คนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน พร้อมวิธีรับมือเมื่อคุณแม่เหนื่อย

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ก.ย. 12, 2025

5นาที

คนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน เกิดจากอะไรและมีอาการอย่างไร คุณแม่ตั้งครรภ์เหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน จะเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์หรือเปล่า บทความนี้จะช่วยให้คุณแม่เข้าใจอาการคนท้องเหนื่อยง่าย หายใจไม่อิ่ม หัวใจเต้นเร็ว เพื่อเตรียมรับมือกับอาการอ่อนเพลียของคนท้องอย่างถูกวิธี

คำถามที่พบบ่อย

บางครั้งเวลาลุกขึ้นเร็วๆ จะรู้สึกเหนื่อย ใจสั่น เหมือนหายใจไม่ทันค่ะ แบบนี้อันตรายไหม?

คลิก

เป็นอาการที่พบได้บ่อยเลยค่ะ! เกิดจากการที่หัวใจของคุณแม่ต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดในปริมาณที่เพิ่มขึ้นไปเลี้ยงทั่วร่างกายและมดลูกค่ะ การลุกขึ้นเร็วๆ อาจทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทันชั่วขณะค่ะ ลองพยายามเคลื่อนไหวช้าๆ ค่อยๆ ลุกขึ้นนั่งหรือยืนนะคะ แต่ถ้าหากคุณแม่มีอาการใจสั่นรุนแรง เจ็บหน้าอก หรือรู้สึกเหมือนจะเป็นลมบ่อยครั้ง ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อตรวจเช็กการทำงานของหัวใจค่ะ

คุณแม่จะแยกได้อย่างไรคะว่าอาการเหนื่อยง่ายนี้เป็นเรื่องปกติของการตั้งครรภ์ หรือเป็นสัญญาณของภาวะโลหิตจาง?

คลิก

เป็นข้อสังเกตที่ดีมากเลยค่ะ! อาการเหนื่อยง่ายของทั้งสองภาวะจะคล้ายกันมาก แต่ถ้าเป็น "ภาวะโลหิตจาง" (Anemia) มักจะมีอาการอื่นร่วมด้วยอย่างชัดเจนค่ะ เช่น รู้สึกอ่อนเพลียมากผิดปกติ, เวียนศีรษะ หน้ามืดบ่อย, ผิวดูซีดเซียว หรืออาจมีอาการใจสั่นค่ะ วิธีเดียวที่จะยืนยันได้คือการตรวจเลือดค่ะ ซึ่งโดยปกติคุณหมอจะมีการตรวจคัดกรองภาวะนี้ให้อยู่แล้วในการฝากครรภ์ แต่หากคุณแม่สงสัยหรือมีอาการดังกล่าว ควรรีบแจ้งให้แพทย์ทราบทันทีค่ะ

คุณแม่ควรออกกำลังกายไหมคะถ้ามีอาการหายใจไม่ค่อยสะดวก?

คลิก

การออกกำลังกายเบาๆ ที่เหมาะสมสำหรับคนท้อง เช่น การเดิน หรือโยคะคนท้อง ยังคงเป็นสิ่งที่ดีและแนะนำค่ะ เพราะจะช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้นและอาจช่วยให้คุณแม่รู้สึกหายใจได้โล่งขึ้นด้วยค่ะ แต่สิ่งสำคัญคือต้อง "ฟังเสียงร่างกายตัวเอง" ค่ะ หากเริ่มรู้สึกเหนื่อยหรือหายใจไม่ทัน ต้องหยุดพักทันทีและควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักหน่วงหรือหักโหมค่ะ ก่อนจะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใดๆ การปรึกษาคุณหมอที่ดูแลครรภ์ก่อนเสมอคือสิ่งที่จำเป็นและปลอดภัยที่สุดค่ะ

สรุป

- คนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน เป็นภาวะที่พบได้ทุกช่วงของการตั้งครรภ์ เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มขึ้น และมดลูกที่ขยายตัว จึงทำให้คุณแม่หายใจไม่สะดวกเท่าเดิม
- อาการเหนื่อยง่าย หายใจไม่ทันในคุณแม่ตั้งครรภ์นั้น แม้จะเป็นเรื่องปกติที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย แต่บางครั้งก็อาจเป็นสัญญาณเตือนของปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงได้ จึงควรสังเกตอาการผิดปกติร่วมด้วย
- คนท้องไตรมาสไหนเหนื่อยสุด โดยทั่วไปแล้ว ไตรมาสแรก มักจะเป็นช่วงที่คุณแม่รู้สึกเหนื่อยล้ามากที่สุด จากนั้นอาจรู้สึกดีขึ้นบ้างในไตรมาส 2 แต่เมื่อเข้าสู่ไตรมาส 3 อาการเหนื่อยล้าก็จะกลับมาอีกครั้ง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน เกิดจากอะไร
- คุณแม่ตั้งครรภ์เหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน อันตรายไหม
- คนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน มีอาการอย่างไร
- คุณแม่ท้องไตรมาสไหนเหนื่อยสุด
- ตั้งครรภ์เหนื่อยง่ายใจเต้นเร็ว หายเองได้ไหม
- คนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน รับมือยังไงดี
- วิธีการช่วยให้คุณแม่หายอ่อนเพลียขณะตั้งครรภ์

ท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน เกิดจากอะไร

คนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน หรือหายใจไม่อิ่ม เป็นภาวะที่พบได้ทุกช่วงของการตั้งครรภ์ เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มขึ้น ทำให้ผนังทรวงอกขยายและมดลูกโตขึ้นกดทับกระบังลม จึงทำให้หายใจไม่สะดวกเท่าเดิม นอกจากนี้ ปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหืด หรือ ภาวะโลหิตจาง ก็อาจส่งผลให้คนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทันได้เช่นกัน

คุณแม่ตั้งครรภ์เหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน อันตรายไหม

อาการเหนื่อยง่าย หายใจไม่ทันในคุณแม่ตั้งครรภ์นั้น แม้จะเป็นเรื่องปกติที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย แต่บางครั้งก็อาจเป็นสัญญาณเตือนของปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงได้ เช่น โรคหืด โลหิตจาง ปอดบวม โรคลิ่มเลือดอุดกั้นในปอด คุณแม่ควรสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากมีอาการหายใจลำบากรุนแรงขึ้น ปวดศีรษะ เหนื่อยล้า ใจเต้นเร็วผิดปกติ ริมฝีปากซีดหรือคล้ำ ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

คนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน มีอาการอย่างไร

คนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน มีอาการที่แตกต่างกันไปในแต่ละไตรมาส ดังนี้

ไตรมาสแรก

คุณแม่อาจรู้สึกหายใจไม่ทัน เหมือนอากาศไม่พอหายใจ เนื่องจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนกระตุ้นให้สมองต้องการออกซิเจนมากขึ้น คุณแม่จึงมักจะสูดหายใจลึก ๆ เพื่อให้ลูกน้อยในครรภ์ได้ปริมาณออกซิเจนที่เพียงพอ

ไตรมาส 2

คุณแม่อาจรู้สึกอึดอัดเมื่อใส่เสื้อผ้าที่รัดรูป เนื่องจากผนังทรวงอกขยายตัว เพื่อเพิ่มความจุของปอด ทำให้คุณแม่หายใจไม่อิ่ม

ไตรมาส 3

คุณแม่รู้สึกหายใจไม่สะดวกมากขึ้น เนื่องจากมดลูกโตขึ้นเรื่อย ๆ ดันกระบังลมขึ้นไป ทำให้คุณแม่หายใจลำบากขึ้น

คุณแม่ท้องไตรมาสไหนเหนื่อยสุด

ในช่วงตั้งครรภ์ร่างกายของคุณแม่ต้องทำงานหนักขึ้น อาจทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย โดยทั่วไปแล้ว ไตรมาสแรก มักจะเป็นช่วงที่คุณแม่รู้สึกเหนื่อยมากที่สุด จากนั้นอาจรู้สึกดีขึ้นบ้างในไตรมาส 2 แต่เมื่อเข้าสู่ไตรมาส 3 อาการเหนื่อยก็จะกลับมาอีกครั้ง

ตั้งครรภ์เหนื่อยง่ายใจเต้นเร็ว หายเองได้ไหม

อาการเหนื่อยง่ายใจเต้นเร็วขณะตั้งครรภ์อาจเป็นภาวะปกติ เนื่องจากหัวใจของคุณแม่ต้องทำงานหนักมากขึ้นถึง 50% การพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารคนท้องที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่หนักเกินไป จะช่วยบรรเทาอาการได้ อย่างไรก็ตาม หากมีอาการผิดปกติร่วมด้วย เช่น เหนื่อยง่ายผิดปกติ คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เป็นลม ควรรีบพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรับการรักษาอย่างทันท่วงที

คนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน รับมือยังไงดี

เรามีวิธีรับมือที่จะช่วยบรรเทาอาการคนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทันให้ดีขึ้นได้ เพื่อให้คุณแม่ผ่านช่วงเวลานี้ไปได้อย่างราบรื่น ดังนี้

- **ปรับท่าทางการนั่ง** การนั่งหลังตรงจะช่วยให้ปอดขยายได้เต็มที่ ทำให้คุณแม่หายใจสะดวกขึ้น
- **ใช้หมอนหนุน** ในขณะที่กระบังลมถูกดันให้สูงขึ้น การนอนหนุนหมอนสูงจะช่วยให้คุณแม่หายใจคล่องขึ้น
- **ไม่เร่งรีบ** การทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างช้า ๆ จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย บรรเทาอาการเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทัน
- **จัดการความเครียด** การพักผ่อน หรือทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย จะช่วยลดความเครียด และช่วยให้คุณแม่หายใจได้สะดวกขึ้น
- **ออกกำลังกายเบา ๆ** เช่น การเดิน หรือเล่นโยคะ จะช่วยในเรื่องการหายใจและการไหลเวียนโลหิต อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อวางแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- **อดทนรอ** ช่วงเวลานี้คุณแม่อาจรู้สึกอึดอัด แต่อาการคนท้องเหนื่อยง่ายหายใจไม่ทันเช่นนี้จะดีขึ้นเองหลังคลอดลูกน้อย

วิธีการช่วยให้คุณแม่หายอ่อนเพลียขณะตั้งครรภ์

สำหรับคุณแม่ที่มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายขณะตั้งครรภ์ สามารถดูแลตัวเองเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้สดชื่นได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. **บำรุงร่างกาย** รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น ตับหมู ไก่ หมู ผักใบเขียวต่าง ๆ
2. **พักผ่อนให้เพียงพอ** เข้านอนแต่หัวค่ำ และอาจงีบหลับระหว่างวันเล็กน้อย หากนอนไม่หลับตอนกลางคืน
3. **หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้อ่อนเพลีย** เช่น การเดินนาน ๆ หรือการยืนนาน ๆ
4. **หาคนมาช่วย** ขอความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว เพื่อให้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น
5. **ออกกำลังกายเบา ๆ** การได้ยืดเส้นยืดสายจะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ทำให้คุณแม่รู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น
6. **ผ่อนคลายจิตใจ** หาเวลาทำกิจกรรมที่ชอบ หรือนัดเจอเพื่อน ๆ เพื่อลดความเครียด และฟื้นฟูจิตใจให้ดีขึ้น

คนท้องเหนื่อยง่าย หายใจไม่ทัน หายใจไม่อิ่ม หัวใจเต้นเร็ว อาการเหล่านี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นอาการที่พบบ่อย แต่ระดับความเหนื่อยล้าอาจแตกต่างกันไปในคุณแม่แต่ละคน บางคนอาจรู้สึกเหนื่อยล้าตลอดการตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตาม ขอให้คุณแม่อดทนไว้ อาการจะดีขึ้นได้เองหลังจากคลอดลูกน้อย

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

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด พร้อมวิธีบรรเทาอาการปวดหลัง
- คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม รับมืออย่างไรดี
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย เจ็บท้องข้างซ้าย บอกอะไรได้บ้าง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจี๊ด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง
- ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ต้องพักฟื้นนานไหม
- ผ่าคลอดกี่วันขับรถได้ หลังผ่าตัดขับรถได้ไหม อันตรายหรือเปล่า
- ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อย อันตรายไหม
- คันแผลผ่าคลอด ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าตัด
- การผ่าคลอดกับคลอดเองต่างกันยังไง พร้อมข้อดีข้อเสีย
- วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้รอยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน

อ้างอิง:

1. หายใจไม่อิ่มขณะตั้งครรภ์ สาเหตุ อาการ รับมืออย่างไรดี ?, pobpad
2. เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียขณะตั้งครรภ์...ควรทำอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท
3. What Trimester Are You Most Tired During Pregnancy?, MedicineNet

อ้างอิง ณ วันที่ 27 ตุลาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น