

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

กำหนดคลอดที่สัปดาห์ ถึงกำหนดคลอดแล้วยังไม่คลอดปกติไหม

ก.พ. 6, 2025

7 นาที

คุณแม่มือใหม่อยากเห็นหน้าลูกน้อยไว ๆ กันใช่ไหม? บทความนี้เราจะมาคุยกันเรื่องกำหนดคลอด หรือวันที่จะได้เห็นหน้าเจ้าตัวเล็กกัน รู้ไหมว่ากำหนดคลอดนั้นคุณแม่สามารถประมาณการเบื้องต้นได้ด้วยนะ หรือถ้าจะให้แม่นยำขึ้นก็อย่าลืมถามคุณหมอต่อนฝากครรภ์ด้วย เมื่อรู้กำหนดคลอดแล้ว เราก็จะวางแผนอะไร ๆ ได้ง่ายขึ้นเยอะ เรามาดูกันดีกว่าว่ากำหนดคลอดนั้นคำนวณอย่างไร รวมถึงชวนมาทำความเข้าใจเรื่องการคลอดก่อนกำหนด และสัญญาณที่บอกว่าคุณแม่ใกล้คลอดแล้วมีอะไรบ้าง เรามาดูกันเลย

สรุป

- ปกติแล้วกำหนดคลอดจะอยู่ที่ประมาณ 40 สัปดาห์ หรือประมาณ 280 วัน การคลอดก่อนกำหนดคือก่อนที่อายุครรภ์จะครบ 37 สัปดาห์
- กำหนดวันคลอดอาจคลาดเคลื่อนได้ เกิดจากหลายปัจจัย เช่น คุณแม่จำวันที่ประจำเดือนมาครั้งสุดท้ายไม่ได้ การที่มีคุณแม่สุขภาพไม่ดีมีโรคประจำตัว หรือท้องแฝด
- คุณแม่นับวันกำหนดคลอดได้เองจากการคำนวณวันที่ประจำเดือนมาล่าสุด และการคำนวณจากการอัลตราซาวด์โดยแพทย์
- ปัจจัยเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด คือ สุขภาพกายคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีโรคประจำตัว และสุขภาพใจอย่าง “ภาวะเครียด”

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ต้องรู้ กำหนดคลอดกี่สัปดาห์
- การกำหนดวันคลอด คืออะไร
- คุณแม่ตั้งครรภ์ กำหนดคลอดกี่สัปดาห์
- วันครบกำหนดคลอด ต้องนับอย่างไร
- คลอดก่อนกำหนดคืออะไร ปัจจัยเสี่ยงมีอะไรบ้าง
- ถึงกำหนดคลอดแล้วยังไม่คลอด เกิดจากอะไร
- คุณแม่ท้องแฝด มีผลต่อกำหนดคลอดหรือไม่

- สัญญาณอะไรบ้างที่เตือนว่าคุณแม่กำลังใกล้คลอด

คุณแม่ต้องรู้ กำหนดคลอดกี่สัปดาห์

ปกติแล้วระยะเวลาตั้งครรภ์จะมีระยะเวลาประมาณ 38-42 สัปดาห์ ส่วนกำหนดคลอดจะอยู่ที่ประมาณ 40 สัปดาห์ หรือประมาณ 280 วัน โดยนับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย คุณแม่ที่ไปฝากครรภ์อย่างสม่ำเสมอ คุณหมอมักจะแจ้งกำหนดคลอดจากการคำนวณมาแล้ว ระหว่างนี้คุณแม่ก็ต้องเตรียมตัวให้พร้อม ไม่ใช่เฉพาะข้าวของสำหรับเตรียมรับเจ้าตัวเล็กเท่านั้น แต่ต้องเตรียมร่างกาย หมั่นสังเกตตัวเองถึงสัญญาณใกล้คลอด และเตรียมใจให้ไม่เครียดอีกด้วย เพราะความเครียดนั้นอาจจะส่งผลต่อการคลอดก่อนกำหนดได้นะ

การกำหนดวันคลอด คืออะไร

วันกำหนดคลอด คือการคำนวณช่วงเวลาคลอด โดยมีวิธีคำนวณหลายแบบ เช่น การนับจากวันที่ประจำเดือนมาครั้งสุดท้าย หรือใช้อัลตราซาวด์ช่องท้อง ที่จะคำนวณกำหนดคลอดได้แม่นยำกว่า อย่างไรก็ตามกำหนดวันคลอดอาจจะไม่ได้แม่นยำเสมอไป ซึ่งเกิดจากหลายปัจจัย เช่น คุณแม่จำวันที่ประจำเดือนมาครั้งสุดท้ายผิด หรือจำไม่ได้ การที่มีคุณแม่สุขภาพไม่ดี ที่อาจมีโรคประจำตัว หรือภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ หรือท้องแฝด

คุณแม่ตั้งครรภ์ กำหนดคลอดกี่สัปดาห์

โดยปกติแล้วอายุการตั้งครรภ์จนถึงวันคลอดจะอยู่ที่ราว 40 สัปดาห์ หรือประมาณ 280 วัน ซึ่งจะเริ่มนับจากวันแรกที่มีประจำเดือนมาครั้งสุดท้าย



วันครบกำหนดคลอด ต้องนับอย่างไร

มาดูกันดีกว่าว่าเราจะนับวันกำหนดคลอดอย่างไร และนับได้ด้วยวิธีไหนกันบ้าง

การนับวันที่มีประจำเดือนล่าสุด

วิธีนี้คุณแม่สามารถทำได้ด้วยตัวเองเลย ถ้าจำวันได้ โดยคำนวณได้ 2 วิธี

- ให้เริ่มจากนับจากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย แล้วบวกไปอีก 9 เดือน และนับบวกต่อไปอีก 7 วัน
- นับจากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย แล้วย้อนหลังไป 3 เดือน และนับบวกต่อไปอีก 7 วัน

การฝากครรภ์ และอัลตราซาวด์

ในการฝากครรภ์ คุณหมอจะอัลตราซาวด์ช่องท้อง ซึ่งนอกจากจะดูความสมบูรณ์ของเจ้าตัวเล็กแล้วยังใช้คำนวณกำหนดคลอดได้ด้วย โดยวัดความยาวลำตัวของทารกและขนาดของถุงน้ำที่หุ้มทารก วิธีนี้แม่นยำกว่าการนับวัน

คลอดก่อนกำหนดคืออะไร ปัจจัยเสี่ยงมีอะไรบ้าง

หลายคนคงได้ยินเรื่องของการคลอดก่อนกำหนดมาบ้าง คุณแม่หลายคนกลัวจะคลอดก่อนกำหนดมาก ต้องเข้าใจก่อนว่าโดยปกติ การคลอดก่อนกำหนดคือก่อนที่อายุครรภ์จะครบ 37 สัปดาห์ ซึ่งสามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพลูกน้อย ส่วนปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้คลอดก่อนกำหนดมีอะไรบ้าง เรามาดูกันดีกว่า

1. สุขภาพกายและใจของคุณแม่

ในด้านสุขภาพกายคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันสูง เบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของตัวตรง รวมถึงในด้านสุขภาพใจอย่าง “ภาวะเครียด” โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ที่จะกระตุ้นให้มีการบีบตัวของมดลูกมากขึ้นจนเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดได้ และหากมีประวัติการคลอดก่อนกำหนดในการตั้งครรภ์ครั้งก่อน ครี้งนี้ก็อาจจะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดเช่นกัน

2. ความผิดปกติของมดลูก

มีหลายความผิดปกติที่ส่งผลต่อการคลอดก่อนกำหนด เช่น การพบเนื้องอกที่มดลูก ที่ทำให้มดลูกขยายตัวไม่ดีเท่าที่ควร เกิดการบีบรัดตัวผิดปกติ หรือปากมดลูกสั้น ส่งผลให้เกิดการรั่วหลุดน้อยกว่าปกติ ทำให้มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้ง่าย เป็นต้น

3. ความผิดปกติของลูกน้อยในครรภ์

บางครั้งการคลอดก่อนกำหนดก็มาจากลูกน้อยมีความผิดปกติหรือพิการ ที่อาจจะส่งผลต่อสุขภาพหรือการเจริญเติบโต ทำให้แพทย์ต้องผ่าคลอดก่อนกำหนด และครรภ์แฝดที่กว่าร้อยละ 60 มักจะคลอดก่อนกำหนด รวมถึงสิ่งที่แย่ที่สุดคือลูกน้อยเสียชีวิตในครรภ์ซึ่งอาจเกิดจากปัญหาสุขภาพของคุณแม่ หรือประสพอุบัติเหตุ

ถึงกำหนดคลอดแล้วยังไม่คลอด เกิดจากอะไร

แล้วถ้าเลยกำหนดคลอดมาแล้วละ เจ้าตัวเล็กยังดิ้นไม่ยอมออกมาสักที แบบนี้เกิดจากอะไรได้บ้าง

1. คำนวณกำหนดคลอดคลาดเคลื่อน

คุณแม่บางคนไม่แน่ใจว่าเริ่มตั้งครรภ์เมื่อไหร่ จำไม่ได้ ทำให้การคำนวณกำหนดคลอดคลาดเคลื่อนตามไปด้วย เพราะต้องคำนวณจากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย

2. ตั้งครรภ์ครั้งแรก

มีการศึกษาพบว่า คุณแม่ท้องแรกอาจมีปัญหาลอดเกินกำหนดมากกว่าคุณแม่ท้องสอง หรือท้องสาม รวมถึงคุณแม่ที่มีภาวะของโรคอ้วนด้วย

3. เคยตั้งครรภ์เกินกำหนดคลอดมาก่อน

หากเคยคลอดเกินกำหนดมาก่อนในห้องแรก ก็มีโอกาที่จะคลอดเกินกำหนดมากถึง 27% ในห้องที่สอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับยีนของคุณแม่

4. ลูกน้อยในท้องมีความผิดปกติ

มีการศึกษาพบว่าทารกในครรภ์ที่ผิดปกติ มีภาวะกะโหลกศีรษะไม่ปิด (Anencephaly) ,ไม่มีต่อมไธสมอง, มีภาวะต่อมหมวกไตฝ่อ มีส่วนทำให้เกิดการคลอดเกินกำหนดได้

คุณแม่ท้องแฝด มีผลต่อกำหนดคลอดหรือไม่

การท้องแฝด มีผลต่อการคลอดก่อนกำหนด โดยมีการศึกษาพบว่าอัตราการคลอดก่อนกำหนดของแฝดอยู่ที่ 60% และในแฝดสามจะเพิ่มเป็น 98% โดยคุณหมอมอาจจะพิจารณาการให้ยายับยั้งการหดตัวของมดลูก รวมถึงการใช้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน และการเย็บผูกปากมดลูก เพื่อลดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนดในห้องแฝด

สัญญาณอะไรบ้างที่เตือนว่าคุณแม่กำลังใกล้คลอด

เจ้าตัวเล็กพร้อมแล้ว! ถ้ามีสัญญาณเหล่านี้ คุณแม่เตรียมเก็บกระเป๋าไปพบคุณหมอได้เลย

1. มดลูกหดตัวถี่และสม่ำเสมอ

ปกติหลัง 30 สัปดาห์ขึ้นไป มดลูกจะมีการบีบตัวเป็นระยะ ๆ อยู่แล้ว ให้คุณแม่ลองสังเกตว่ามีการบีบถี่และแรงขึ้นหรือไม่ อาจจะเป็นสัญญาณใกล้คลอด

2. เจ็บท้องจริงต่อเนื่องและถี่

เจ็บท้องตลอด เจ็บเป็นระยะอย่างต่อเนื่องและเริ่มถี่ขึ้น คล้ายเจ็บท้องมีประจำเดือน แต่จะเป็นจังหวะ จากการเจ็บท้องจริง รวมถึงมีอาการนำเดิน โดยจะใช้เวลาประมาณ 8-12 ชั่วโมง ปากมดลูกจึงจะเปิด ถ้าจะเป็นแบบนี้คือเตรียมตัวไปโรงพยาบาลได้เลย

3. เยื่อเมือกปากมดลูกหลุดออกมา

เมื่อใกล้คลอด ปากมดลูกจะเริ่มเปิดและบาง เมือก mucus plug มีหน้าที่ป้องกันเชื้อโรคเข้าไปในมดลูกจะหลุดออกมา และบางครั้งอาจมีเลือดปนออกมาด้วย

4. ปวดหลังส่วนล่างต่อเนื่อง

เป็นอาการปวดที่ไม่ปกติ และรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ เพราะหัวของเจ้าตัวเล็กไปโดนกระดูกสันหลังของแม่ จึงส่งผลให้ปวดมากกว่าปกติ

5. ท้องเสีย

เป็นการท้องเสียที่เกิดจากการที่ร่างกายหลั่งสารโปรสตาแกลนดิน ทำให้มดลูกหดตัว ซึ่งส่งผลให้คุณแม่ท้องเสียได้ด้วย

6. เจ้าตัวเล็กเปลี่ยนท่ามาพร้อมคลอด

หรือที่เรียกว่าอาการ "ท้องลด" คือเจ้าตัวเล็กเริ่มเปลี่ยนท่า เป็นท่าเอาหัวลงสู่ช่องเชิงกราน เตรียมพร้อมจะคลอดแล้ว ซึ่งอาการนี้อาจจะเกิดขึ้นเป็นสัปดาห์ หรือไม่ก็ชั่วโมงก่อนคลอดก็ได้

7. น้ำคร่ำแตก

หรือที่เรียกอาการนี้ว่า ‘น้ำเดิน’ หรือ อาการถุงน้ำคร่ำแตก โดยจะมีน้ำใส ๆ คล้ายน้ำปัสสาวะ ไหลออกมา บางคนอาจจะไหลออกมามากหรือน้อยก็ได้ อาจจะไม่มากแบบในละคร หากเกิดอาการนี้แล้วว่า กว่า 80% จะคลอดใน 12 ชั่วโมง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

8. ปากมดลูกเริ่มเปิดและบางลง

นี่เป็นหนึ่งในสัญญาณเตือนคลอดระยะเริ่มต้น คุณแม่จะรู้สึกหน่วง ๆ หรือรู้สึกได้ถึงการหดตัว ช่วงนี้ปากมดลูกจะมีความนิ่มลง บางลง และเริ่มเปิดขยายช้า ๆ ร่วมกับอาการมดลูกบีบรัดตัว ซึ่งในขั้นตอนนี้อาจใช้เวลาไม่กี่ชั่วโมง จนถึง 2 – 3 วัน

กำหนดคลอดเป็นการคำนวณช่วงเวลา เพื่อให้คุณแม่ได้เตรียมตัว และเตรียมใจ รวมถึงเตรียมข้าวของให้พร้อม เพื่อรับเจ้าตัวเล็กที่จะลืมตามาดูโลก กำหนดคลอดอาจจะไม่ได้แม่นยำมากนักจากหลายปัจจัย คุณแม่บางคนอาจจะคลอดตรงกำหนด ก่อนกำหนด หรือเกินกำหนด ก็ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ที่สำคัญคุณแม่ต้องคอยสังเกตตัวเองให้ดี เพราะหากมีสัญญาณจากเจ้าตัวเล็กว่าพร้อมออกมาหาคุณแม่แล้ว ให้รีบไปโรงพยาบาลก่อน ย่อมปลอดภัยกว่าแน่นอน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- เจ็บแผลผ่าตัดจริง ๆ ปวดแผลคลอดหลังผ่าตัดคลอด อันตรายไหม
- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คั้นแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคั้นแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด อาการปวดหลังหลังผ่าคลอด อันตรายไหม
- วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้รอยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน ไม่นูนแดง
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ทำนอนหลังผ่าคลอด ทำนอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักก็เตือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน

อ้างอิง:

1. นัбыอายุครรภ์อย่างไรให้แม่น!, โรงพยาบาลเปาโล
2. กำหนดคลอด เรื่องสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพครรภ์ที่ต้องรู้, POPPAD
3. คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้! สัญญาณเตือนแบบไหน..ที่เสี่ยง ‘คลอดก่อนกำหนด’, โรงพยาบาลพญาไท

4. การตั้งครรภ์เกินกำหนด (Postterm Pregnancy), ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. การตั้งครรภ์แฝด Multifetal Pregnancy, ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. 6สัญญาณเตือนการใกล้คลอด ที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก3
7. เตรียมพร้อม... คุณแม่ใกล้คลอดแบบธรรมชาติ, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช

อ้างอิงเมื่อ 20 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้