** หากมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น มีไข้ ตัวเหลือง ตาเหลือง ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม เพราะอาจเป็นสัญญาณของโรคตับอักเสบได้
4. **นิ่วในถุงน้ำดี** การตั้งครรภ์ทำให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ถุงน้ำดีและท่อน้ำดีระบายได้ช้าลง ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงโรคนิ่วในถุงน้ำดีมากขึ้น หากคุณแม่มีอาการปวดซีโครงขวา

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ อาการในข้อ 1-2 แม้เบื้องต้นอาจไม่ใช่ภาวะอันตราย แต่หากมีอาการเจ็บมาก ร่วมกับอาการอื่น เช่น หายใจหอบเหนื่อย แน่นหน้าอก หรือมีอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที

คนท้องเจ็บซีโครงช่วงไตรมาสไหนมากที่สุด

ช่วงเวลาที่คุณแม่ตั้งครรภ์รู้สึกเจ็บซีโครงมากที่สุดมักจะเป็นช่วงไตรมาสที่ 2 และ 3 เพราะร่างกายของแม่ต้องขยายตัวเพื่อรองรับการเจริญเติบโตของลูกน้อย ทำให้มดลูกไปดันกระบังลมและซีโครง

- **ในไตรมาสแรก** มดลูกของคุณแม่มักยังขยายตัวไม่มากนัก ดังนั้น อาการเจ็บซีโครงจึงมีโอกาสเกิดขึ้นน้อยกว่า
- **ไตรมาสที่ 2 และ 3** ทารกโตขึ้นเรื่อย ๆ มดลูกก็ขยายตาม และไปเบียดกระบังลมและกดอวัยวะภายใน ทำให้คุณแม่เริ่มรู้สึกเจ็บซีโครงและหายใจไม่ค่อยสะดวก นอกจากนี้ในไตรมาส 3 คุณแม่อาจเจ็บซีโครงเนื่องจากลูกน้อยเตะก็ได้เช่นกัน



คนที่ท้องเจ็บชายโครงซ้าย แก้ไขได้อย่างไร

อาการเจ็บชายโครงซ้ายของคุณแม่ตั้งครรภ์ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก เนื่องจากเป็นสภาวะของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเพื่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ แต่สามารถบรรเทาได้ โดยคุณแม่ลองทำตามวิธีเหล่านี้

1. เปลี่ยนท่านั่ง หรือท่านอน

พยายามเอนหลังบ่อย ๆ แทนการนั่งตัวตรงตลอดเวลา และใช้หมอนรองเพื่อช่วยพยุงหลัง ช่วยลดแรงกดทับที่ซี่โครง

2. พักผ่อนให้มากขึ้น

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่หนักเกินไป พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นตัว

3. ประคบร้อน

การประคบร้อนบริเวณที่เจ็บปวด ๆ สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อระหว่างตั้งครรภ์ได้

4. ออกกำลังกาย เน้นการยืดเหยียดที่เหมาะสม

การออกกำลังกาย หรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเบา ๆ เช่น การใช้ลูกบอลออกกำลังกาย จะช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังและหน้าอก ให้ร่างกายผ่อนคลายและลดอาการปวดได้

5. หลีกเลี่ยงการเพิ่มการกดทับ

เลือกเสื้อผ้าที่ใส่สบาย ระบายอากาศได้ดี และหลวมพอที่จะไม่รัดตัวและกดทับซี่โครง หลีกเลี่ยงเสื้อผ้ารัดรูป เพราะจะยิ่งเพิ่มการกดทับซี่โครงมากขึ้น

6. หายใจลึก ๆ ให้ผ่อนคลายขึ้น

การฝึกหายใจลึก ๆ หรือเล่นโยคะในคุณแม่ที่มีสุขภาพดี และไม่มีข้อห้ามจากคุณหมอ ช่วยลดความเครียดและบรรเทาอาการปวดได้

7. ปรึกษาแพทย์ทันทีหากอาการรุนแรง

หากอาการปวดรุนแรง หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสอบสาเหตุให้แน่ใจว่าไม่ใช่อาการป่วยร้ายแรงอื่น ๆ

วิธีป้องกันไม่ให้คนท้องเจ็บซี่โครงซ้าย-ขวา

การเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเบา ๆ อย่างสม่ำเสมอในขณะที่ตั้งครรภ์จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย รวมถึงอาการเจ็บซี่โครงได้ การออกกำลังกายยังเป็นการควบคุมน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้นเร็วเกินไปก็ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บบริเวณซี่โครงได้ด้วย นอกจากนี้ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง สามารถช่วยป้องกันการเกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้



เจ็บใต้ซี่โครงซ้าย เจ็บซี่โครงขวา บอกรอค อะไรได้บ้าง

แม้ว่าคุณแม่ตั้งครรภ์อาจมีอาการเจ็บซี่โครงได้เป็นเรื่องปกติของการเปลี่ยนแปลงร่างกายขณะตั้งครรภ์ แต่นอกจากการตั้งครรภ์แล้ว อาการเจ็บชายโครงซ้าย เจ็บชายโครงขวา ยังเป็นสัญญาณบอกรอคได้อีกด้วย

1. เจ็บชายโครงซ้าย

- **อาการเจ็บชายโครงซ้าย** เป็นอาการที่พบได้บ่อย และอาจเป็นสัญญาณเตือนบอกรอค ทั้งที่ร้ายแรงและไม่ร้ายแรง ได้แก่
- **กล้ามเนื้อหรือกระดูกอ่อนอักเสบ** อาจเกิดจากท่าทางที่ไม่ถูกต้อง มีจุดกดเจ็บชัดเจนบริเวณอก
- **ปลายเส้นประสาทอักเสบ** อาการจะเป็น ๆ หาย ๆ เจ็บจี๊ด ๆ ไปตามแนวเส้นประสาท
- **เยื่อหุ้มปอดอักเสบ** มักมีอาการเจ็บเวลาหายใจ ไอ หรือหอบเหนื่อย
- **โรคหัวใจ** เช่น โรคหัวใจขาดเลือด อาการจะปวดแน่นหน้าอก เหมือนมีของหนักทับ ราวไปที่กราม หรือแขน อาจมีเหงื่อออก และมีอาการใจสั่นร่วมด้วย

2. เจ็บชายโครงขวา

อาการเจ็บชายโครงขวา อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพได้หลายอย่างที่ต้องระวัง ได้แก่

- **นิ่วในถุงน้ำดี** คุณแม่ตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อโรคนี้ในถุงน้ำดีมากขึ้น เนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มสูงขึ้น ทำให้การระบายของถุงน้ำดีและท่อน้ำดีช้าลง ซึ่งนำไปสู่การเกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้
- **กลุ่มอาการ HELLP** เป็นภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ที่มีอาการปวดซีโครงอย่างเฉียบพลันรุนแรง ร่วมกับมีอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ เห็นจุดหรือวัตถุลอยในตา คลื่นไส้ อาเจียน
- **มะเร็งตับ** การตั้งครรภ์อาจทำให้มะเร็งตับในผู้หญิงที่มีความเสี่ยงเติบโตเร็วขึ้นได้ หากคุณแม่รู้สึกปวดบริเวณใต้ซี่โครงขวามากผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ เนื่องจากอาการนี้อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าเนื้องอกกำลังกดทับอวัยวะภายในและดันตับขึ้นไปทิ่มซี่โครง

โดยทั่วไป อาการเจ็บซี่โครงถือเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกับอาการปวดอื่น ๆ ในระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถป้องกันและบรรเทาอาการเจ็บซี่โครงได้ตามคำแนะนำข้างต้น แต่หากอาการปวดเกิดขึ้นร่วมกับอาการอื่น ๆ เช่น มีไข้ ความดันโลหิตสูง แน่นหน้าอก ใจสั่น เจ็บซี่โครงมากจนทนไม่ไหว หรือมีจุดบริเวณดวงตา อาจเป็นสัญญาณบอกโรคอื่น ๆ คุณแม่ควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

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

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- 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. เจ็บชายโครงด้านขวา ขณะนี้ตั้งครรภ์ 32 สัปดาห์ เกิดจากอะไร, pobpad
2. How to Relieve Rib Pain During Pregnancy, What to Expect
3. Pregnancy Rib Pain: Causes, Prevention, Remedies, Healthline
4. Rib Pain During Pregnancy, New Kids-Center
5. What to know about rib pain during pregnancy, Medical News Today
6. ดูนท้องทำไมเจ็บซี่โครง, DrNoon Channel พญ.ปณิตดา บรรยงวิชัย สูตินรีแพทย์
7. ตั้งครรภ์มีอาการปวดบริเวณซี่โครงซ้ายมาก เป็นเพราะอะไร, คนท้องก็ต้องสวย By หมอหนูน พญ.ปณิตดา บรรยงวิชัย สูตินรีแพทย์
8. เจ็บใต้ซี่โครงด้านซ้าย กดแล้วจุก เป็นมากช่วงตอนกลางคืน เป็นอาการอะไร, pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 14 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้