

อาการเจ็บท้องคลอด สัญญาณอาการ ไกล์คลอดที่สังเกตได้

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 4, 2020

สัญญาณเดือนอาการไกล์คลอด โดยสุดท้ายหลังจากอุ้มท้องผ่านมา 9 เดือน คุณแม่ก็เข้าสู่ช่วงนับถอยหลังเพื่อเตรียมตัวรอคลอด ต้อนรับสมาชิกตัวน้อยที่กำลังจะลิ่มตาดูโลก คุณแม่มือใหม่อาจสงสัยว่า อาการไกล์คลอดและเจ็บท้องคลอดมีสัญญาณอะไร และมีสิ่งไหนที่คุณแม่ต้องระวัง เพื่อถึงเวลาเน้นคุณแม่จะได้เก็บกระเปาไปโรงพยาบาลได้อย่างท่วงที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการก่อนคลอดของคุณแม่ไกล์คลอด
- อาการไกล์คลอด
- วิธีสังเกตอาการ “เจ็บท้องเดือน” และ “เจ็บท้องคลอด”
- อาการแบบไหนที่คุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาล

อาการก่อนคลอดของคุณแม่ไกล์คลอด

เมื่อเข้าช่วงสุดท้ายของการตั้งครรภ์ อาจมีอาการสำคัญ 2-3 อย่างที่คุณแม่ต้องเฝ้าสังเกต เพื่อให้มีเวลาเตรียมความพร้อมก่อนเจ็บท้องคลอด

- เจ็บท้องเดือน** อาการไกล์คลอดนี้มักเริ่มเกิดช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ 8 เนื่องจากมดลูกขยายตัว เติมที่และเคลื่อนตำแหน่ง คุณแม่สามารถคลำสัมผัสที่หน้าท้องและรู้สึกได้ว่ามีก้อนแข็ง ๆ นอกร่างกาย มีการบีบตัวให้ปวดตึงบริเวณท้องน้อย แต่เป็นระยะเวลากัน ไม่สม่ำเสมอ และมีจังหวะไม่แน่นอน อาการเจ็บจะหายไปเองได้เมื่อมีการเปลี่ยนท่าทาง
- อาการท้องลด** เป็นภาวะที่ศีรษะของทารกในครรภ์เคลื่อนลงมาในอุ้งเชิงกรานเตรียมพร้อมที่จะคลอด อาการนี้อาจเกิดขึ้น 2-3 สัปดาห์ก่อนคลอด คุณแม่สังเกตได้จากที่ความสูงของยอดมดลูกลดลงเล็กน้อย คุณแม่จะรู้สึกว่าหายใจคล่องขึ้น รับประทานอาหารไม่ค่อยแน่ท้อง แต่จะปวดหน่วงที่บริเวณช่องคลอด รวมถึงปัสสาวะบ่อยขึ้น เพราะศีรษะของลูกเบียดกระเพาะปัสสาวะให้มีพื้นที่น้อยลง
- มีมูกขาวข้นออกทางช่องคลอด** ในระหว่างตั้งครรภ์ร่างกายจะสร้างเมือกหนาบริเวณปาก

มดลูก เพื่อช่วยป้องกันเชื้อโรคและแบคทีเรียไม่ให้เข้าสู่มดลูก ดังนั้นหนึ่งในสัญญาณเดือนอาการไกล์คลอด คือ มูกสีขาวข้นเหนียวที่อุดอยู่ปากมดลูกจะหลุดและไหลออกทางช่องคลอด เนื่องมาจากมดลูกเริ่มมีการขยายตัว โดยมักจะหลุดออกมากในช่วงก่อนคลอดประมาณ 1-2 สัปดาห์

อาการไกล์คลอด

เมื่อถึงเวลาไกล์คลอดร่างกายจะส่งสัญญาณเดือนให้รู้ ซึ่งแต่ละคนก็มีอาการเจ็บท้องคลอดหรืออาการไกล์คลอดที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ต้องสังเกตให้ดีว่าเป็นอาการเจ็บท้องเดือนหรือเจ็บท้องคลอดจริง โดยคุณแม่อาจลองสังเกตได้จากสัญญาณเดือนสำคัญเหล่านี้

1. **มูกเลือดออกทางช่องคลอด** ปกติปากมดลูกของคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีมูกเลือดป้องกันสิ่งแปลกปลอม เมื่อไกล์คลอดปากมดลูกเริ่มเปิดและขยาย ทำให้เส้นเลือดที่บริเวณปากมดลูกมีการแตก จึงมีมูกเลือดไหลออกมาก ซึ่งควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์
2. **ถุงน้ำคร่าแตก** หรือที่เรียกว่า นำเดิน แสดงถึงการที่มดลูกเริ่มบีบตัวหดเล็กลง เพื่อบีบให้ศีรษะของเด็กเคลื่อนลงสู่อุ้งเชิงกราน นำที่ออกมายังเป็นลักษณะใส ๆ คล้ายน้ำปัสสาวะไม่มีกลิ่น ซึ่งอาจจะไหลพรวดออกจากมารหรือค่อย ๆ หล่อออกมาก็ได้ อาการนำเดินมีโอกาสมากถึง 80% ที่จะคลอดภายใน 12 ชั่วโมง หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการถุงน้ำคร่าแตก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เพราะเมื่อนำเดินหรือถุงน้ำคร่าแตกจะมีโอกาสทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ช่องคลอดและโพรงมดลูกได้ง่าย ส่งผลให้เกิดการอักเสบติดเชื้อในโพรงมดลูก ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกในครรภ์
3. **เจ็บท้องคลอด** จะเป็นอาการเจ็บท้องรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ในลักษณะที่เจ็บสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง นานขึ้นและถี่ขึ้นจนกว่ากระบวนการคลอดจะสิ้นสุดลง โดยอาการเจ็บท้องคลอดนี้จะรู้สึกว่าเริ่มเจ็บที่ส่วนบนของมดลูกก่อน แล้วเจ็บร้าวลงไปข้างล่าง ท้องแข็งตึง ถูกเดินหรือเคลื่อนไหวก็จะเจ็บมากขึ้น ส่วนใหญ่มักจะมีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอดมากขึ้น อาการก่อนคลอดหรืออาการเจ็บท้องคลอดนี้จะไม่หายไปเมื่อครบ 1 ชั่วโมง คุณแม่ต้องไปโรงพยาบาลทันที



วิธีสังเกตอาการ “เจ็บท้องเดือน” และ “เจ็บท้องคลอด”

อาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอดของคุณแม่ในช่วงใกล้คลอด มืออยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือเจ็บท้องเดือน กับ เจ็บท้องคลอด

1. เจ็บทางเดือน

อาการเจ็บท้องเดือน คือ อาการปวดท้องคล้ายกับว่าจะมีการคลอดเกิดขึ้น แต่จะไม่มีการคลอดเกิดขึ้นจริง ๆ สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ช่วงไตรมาสที่สอง ไปจนถึงไตรมาสที่สาม แต่อาการจะเริ่มรุนแรงและเห็นชัดขึ้นในช่วงก่อนคลอดไม่นาน จึงมักทำให้เกิดความสับสนว่านี้เป็นอาการเจ็บท้องคลอดจริงหรือเจ็บท้องหลอก ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

- เกิดไม่สม่ำเสมอ เป็น ๆ หาย ๆ
- เจ็บห่าง ๆ เช่น ชั่วโมงละครั้ง
- ความรุนแรงในการปวดไม่มาก
- ปวดท้องน้อย
- ปากมดลูกไม่เปิดขยาย

2. เจ็บท้องคลอด

อาการเจ็บท้องคลอดหรืออาการไก่ลักคลอด คุณแม่จะรู้สึกได้เมื่อตอนอายุครรภ์ได้ประมาณ สัปดาห์ที่ 37 ขึ้นไป เป็นอาการเจ็บท้องที่กำลังจะมีการคลอดขึ้นตามมาในไม่ช้า โดยอาการเจ็บท้องคลอดนี้ เกิดจากการหดรัดตัวของมดลูก เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่กระบวนการคลอดในเร็ว ๆ นี้ สังเกตได้ดังนี้

- สมำเสมอ เช่น ปวดทุก 10 นาที
- เจ็บถี่ขึ้น จากปวดทุก 10 นาที เป็น 5 นาที
- ปวดแรงขึ้นเรื่อย ๆ
- ปวดส่วนบนของมดลูกหรือยอดมดลูกและแผ่นหลัง
- อาการปวดไม่ลดลง ถ้าเคลื่อนไหวก็จะเจ็บมาก
- ปากมดลูกเปิดขยาย

โดยทั่วไปการเจ็บท้องคลอดจริงใช้เวลา 8-12 ชั่วโมง กว่าปากมดลูกจะเปิดขยาย คุณแม่ควรทำใจให้สบายเพื่อที่จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นและรับมือกับความเจ็บปวดได้ดีขึ้น

อาการแบบไหนที่คุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาล

นอกจากอาการเจ็บท้องเตือน อาการไก่ลักคลอดหรือเจ็บท้องคลอดแล้ว หากมีอาการและสัญญาณเตือนอื่น ๆ เพิ่มเติมในช่วงไตรมาสสุดท้าย คุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที ได้แก่

- มีเลือดออกทุบช่องคลอด
- ตัวบวม หรือหนักขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ลูกไม่เดินหรือดินน้อยลง
- มื้อไข้หรือหนาวสั่น
- อาการปวดท้องน้อยมากผิดปกติ
- นำครรภ์เป็นสีน้ำตาล เขียว เหลือง หรือสีอื่น ๆ นอกเหนือจากสีใสหรือสีชมพู
- อาเจียนไม่หยุด
- หมดสติ



ป้องกันน้ำเดินหรือถุงน้ำคร่าแตก ก่อนปวด ท้องคลอดได้อย่างไร

ปกติแล้วอาการน้ำเดินจะเกิดในช่วงอายุครรภ์ 37-40 สัปดาห์ แต่ถ้าอาการน้ำเดินเกิดขึ้นก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ถือว่าเป็นภาวะน้ำคร่าเดินก่อนกำหนด (Premature rupture of membranes หรือ PROM) โดยภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดพบในช่วงอายุครรภ์ครบกำหนดประมาณ 10% และก่อนอายุครรภ์ครบกำหนดประมาณ 3% ของการคลอดบุตรทั้งหมด

ภาวะน้ำเดินก่อนกำหนด ถือว่าเป็นสัญญาณเสี่ยงที่จะเกิดการติดเชื้อขึ้นที่โพรงมดลูก และเสี่ยงที่จะทำให้ทารกในครรภ์มีการติดเชื้อที่รุนแรงตามไปด้วย หรืออาจก่อให้เกิดภาวะทุพพลภาพในทารก หรือทารกเสียชีวิตที่จะมีปัญหาต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ในระยะยาว เช่น ปอดไม่สมบูรณ์ หัวใจทำงานผิดปกติ เป็นต้น

ถ้าแพทย์ตรวจพบว่ามีภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดที่เป็นภาวะครรภ์เสี่ยง ส่วนใหญ่จะให้เข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยในจนกว่าจะคลอด ส่วนแนวทางการรักษาขึ้นอยู่กับการพิจารณาในหลายปัจจัย ซึ่งต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

การดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์ของคุณแม่มือใหม่เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก คุณแม่ตั้งครรภ์ควรฝึกครรภ์แต่เนิน ๆ เพื่อความมั่นใจและความปลอดภัยทั้งคุณแม่และลูกน้อยและเมื่อคุณแม่มีอาการเจ็บท้องคลื่น หรือมีอาการใกล้คลอด คุณแม่ควรทำใจให้สบาย เพื่อที่จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นและรับมือกับความเจ็บปวดได้ดีขึ้น และเมื่อคุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย ลูกน้อยก็จะรู้สึกผ่อนคลายตามไปด้วย ที่สำคัญ คุณแม่ควรเตรียมของไปคลอดด้วย และเรื่องการเดินทางไปโรงพยาบาลให้พร้อมเพื่อจะได้มีชุกกะหัก

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟ้าแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกรaine อีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกรaine อีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกรaine อีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โลลิกอโนซิคคาโรดีโนเม阴谋 (HMOs)
- ไพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กแรก
- นำนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกรaine อีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคโนโลยีจุลくだวยนมแม่ สุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มน้ำนมคุณแม่ ถูกวิธีการกระตันน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กีชว นำนมแม่เก็บไว้ในน้ำแข็ง ให้รักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหัวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก้อนน้ำ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไหร่ถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ทำอุ่มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้ากีวนหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนรนคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ใหม่
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแง่ไม่ยอมนอนไม่มีสู้เหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมนำชงนม สำหรับแม่มือใหม่



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแอลฟ์ สพิงโกล์ไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน