

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# ความดันคนท้อง อันตรายไหม? อาการที่ต้องระวัง และวิธีดูแล

ต.ค. 28, 2025

8 นาที

ในขณะที่ตั้งครรภ์ ความดันคนท้อง โดยทั่วไปจะลดต่ำลงในช่วงแรกเพื่อรองรับการไหลเวียนของเลือดไปสู่ทารก แต่หากความดันกลับสูงขึ้นผิดปกติ อาจเป็นสัญญาณอันตราย แล้วภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์จะส่งผลร้ายต่อแม่และลูกอย่างไร? บทความนี้มีข้อมูลที่น่าสนใจให้คุณแม่รับมือได้อย่างปลอดภัยตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน

## คำถามที่พบบ่อย

### เป็นความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ จำเป็นต้องผ่าคลอดทุกคนหรือไม่?

คลิก

ไม่จำเป็นต้องผ่าคลอดทุกคน การตัดสินใจว่าจะคลอดด้วยวิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ โดยจะพิจารณาจากปัจจัยด้านสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยเป็นหลัก หากพบข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ที่ทำให้ไม่สามารถรอการคลอดทางช่องคลอดได้อย่างปลอดภัย แพทย์อาจแนะนำให้ผ่าคลอดแทน เช่น

- ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง: คุณแม่บางท่านอาจมีภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูงที่ต้องได้รับการคลอดทันที
- โรคประจำตัวบางอย่าง: เช่น คุณแม่ที่มีโรคหัวใจ ซึ่งไม่ควรออกแรงเบ่งคลอด

คุณแม่จึงมั่นใจได้ว่าการตัดสินใจของแพทย์จะคำนึงถึงความปลอดภัยสูงสุดของทั้งคุณแม่และลูกน้อยเป็นอันดับแรกเสมอ

### อาการครรภ์เป็นพิษจากภาวะความดันโลหิตสูง สังเกตอย่างไร?

คลิก

ภาวะครรภ์เป็นพิษเป็นเรื่องที่คุณแม่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษค่ะ การเรียนรู้ที่จะสังเกตความผิดปกติของร่างกายจะ

ช่วยให้คุณแม่รู้เท่าทันและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ ลองสังเกตอาการเหล่านี้

- **ค่าความดันโลหิตสูง:** หากวัดค่าความดันโลหิตแล้วได้ 140/90 มิลลิเมตรปรอท ขึ้นไป
- **อาการบวม:** หากคุณแม่พบว่ามีอาการบวมที่มือ เท้า หรือใบหน้ามากกว่าปกติ
- **น้ำหนักเพิ่มขึ้นเร็วเกินไป:** โดยทั่วไปน้ำหนักของคุณแม่จะเพิ่มขึ้นประมาณ 1.5 - 2 กิโลกรัมต่อเดือน หากน้ำหนักเพิ่มขึ้นเร็วผิดปกติ ควรปรึกษาคุณหมอ
- **อาการทางสายตาและศีรษะ:** มีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง, ตาพร่ามัว หรือมองเห็นไม่ชัด
- **อาการจุกเสียด:** รู้สึกปวดหรือจุกเสียดแน่นบริเวณใต้ลิ้นปี่หรือชายโครงขวา

หากคุณแม่พบอาการเหล่านี้แม้เพียงอย่างเดียว ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีเพื่อตรวจเช็กอย่างละเอียด

## เป็นความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์...กินเค็มได้ไหม?

คลิก

สำหรับคุณแม่ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ การดูแลเรื่องอาหารเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะเรื่องรสเค็ม แนะนำให้คุณแม่หลีกเลี่ยงหรือลดการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น อาหารแปรรูป, อาหารหมักดอง, หรือ ปรุงรสเค็มจัด

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง, น้ำอัดลม, น้ำหวาน, เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน รวมถึงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น หรือหนังไก่

การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผัก ผลไม้ และอาหารครบ 5 หมู่ จะช่วยให้คุณแม่และลูกน้อยในครรภ์มีสุขภาพที่ดี และช่วยควบคุมภาวะความดันโลหิตให้เหมาะสมได้

## สรุป

- ความดันโลหิต คือแรงดันของเลือดที่ไหลเวียนอยู่ในหลอดเลือด ซึ่งโดยปกติจะอยู่ที่ 120/80 - 139/89 มิลลิเมตรปรอท แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์แล้ว ร่างกายจะปรับเปลี่ยนเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงทารกได้ดีขึ้น ทำให้ความดันโลหิตในระยะแรกจะต่ำลงเล็กน้อย ก่อนจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นในภายหลังค่ะ
- ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ คือภาวะที่อันตรายซึ่งอาจเกิดขึ้นกับคุณแม่เมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ 20 สัปดาห์ขึ้นไป โดยจะมีความดันโลหิตสูงถึง 140/90 มิลลิเมตรปรอท หรือสูงกว่านั้น
- สัญญาณเตือนของภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ที่คุณแม่สามารถสังเกตได้ คือน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีอาการบวมมากที่ใบหน้าและมือ ปวดศีรษะอย่างรุนแรง หรือรู้สึกจุกแน่นลิ้นปี่ เป็นต้น

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ความดันโลหิตคืออะไร
- ความดันคนท้องปกติควรเป็นเท่าไร

- ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์คืออะไร
- สัญญาณเตือนภาวะความดันโลหิตสูง
- ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์
- ประเภทของภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์
- ความดันสูงขณะตั้งครรภ์ ส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง
- สัญญาณเตือนความดันโลหิตสูงที่ต้องรีบพบแพทย์ทันที
- วิถีดูแลตัวเองและป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์
- คลายข้อสงสัยปัญหาความดันคนท้อง

## ความดันโลหิตคืออะไร

คุณแม่ทราบไหมคะว่า ความดันโลหิต เปรียบเสมือนแรงดันน้ำในท่อที่เกิดจากการทำงานของหัวใจที่เต้นเป็นจังหวะเพื่อสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายของเรา แรงดันนี้จะแบ่งออกเป็น 2 ค่าที่สำคัญค่ะ

- **ค่าตัวบน (Systolic blood pressure):** คือแรงดันสูงสุดที่เกิดขึ้นในหลอดเลือดขณะที่หัวใจกำลังบีบตัวเพื่อส่งเลือดออกไป
- **ค่าตัวล่าง (Diastolic blood pressure):** คือแรงดันที่ต่ำที่สุดขณะที่หัวใจกำลังคลายตัวเพื่อรับเลือดกลับเข้ามา

การทำความเข้าใจค่าความดันโลหิตจะช่วยให้คุณดูแลสุขภาพตัวเองได้ดียิ่งขึ้น เพื่อความปลอดภัยของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ค่ะ

## ความดันคนท้องปกติควรเป็นเท่าไร

คุณแม่หลายท่านอาจสงสัยว่าค่าความดันโลหิตแบบไหนถึงจะเรียกว่าปกติ โดยทั่วไปแล้ว ค่าความดันโลหิตของคนเราจะอยู่ที่ประมาณ 120/80 ถึง 139/89 มิลลิเมตรปรอท แต่สำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่นาทึงคะ ในช่วงเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ ร่างกายจะปรับตัวเพื่อให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงลูกน้อยในครรภ์ได้ดีขึ้น ทำให้ ความดันคนท้อง โดยทั่วไปแล้วจะลดต่ำลงเล็กน้อยในช่วงไตรมาสแรกและช่วงกลางของการตั้งครรภ์ ก่อนที่จะค่อย ๆ กลับมาเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในภายหลัง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ถือเป็นเรื่องธรรมชาติที่ร่างกายกำลังทำงานอย่างเต็มที่เพื่อลูกในท้องของเราคะ

## ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์คืออะไร

ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ คือภาวะที่อันตรายและเป็นเรื่องที่คุณแม่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษค่ะ เพราะเสี่ยงเกิดครรภ์เป็นพิษและเสียชีวิตขณะตั้งครรภ์ได้ ภาวะนี้จะเกิดขึ้นเมื่อ ความดันคนท้องสูงขึ้น ตั้งแต่ตัวบน 140 หรือตัวล่าง 90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป โดยมีมักจะเริ่มแสดงอาการเมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ 20 สัปดาห์ขึ้นไปคะ

# สาเหตุของภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

ปัจจุบันยังไม่สามารถระบุสาเหตุที่แน่ชัดของภาวะนี้ได้ค่ะ แต่ทางการแพทย์เชื่อว่าเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน เช่น

- **ความผิดปกติของรก:** อาจมีการฝังตัวของรกที่ตื้นเกินไป ทำให้เลือดไปเลี้ยงรกไม่เพียงพอตั้งแต่ช่วงแรกของการตั้งครรภ์
- **ความผิดปกติของหลอดเลือด:** ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญอย่างตับและไตได้ลดลง
- **พันธุกรรม:** คนในครอบครัวมีประวัติภาวะครรภ์เป็นพิษมาก่อน คุณแม่ก็จะมีโอกาสเกิดภาวะนี้ได้มากกว่าคนอื่น
- **ความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันหรือฮอร์โมน:** ทำให้ร่างกายสร้างหลอดเลือดไปเลี้ยงรกได้ไม่เพียงพอ จนรกขาดเลือด เนือรกตาย และส่งผลให้หลอดเลือดทั่วร่างกายหดตัวได้ในที่สุด

## สังเกตอาการ...สัญญาณเตือนภาวะความดันโลหิตสูง

คุณแม่สามารถสังเกตอาการเหล่านี้ด้วยตนเองได้ในเบื้องต้น หากพบว่ามีอาการเหล่านี้ ควรรีบไปพบคุณหมอเพื่อตรวจวัด ความดันคนท้อง และรับคำปรึกษาทันทีค่ะ

- น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
- อาการบวม ที่ใบหน้าและมือ (บวมมากกว่าปกติ)
- ปวดศีรษะ อย่างรุนแรงและต่อเนื่อง
- จุกแน่นลิ้นปี่ หรือปวดบริเวณชายโครงขวา
- การมองเห็นผิดปกติ เช่น เห็นแสงวาบ ตาพร่ามัว
- ความดันโลหิตสูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท (เมื่อวัดด้วยเครื่องวัดความดัน)
- คลื่นไส้ อาเจียน หรือปัสสาวะน้อยลง

การรู้เท่าทันและไม่ละเลยสัญญาณเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ค่ะ

## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

คุณแม่หลายท่านอาจกังวลว่าตัวเองจะมีความเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์หรือไม่ ภาวะนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับคุณแม่ทุกท่าน แต่จะมีบางปัจจัยที่อาจเพิ่มความเสี่ยงได้มากขึ้นค่ะ

# คุณแม่กลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวังการเกิดความดันโลหิตสูงเป็นพิเศษ

การดูแล ความดันคนท้อง อย่างใกล้ชิดเป็นสิ่งสำคัญ หากคุณแม่มีปัจจัยเหล่านี้ อาจต้องดูแล สุขภาพและตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอค่ะ

1. **ช่วงอายุ:** คุณแม่ที่อายุน้อยกว่า 20 ปี หรือมากกว่า 35 ปี
2. **การตั้งครรภ์ครั้งแรก:** คุณแม่ที่เพิ่งตั้งครรภ์เป็นครั้งแรก
3. **การตั้งครรภ์แฝด**
4. **ประวัติครอบครัว:** มีพี่น้อง หรือคุณแม่ที่มีประวัติความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์
5. **ประวัติสุขภาพส่วนตัว:** มีประวัติความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์มาก่อน หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูงเรื้อรัง, โรคไต, หรือโรคภูมิแพ้บางชนิด เช่น โรคเอสแอลอี (SLE)

การทราบถึงปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่ดูแลตัวเองได้อย่างเหมาะสม และปรึกษาคุณหมอ เพื่อหาแนวทางป้องกันได้อย่างทันที่ค่ะ

## ประเภทของภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

เพื่อช่วยให้คุณแม่ทำความเข้าใจภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ได้ดียิ่งขึ้น ภาวะนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภทหลัก ๆ ค่ะ

### 1. ภาวะครรภ์เป็นพิษ

เป็นภาวะที่ ความดันคนท้อง สูงขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่ออายุครรภ์เกิน 20 สัปดาห์ และเริ่มส่งผลกระทบต่ออวัยวะสำคัญอื่น ๆ เช่น สมอง ตับ หรือไต โดยอาจมีอาการร่วมอย่างปวดหัว มองเห็นไม่ชัด หรือมีโปรตีนในปัสสาวะ ภาวะนี้อาจเกิดขึ้นได้แม้หลังคลอด แต่โดยปกติแล้วร่างกายจะค่อย ๆ ฟื้นตัวและกลับมาเป็นปกติในไม่กี่วันหรือไม่กี่สัปดาห์หลังคลอดค่ะ

### 2. ภาวะความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์

เป็นภาวะที่คุณแม่มีความดันโลหิตสูงขึ้นหลังจากอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ แต่ยังไม่มีอาการอื่น ๆ ของภาวะครรภ์เป็นพิษ อย่างไรก็ตาม ภาวะนี้สามารถพัฒนาไปเป็นครรภ์เป็นพิษได้ในภายหลัง หรืออาจกลายเป็นความดันโลหิตสูงเรื้อรังหากความดันยังไม่ลดลงภายใน 3 เดือนหลังคลอดค่ะ

### 3. ภาวะความดันโลหิตสูงเรื้อรัง

สำหรับคุณแม่ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงอยู่แล้วตั้งแต่อ่อนตั้งครรภ์ หรือตรวจพบก่อนอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ และความดันโลหิตยังคงสูงอยู่แม้คลอดบุตรไปแล้ว 3 เดือน ภาวะนี้จะถูกจัดอยู่ในกลุ่มความดันโลหิตสูงเรื้อรังค่ะ

## 4. ภาวะความดันโลหิตสูงเรื้อรังร่วมกับภาวะครรภ์เป็นพิษ

เป็นกรณีที่ซับซ้อนขึ้นมาเล็กน้อยค่ะ คือคุณแม่มีภาวะความดันโลหิตสูงเรื้อรังอยู่ก่อนแล้ว และหลังจากตั้งครรภ์นานกว่า 20 สัปดาห์ ความดันคนท้อง กลับสูงขึ้นและมีอาการของภาวะครรภ์เป็นพิษร่วมด้วย

## ความดันสูงขณะตั้งครรภ์ ส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง

คุณแม่หลายท่านอาจกังวลว่าภาวะความดันโลหิตสูงนี้จะส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง ภาวะนี้ถือเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง เพราะอาจส่งผลกระทบต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้ค่ะ

### 1. ผลกระทบต่อคุณแม่:

ภาวะนี้อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ได้ เช่น

- **การทำงานของอวัยวะที่ล้มเหลว:** อาจทำให้ไตวาย, ตับวาย, หรือเกล็ดเลือดต่ำ
- **ภาวะแทรกซ้อนรุนแรง:** อาจทำให้เกิดภาวะน้ำท่วมปอด, ตาบอดชั่วคราวหรือถาวร, หรือรกลอกตัวก่อนกำหนด
- **ความรุนแรงถึงชีวิต:** หากอาการรุนแรงมาก อาจทำให้คุณแม่ชัก, มีเลือดออกในสมอง, หรือถึงขั้นเสียชีวิตได้

### 2. ผลกระทบต่อทารกในครรภ์:

ในส่วนของลูกน้อย ภาวะความดันคนท้องที่สูงผิดปกติจะทำให้การไหลเวียนของเลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงทารกไม่เพียงพอ ส่งผลให้

- **การเจริญเติบโตช้า:** ลูกอาจมีขนาดตัวเล็กกว่าที่ควรจะเป็นตามอายุครรภ์
- **ความเสี่ยงในการคลอด:** อาจต้องคลอดก่อนกำหนด
- **ความเสี่ยงต่อชีวิต:** ในกรณีที่รุนแรง อาจทำให้ลูกเสียชีวิตในครรภ์ได้

การดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิดและเข้ารับการตรวจตามนัดหมายกับคุณหมอดูแลครรภ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพื่อให้คุณแม่และลูกน้อยปลอดภัยตลอดการตั้งครรภ์ค่ะ

## สัญญาณเตือนความดันโลหิตสูงที่ต้องรีบพบ

# แพทย์ทันที

หากคุณแม่มีความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ และพบอาการเหล่านี้แม้เพียงเล็กน้อย ควรรีบไปโรงพยาบาลแจ้งคุณหมอมือที่ดูแลคุณแม่ทันทีค่ะ เพราะนี่อาจเป็นสัญญาณว่าภาวะความดันโลหิตสูงกำลังรุนแรงขึ้นและต้องการการดูแลทางการแพทย์อย่างเร่งด่วน

- **ปวดศีรษะอย่างรุนแรง:** อาการปวดหัวที่ไม่เคยเป็นมาก่อนและไม่ทุเลาลง
- **ตามัวหรือการมองเห็นผิดปกติ:** การมองเห็นเป็นภาพซ้อน, เห็นแสงระยิบระยับ, หรือตามัวลง
- **จุดเน่นลึนปี:** รู้สึกแน่นหรือเจ็บปวดบริเวณใต้ซี่โครงด้านขวาหรือลึนปี
- **ปวดเกร็งท้องและมีเลือดออกทางช่องคลอด:** อาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของภาวะรกลอกตัวก่อนกำหนด ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง
- **ลูกดิ้นน้อยลง:** หากรู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยลงหรือหยุดดิ้น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการทันที

การรู้เท่าทันและไม่ละเลยสัญญาณเหล่านี้คือสิ่งสำคัญที่สุด เพื่อความปลอดภัยของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ค่ะ

## วิธีดูแลตัวเองและป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

คุณแม่สามารถช่วยป้องกันและดูแลตัวเองจากภาวะความดันโลหิตสูงได้ โดยสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการมาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อให้คุณหมอมือที่ดูแลคุณแม่ได้ตรวจเช็ค ความดันโลหิต และตรวจโปรตีนในปัสสาวะอย่างสม่ำเสมอ หากพบความผิดปกติใด ๆ จะได้วางแผนการรักษาได้อย่างทันที่ที่จำเป็น นอกจากนี้การพบคุณหมอมือที่ดูแลคุณแม่แล้ว คุณแม่สามารถดูแลสุขภาพตัวเองได้ง่าย ๆ ดังนี้ค่ะ

- **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์:** หลายคนสงสัยว่าคนที่ความดันสูงต้องกินอะไร แนะนำให้เน้นอาหารครบ 5 หมู่ และเลือกอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช รวมถึงโปรตีนไขมันต่ำ และดื่มนมเป็นประจำ
- **ออกกำลังกายเบา ๆ ตามคำแนะนำของคุณหมอ:** ลองเดินวันละ 30 นาที หรือทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับคุณแม่ เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและลดความเครียด
- **ควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม:** ดูแลให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ที่คุณหมอมือที่ดูแลคุณแม่แนะนำ
- **พักผ่อนให้เพียงพอ:** การพักผ่อนที่เพียงพอจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดี
- **นับลูกดิ้นทุกวัน:** การนับลูกดิ้นเป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่ได้ใกล้ชิดกับลูกน้อย และยังเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งบอกถึงสุขภาพของลูกได้ค่ะ โดยทั่วไปแล้ว คุณแม่ควรนับลูกดิ้นหลังรับประทานอาหารแต่ละมื้อ หากนับรวมกัน 3 มื้อแล้ว ลูกดิ้นรวมกันมากกว่า 10 ครั้งถือว่าปกติ แต่หาก น้อยกว่า 10 ครั้ง ควรรีบไปพบคุณหมอมือที่ดูแลคุณแม่ทันที

# คลายข้อสงสัยปัญหาความดันคนท้อง

เพราะเรื่องสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญ "S-mom Club" จึงพร้อมอยู่เคียงข้างคุณแม่ ด้วยการรวบรวมข้อมูลดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่คลายข้อสงสัยและรับมือกับปัญหา ความดันคนท้อง ได้ อย่างมั่นใจตลอด 9 เดือนค่ะ

## คุณแม่ท้องที่ 2 เป็นความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ได้ไหม

หากคุณแม่มีภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ในการตั้งครรภ์ครั้งแรกแล้ว เมื่อมีการตั้งครรภ์ที่สูง อาจทำให้เกิดภาวะนี้ซ้ำอีกได้ และอาจมีแนวโน้มจะมีอาการที่รุนแรงมากขึ้นด้วยเช่นกัน ดังนั้นเมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ที่สอง หากเคยมีประวัติภาวะความดันโลหิตสูงมาก่อนหน้านี้แล้ว ควรปรึกษาคุณหมอมือที่ฝากครรภ์และแจ้งประวัติดังกล่าวให้ทราบโดยทันที

## หลังคลอดยังต้องติดตามภาวะความดันโลหิตสูงอยู่ไหม?

คุณแม่หลายท่านอาจคิดว่าเมื่อคลอดน้องแล้ว ภาวะความดันโลหิตสูงก็จะหายไปทันที แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความดันคนท้อง ที่สูงขึ้นจากภาวะนี้ในบางรายอาจไม่ได้ลดลงอย่างรวดเร็วหลังคลอดค่ะ

ดังนั้น การเข้ารับการตรวจและวัดความดันโลหิตตามนัดหลังคลอดจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยปกติแล้ว ความดันโลหิตที่สูงขึ้นจากภาวะนี้ควรจะกลับมาเป็นปกติในระยะเวลาไม่เกิน 12 สัปดาห์หลังคลอด แต่หากความดันยังคงสูงอยู่หลังจากนั้น อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าคุณแม่มีความดันโลหิตสูงเรื้อรังอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งในกรณีนี้คุณหมอมือจะแนะนำให้เข้ารับการดูแลจากอายุรแพทย์เพื่อการรักษาที่เหมาะสมต่อไปค่ะ

## ทำไมคุณแม่ตั้งครรภ์ควรเข้ารับการฝากครรภ์และไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ?

จะเห็นได้ว่า ภาวะความดันคนท้อง เป็นเรื่องใกล้ตัวที่คุณแม่หลายท่านต้องเจอในระหว่างการตั้งครรภ์ จากข้อมูลสถิติในประเทศไทย เราพบคุณแม่ที่มีภาวะนี้ไม่ต่ำกว่า 10,000 รายต่อปี ดังนั้น การเข้ารับการฝากครรภ์และมาพบคุณหมอมือตามนัดหมายจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้คุณหมอมือได้ดูแลและตรวจสุขภาพของคุณแม่ได้อย่างใกล้ชิดที่สุด เพื่อให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ปลอดภัย และแข็งแรงตลอด 9 เดือนค่ะ

การดูแลลูกน้อยให้แข็งแรงสมบูรณ์ไม่เพียงแต่เฉพาะช่วงตั้งครรภ์เท่านั้น แต่คุณแม่ยังสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายและสมองของลูกได้อย่างต่อเนื่องหลังคลอดด้วยการให้ นมแม่ ซึ่งเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก องค์การอนามัยโลก (WHO) และยูนิเซฟ แนะนำให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวดังแต่แรกเกิดถึงอย่างน้อย 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม

นมแม่มีสารอาหารครบถ้วนมากกว่า 200 ชนิด ทั้งสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน, สารต้านอนุมูลอิสระ, วิตามิน, และเซลล์สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ อย่างจุลินทรีย์สุขภาพ บี แล็กทิส (*B. lactis*) ที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของลูกแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างสมองให้ลูกน้อยช่วยให้ลูกคิดวิเคราะห์

จดจำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการคนแพ้ท้องครั้งแรก พร้อมวิธีรับมืออาการแพ้ท้อง
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- คนท้องฉี่สีอะไร สีปัสสาวะคนท้องบอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อาการคันของคนท้อง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้คันท้องคนท้อง

### อ้างอิง:

1. ความดันโลหิตของคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท พหลโยธิน
2. ความดันปกติ ทุกช่วงอายุ เท่าไหร่ ความดันขึ้น 200 ทำไง, โรงพยาบาล MedPark
3. ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนนทเวช
5. ภาวะครรภ์เป็นพิษ (Preeclampsia), โรงพยาบาล MedPark
6. การนับลูกดิ้น, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
7. ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ภาวะสำคัญที่คุณแม่ท้องต้องใส่ใจ, โรงพยาบาลสมิติเวช
8. คลอดบุตรปกติ / คลอดธรรมชาติ, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
9. ครรภ์เป็นพิษ เรื่องที่แม่ท้องต้องระวัง, โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่
10. ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
11. “น่านมแม่” ประโยชน์แท้จากธรรมชาติ, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง ณ วันที่ 23 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้