คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องเดินทางไกลได้ไหม? สิ่งที่ควรรู้สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ส.ค. 27, 2025

6นาที

หนึ่งในคำถามยอดนิยมที่คุณแม่ตั้งครรภ์มักสงสัยคือ "คนท้องเดินทางไกลได้ไหม?" บทความนี้มีคำแนะนำและข้อห้ามคนท้องที่ควรรู้เมื่อเดินทางไกล เพื่อให้คุณแม่สามารถวางแผนการเดินทางได้อย่างมั่นใจและปลอดภัยที่สุดสำหรับทั้งตัวเองและลูกน้อย

สรุป

- คนท้องเดินทางไกลได้ไหม เพื่อความปลอดภัยในเบื้องต้น คุณแม่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องมาพบแพทย์ที่ดูแลครรภ์ก่อนวางแผนการเดินทาง เพื่อให้แพทย์ประเมินความเสี่ยงของการเดินทางและความพร้อมของสุขภาพของแต่ละบุคคลก่อนว่าสามารถเดินทางได้หรือไม่
- คนท้องเดินทางไกลได้ไหม การเดินทางในช่วงอายุครรภ์ 14-28 สัปดาห์ หรือไตรมาสที่สอง ถือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเดินทางของคุณแม่ตั้งครรภ์ เนื่องจากอาการแพ้ท้องหรือคลื่นไส้อาเจียนมักจะดีขึ้นแล้ว และขนาดครรภ์ก็ยังไม่ใหญ่จนเกินไป ทำให้คุณแม่สามารถเดินได้สะดวก
- คุณแม่ควรเตรียมสิ่งของและเครื่องใช้ที่จำเป็น เช่น ยา บันทึกสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ ชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ของแพทย์และโรงพยาบาลใกล้สถานที่ท่องเที่ยว รวมถึงควรมีเพื่อนร่วมเดินทางไปด้วยเสมอ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเดินทางไกลได้ไหม? ความปลอดภัยและสิ่งที่ต้องพิจารณา
- ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเดินทางในระหว่างตั้งครรภ์
- วิธีเตรียมตัวก่อนเดินทางไกลสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- ข้อห้ามคนท้องที่ควรรู้เมื่อเดินทางไกล
- เคล็ดลับการเดินทางไกลอย่างปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

คนท้องเดินทางไกลได้ไหม? ความปลอดภัยและสิ่งที่ต้องพิจารณา

คนท้องเดินทางไกลได้ไหม ในเบื้องต้นจำเป็นต้องมาพบแพทย์ที่ดูแลครรภ์ก่อนวางแผนการเดินทาง เพื่อที่แพทย์จะได้ประเมินความเสี่ยงของการเดินทาง และความพร้อมของสุขภาพคุณแม่ก่อนว่าสามารถเดินทางได้หรือไม่ โดยเฉพาะคุณแม่กลุ่มเสี่ยงมากไม่สามารถเดินทางได้ อาทิคุณแม่ที่มีโรคประจำตัว อย่าง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน หรือมีภาวะแทรกซ้อน เช่น รกเกาะต่ำ ภาวะครรภ์เป็นพิษ ฯลฯ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ และคุณหมออนุญาตให้เดินทางได้ หากจะต้องเดินทางโดยสารด้วยเครื่องบิน คุณแม่จะต้องได้รับใบรับรองแพทย์หรือใบ Fit to Fly สำหรับใช้ในการเดินทางด้วย

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเดินทางในระหว่างตั้งครรภ์

การเดินทางในช่วงอายุครรภ์ 14-28 สัปดาห์ หรือไตรมาสที่สอง ถือเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเดินทางของคุณแม่ตั้งครรภ์ เนื่องจากอาการแพ้ท้องหรือคลื่นไส้อาเจียนมักจะดีขึ้นแล้ว และขนาดครรภ์ก็ยังไม่ใหญ่จนเกินไป ทำให้คุณแม่สามารถเดินได้สะดวก แต่สำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์แฝดควรงดการเดินทาง เพื่อลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ ส่วนการตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1 และไตรมาสที่ 3 มี ข้อห้ามคนท้อง ที่ควรหลีกเลี่ยงในการเดินทางไกล ดังนี้

- **ไตรมาสแรก:** เป็นช่วงที่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไกล เนื่องจากอายุครรภ์ยังน้อยมาก ทำให้มีโอกาสแท้งได้ง่าย และในช่วงนี้คุณแม่มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะมากกว่าไตรมาสอื่น แต่หากมีความจำเป็นต้องเดินทาง คุณแม่ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ก่อนเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ซึ่งเป็นช่วงที่สำคัญต่อการพัฒนาของทารก แพทย์อาจพิจารณาจ่ายยาต้านการอาเจียนหรือเวียนศีรษะที่ปลอดภัยให้กับคุณแม่ติดตัวไว้ใช้ขณะเดินทาง นอกจากนี้ในช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสแรกไม่ควรกินอะไร ที่มีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนและอาจทำให้ท้องเสีย อาหารเป็นพิษขณะเดินทางท่องเที่ยวได้ เช่น อาหารที่ไม่สะอาด และอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงสุก
- **ไตรมาสที่สาม:** หากคุณแม่อายุครรภ์มากว่า 28 สัปดาห์ คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไกล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดินทางด้วยเครื่องบิน เนื่องจากเป็นช่วงใกล้กำหนดคลอด อาจเกิดการเจ็บท้องคลอดหรือนำเดินก่อนกำหนดบนเครื่องบินได้

วิธีเตรียมตัวก่อนเดินทางไกลสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

การเดินทางไกลขณะตั้งครรภ์อาจต้องมีการเตรียมตัวที่พิเศษกว่าปกติ เพื่อความปลอดภัยและความสบายของคุณแม่และทารกในครรภ์ การวางแผนและใส่ใจในรายละเอียดเล็กน้อยจะช่วยให้การเดินทางเป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

1. **การปรึกษาแพทย์ก่อนเดินทาง:** ก่อนวางแผนเดินทาง คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลครรภ์ เพื่อให้แพทย์ประเมินว่าสามารถเดินทางได้หรือไม่ รวมถึงประเมินความเสี่ยงและสุขภาพโดยรวมให้กับคุณแม่
2. **การจัดเตรียมสิ่งของจำเป็น:** คุณแม่ควรเตรียมสิ่งของและเครื่องใช้ที่จำเป็น เช่น ยา บันทึกสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ ชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ของแพทย์และโรงพยาบาลใกล้สถานที่ท่องเที่ยว รวมถึงควรมีเพื่อนร่วมเดินทางไปด้วยเสมอ
3. **เทคนิคการลดความเครียดและความเหนื่อยล้าระหว่างเดินทาง:** ไม่ควรเดินทางเกิน 6 ชั่วโมงต่อวัน หากเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวหรือรถไฟ ควรหยุดพักทุก 2-3 ชั่วโมง หรือเมื่อรู้สึกต้องการ เพื่อลุกเดินเปลี่ยนอิริยาบถ ยืดคลายกล้ามเนื้อ ลดปวดเมื่อย บวม และส่งเสริมการไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้น สำหรับการเดินทางด้วยเครื่องบิน อาจอึดอัดกว่าการเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถไฟ คุณแม่ควรขยับตัวหรือลุกเดินทุก 1 ชั่วโมง เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี

ข้อห้ามคนท้องที่ควรรู้เมื่อเดินทางไกล

การเดินทางไกลขณะตั้งครรภ์อาจเป็นเรื่องที่น่ากังวลสำหรับคุณแม่หลาย ๆ ท่าน เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ จึงมีข้อควรระวังและข้อห้ามบางประการที่คุณแม่ควรรู้และปฏิบัติตาม เพื่อให้การเดินทางเป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัย

1. **หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังสถานที่ที่มีความเสี่ยง:** เช่น บริเวณที่มีอากาศเบาบางอย่างภูเขาสูง ซึ่งอาจส่งผลต่อปริมาณออกซิเจนที่ไปเลี้ยงทารกในครรภ์ หรือสถานที่ที่ต้องทำกิจกรรมโลดโผนที่อาจก่อให้เกิดการกระทบกระเทือน นอกจากนี้ ควรระมัดระวังการเดินทางที่ต้องเปลี่ยนรูปแบบบ่อย ๆ เช่น เครื่องบิน ต่อเรือ ต่อรถ ซึ่งอาจทำให้ร่างกายอ่อนล้าและเพิ่มความเสี่ยงได้ หากจำเป็นต้องเดินทางไปยังสถานที่ดังกล่าว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความพร้อมก่อนเสมอ
2. **คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง หรือผักชนิดไหนที่คุณแม่ห้ามกิน:** ขณะเดินทาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเดินทางด้วยเครื่องบิน อาจทำให้เกิดอาการท้องอืดได้ง่าย คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรงดรับประทานอาหารที่ก่อให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร เช่น ถั่ว กะหล่ำปลี บรอกโคลี และเครื่องดื่มที่มีแก๊ส เช่น น้ำอัดลม รวมถึงน้ำชาและกาแฟ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อเตรียมยาแก้อาเจียนและแก้เวียนศีรษะที่ปลอดภัยสำหรับคนท้องติดตัวไปด้วยเสมอ

เคล็ดลับการเดินทางไกลอย่างปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

การเดินทางไกลขณะตั้งครรภ์ต้องอาศัยการเตรียมตัวและความใส่ใจเป็นพิเศษ เพื่อให้คุณแม่และลูกน้อยในครรภ์เดินทางได้อย่างปลอดภัยและสบายตัวมากที่สุด ต่อไปนี้คือเคล็ดลับสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้และนำไปปฏิบัติเมื่อต้องเดินทางไกล

1. **การเดินทางโดยรถยนต์:** ควรปรับเอนเบาะนั่งให้อยู่ในลักษณะกึ่งนอน และเลื่อนเบาะไปด้านหลังให้มากที่สุด เพื่อให้มีพื้นที่เหยียดขา ขยับข้อเท้าได้สะดวก คุณแม่ตั้งครรภ์ควรใช้หมอนอิงรองรับบริเวณหลัง และมีหมอนรองคอ เพื่อช่วยลดอาการปวดหลังและต้นคอ

2. **การเดินทางโดยนั่งรถโดยสารและรถไฟ:** ควรเลือกที่นั่งริมทางเดินเพื่อให้ลุกนั่งและเคลื่อนไหวได้ง่าย และขณะรถเคลื่อนที่ควรนั่งประจำที่ หากจำเป็นต้องลุกหรือไปห้องน้ำต้องเกาะราวอย่างระมัดระวังทุกครั้ง
3. **การเดินทางโดยเครื่องบิน:** คุณแม่ควรเลือกที่นั่งริมทางเดิน เพื่อความสะดวกในการลุกไปเข้าห้องน้ำหรือเดินยืดเส้นยืดสายได้ง่าย หรือเลือกที่นั่งแถวหน้าสุดของแต่ละโซน (bulkhead seat) เนื่องจากมีพื้นที่วางขากว้าง อีกทางเลือกคือนั่งบริเวณปีกเครื่องบิน ซึ่งมีการสั่นสะเทือนน้อยกว่าส่วนอื่น ๆ สิ่งที่สำคัญคือ ควรดื่มน้ำให้มาก ๆ ตลอดการเดินทาง เพราะอากาศภายในเครื่องบินมีความชื้นต่ำ ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำได้ง่าย ซึ่งอาจส่งผลให้เลือดข้น การไหลเวียนโลหิตไปยังมดลูกลดลง และเพิ่มความเสี่ยงของภาวะลิ่มเลือดอุดตัน การดื่มน้ำเปล่าจึงเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด

นอกจากนี้ คุณแม่ควรลุกเดินทุก ๆ 30-45 นาที เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และขณะนั่งอยู่ควรบริหารข้อเท้าโดยการงอ เหยียด และยกเท้าขึ้นสูง เพื่อให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ลดอาการบวมและเส้นเลือดขอด

โดยสรุปแล้ว การเดินทางไกลขณะตั้งครรภ์สามารถทำได้ แต่คุณแม่ต้องใส่ใจและเตรียมตัวเป็นพิเศษ โดยคำนึงถึงข้อห้ามและคำแนะนำต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมา ไม่ว่าจะเป็นการหลีกเลี่ยงสถานที่เสี่ยง การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม หรือช่วงไตรมาสของการตั้งครรภ์ที่เหมาะสมต่อการเดินทาง ที่สำคัญที่สุดคือ การปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทางทุกครั้ง เพื่อประเมินความพร้อมและรับคำแนะนำเฉพาะบุคคล และหากแพทย์อนุญาตให้เดินทางได้ คุณแม่ก็จะได้รับใบรับรองแพทย์หรือใบ Fit to Fly สำหรับการเดินทาง เพื่อให้การเดินทางของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์เป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัยที่สุด คุณแม่สามารถติดตามพัฒนาการของลูกน้อยตลอด 9 เดือน รวมถึงข้อมูลการดูแลสุขภาพและโภชนาการที่เหมาะสมระหว่างตั้งครรภ์เพิ่มเติมได้ที่นี่ https://www.s-momclub.com/member-privilege

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- เคล็ดลับการเดินทางอย่างปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- 10 อาการคนท้องเริ่มแรก พร้อมอาการเตือนคนเริ่มท้องระยะแรก
- อาการคนท้องไม่รู้ตัว สังเกตได้อย่างไร พร้อมวิธีตรวจครรภ์
- วิธีดูลักษณะท้องของคนท้อง ดูยังไงว่าท้องหรือพุง มองออกเลยไหม

อ้างอิง:

1. ทริคเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับ ‘คุณแม่ตั้งท้อง’ ที่ต้องเดินทางไปต่างประเทศ, โรงพยาบาลพญาไท
2. คนท้องขึ้นเครื่องบินได้ไหม ปลอดภัยหรือไม่, โรงพยาบาล MedPark
3. แนะสตรีมีครรภ์เตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง, สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ
4. สิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ควรทราบก่อนการเดินทางโดยรถยนต์ รถโดยสาร รถไฟ ในระหว่างตั้งครรภ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุชิลา ศรีทิพยวรรณ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
5. เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องเดินทางไกล อันตรายหรือไม่, โรงพยาบาลเปาโล
6. เตรียมตัวอย่างไร ? เมื่อต้องเดินทางด้วยเครื่องบินขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
7. ไตรมาสแรก (อายุครรภ์ 1-3 เดือน) ของคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
8. ความต้องการพิเศษ, Thai Lion Ari

อ้างอิง ณ วันที่ 30 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้