

อาการเจ็บท้องคลอด สัญญาณอาการ ใกล้คลอดที่สังเกตได้

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

มี.ค. 4, 2020

สัญญาณเตือนอาการใกล้คลอด โคล้งสุดท้ายหลังจากอุ้มท้องผ่านมา 9 เดือน คุณแม่ก็เข้าสู่ช่วงนับถอยหลังเพื่อเตรียมตัวรอคลอด ต้อนรับสมาชิกตัวน้อยที่กำลังจะลืมตาดูโลก คุณแม่่มือใหม่อาจสงสัยว่า อาการใกล้คลอดและเจ็บท้องคลอดมีสัญญาณอะไร และมีสิ่งไหนที่คุณแม่ต้องระวัง เพื่อถึงเวลานั้นคุณแม่จะได้เก็บกระเป๋าไปโรงพยาบาลได้อย่างท่วงที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการก่อนคลอดของคุณแม่ใกล้คลอด
- อาการใกล้คลอด
- วิธีสังเกตอาการ “เจ็บท้องเตือน” และ “เจ็บท้องคลอด”
- อาการแบบไหนที่คุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาล

อาการก่อนคลอดของคุณแม่ใกล้คลอด

เมื่อเข้าช่วงสุดท้ายของการตั้งครรภ์ อาจมีอาการสำคัญ 2-3 อย่างที่คุณแม่ต้องเฝ้าสังเกต เพื่อให้มีเวลาเตรียมความพร้อมก่อนเจ็บท้องคลอด

1. **เจ็บท้องเตือน** อาการใกล้คลอดนี้มักเริ่มเกิดช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ 8 เนื่องจากมดลูกขยายตัวเต็มที่และเคลื่อนต่ำลง คุณแม่สามารถคลำสัมผัสที่หน้าท้องและรู้สึกได้ว่ามีก้อนแข็ง ๆ นอกจากนั้นมดลูกจะมีการบีบตัวให้ปวดตึงบริเวณท้องน้อย แต่เป็นระยะเวลาสั้น ๆ ไม่สม่ำเสมอ และมีจังหวะไม่แน่นอน อาการเจ็บจะหายไปเองได้เมื่อมีการเปลี่ยนท่าทาง
2. **อาการท้องลด** เป็นภาวะที่ศีรษะของทารกในครรภ์เคลื่อนลงมาในอุ้งเชิงกรานเตรียมพร้อมที่จะคลอด อาการนี้อาจเกิดขึ้น 2-3 สัปดาห์ก่อนคลอด คุณแม่สังเกตได้จากที่ความสูงของยอดมดลูกลดลงเล็กน้อย คุณแม่จะรู้สึกว่าหายใจคล่องขึ้น รับประทานอาหารไม่ค่อยแน่นท้อง แต่จะปวดหน่วงที่บริเวณช่องคลอด รวมถึงปัสสาวะบ่อยขึ้น เพราะศีรษะของลูกเบียดกระเพาะปัสสาวะให้มีพื้นที่น้อยลง
3. **มีมูกขาวข้นออกทางช่องคลอด** ในระหว่างตั้งครรภ์ร่างกายจะสร้างเมือกหนาบบริเวณปากมดลูก เพื่อช่วยป้องกันเชื้อโรคและแบคทีเรียไม่ให้เข้าสู่มดลูก ดังนั้นหนึ่งในสัญญาณเตือน

อาการใกล้คลอด คือ มูกสีขาวข้นเหนียวที่อุดอยู่ปากมดลูกจะหลุดและไหลออกมาทางช่องคลอด เนื่องมาจากมดลูกเริ่มมีการขยายตัว โดยมักจะหลุดออกมาในช่วงก่อนคลอดประมาณ 1-2 สัปดาห์

อาการใกล้คลอด

เมื่อถึงเวลาใกล้คลอดร่างกายจะส่งสัญญาณเตือนให้รู้ ซึ่งแต่ละคนก็มีอาการเจ็บท้องคลอดหรืออาการใกล้คลอดที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ต้องสังเกตให้ดีว่าเป็นอาการเจ็บท้องเตือนหรือเจ็บท้องคลอดจริง โดยคุณแม่อาจลองสังเกตได้จากสัญญาณเตือนสำคัญเหล่านี้

1. **มูกเลือดออกทางช่องคลอด** ปกติปากมดลูกของคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีมูกเลือดป้องกันสิ่งแปลกปลอม เมื่อใกล้คลอดปากมดลูกเริ่มเปิดและขยาย ทำให้เส้นเลือดที่บริเวณปากมดลูกมีการแตก จึงมีมูกเลือดไหลออกมา ซึ่งควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์
2. **ถุงน้ำคร่ำแตก** หรือที่เรียกกันว่า น้ำเดิน แสดงถึงการที่มดลูกเริ่มบีบตัวหดเล็กลง เพื่อบีบให้ศีรษะของเด็กเคลื่อนลงสู่ช่องเชิงกราน น้ำที่ออกมาจะเป็นลักษณะใส ๆ คล้ายน้ำปัสสาวะ ไม่มีกลิ่น ซึ่งอาจจะไหลพรวดออกมาหรือค่อย ๆ ไหลออกมาก็ได้ อาการน้ำเดินมีโอกาสมากถึง 80% ที่จะคลอดภายใน 12 ชั่วโมง หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการถุงน้ำคร่ำแตก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เพราะเมื่อน้ำเดินหรือถุงน้ำคร่ำแตกจะมีโอกาสทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ช่องคลอดและโพรงมดลูกได้ง่าย ส่งผลให้เกิดการอักเสบติดเชื้อในโพรงมดลูก ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกในครรภ์
3. **เจ็บท้องคลอด** จะเป็นอาการเจ็บท้องรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ในลักษณะที่เจ็บสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง นานขึ้นและถี่ขึ้นจนกว่ากระบวนการคลอดจะสิ้นสุดลง โดยอาการเจ็บท้องคลอดนี้จะรู้สึกเหมือนเริ่มเจ็บที่ส่วนบนของมดลูกก่อน แล้วเจ็บร้าวลงไปข้างล่าง ท้องแข็งตึง ถูวดินหรือเคลื่อนไหวก็จะเจ็บมากขึ้น ส่วนใหญ่มักจะมีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอดมากขึ้น อาการก่อนคลอดหรืออาการเจ็บท้องคลอดนี้จะไม่หายไปเมื่อครบ 1 ชั่วโมง คุณแม่ต้องไปโรงพยาบาลทันที



วิธีสังเกตอาการ “เจ็บท้องเตือน” และ “เจ็บท้องคลอด”

อาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอดของคุณแม่ในช่วงใกล้คลอด มีอยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือเจ็บท้องเตือน กับ เจ็บท้องคลอด

1. เจ็บทางเตือน

อาการเจ็บท้องเตือน คือ อาการปวดท้องคล้ายกับว่าจะมีการคลอดเกิดขึ้น แต่จะไม่มีอาการคลอดเกิดขึ้นจริง ๆ สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ช่วงไตรมาสที่สอง ไปจนถึงไตรมาสที่สาม แต่อาการจะเริ่มรุนแรงและเห็นชัดขึ้นในช่วงก่อนคลอดไม่นาน จึงมักทำให้เกิดความสับสนว่านี่เป็นอาการเจ็บท้องคลอดจริงหรือเจ็บท้องหลอก ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

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

2. เจ็บท้องคลอด

อาการเจ็บท้องคลอดหรืออาการใกล้คลอด คุณแม่จะรู้สึกได้เมื่อตอนอายุครรภ์ได้ประมาณ สัปดาห์ที่ 37 ขึ้นไป เป็นอาการเจ็บท้องที่กำลังจะมีการคลอดขึ้นตามมาในไม่ช้า โดยอาการเจ็บท้องคลอดนี้ เกิดจากการหดตัวของมดลูก เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่กระบวนการคลอดในเร็ว ๆ นี้ สังเกตได้ดังนี้

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

โดยทั่วไปการเจ็บท้องคลอดจริงใช้เวลา 8-12 ชั่วโมง กว่าปากมดลูกจะเปิดขยาย คุณแม่ควรทำให้สบายเพื่อที่จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นและรับมือกับความเจ็บปวดได้ดีขึ้น

อาการแบบไหนที่คุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาล

นอกจากอาการเจ็บท้องเตือน อาการใกล้คลอดหรือเจ็บท้องคลอดแล้ว หากมีอาการและสัญญาณเตือนอื่น ๆ เพิ่มเติมในช่วงไตรมาสสุดท้าย คุณแม่ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที ได้แก่

- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- ตัวบวม หรือน้ำหนักขึ้นอย่างรวดเร็ว
- ลูกไม่ดิ้นหรือดิ้นน้อยลง
- มีไข้หรือหนาวสั่น
- อาการปวดท้องน้อยมากผิดปกติ
- น้าคำเป็นสีน้ำตาล เขียว เหลือง หรือสีอื่น ๆ นอกเหนือจากสีใสหรือสีชมพู
- อาเจียนไม่หยุด
- หหมดสติ



ป้องกันน้ำเดินหรือถุงน้ำคร่ำแตก ก่อนปวดท้องคลอดได้อย่างไร

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

ภาวะน้ำเดินก่อนกำหนด ถือว่าเป็นสัญญาณเสี่ยงที่จะเกิดการติดเชื้อขึ้นที่โพรงมดลูก และเสี่ยงที่จะทำให้ทารกในครรภ์มีการติดเชื้อที่รุนแรงตามไปด้วย หรืออาจก่อให้เกิดภาวะทุพพลภาพในทารก หรือทารกเสี่ยงที่จะมีปัญหาต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ในระยะยาว เช่น ปอดไม่สมบูรณ์ หัวใจทำงานผิดปกติ เป็นต้น

ถ้าแพทย์ตรวจพบว่ามีภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดที่เป็นภาวะครรภ์เสี่ยง ส่วนใหญ่จะให้เข้ารับการรักษาเป็นผู้ป่วยในจนกว่าจะคลอด ส่วนแนวทางการรักษาขึ้นอยู่กับพิจารณาในหลายปัจจัย ซึ่งต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

การดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์ของคุณแม่มีใหม่เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก คุณแม่ตั้งครรภ์ควรฝากครรภ์แต่เนิ่น ๆ เพื่อความมั่นใจและความปลอดภัยทั้งคุณแม่และลูกน้อยและเมื่อคุณแม่มีอาการเจ็บท้องคลอด หรือมีอาการใกล้คลอด คุณแม่ควรทำให้สบาย เพื่อที่จะทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้คุณผ่อนคลายและรับมือกับความเจ็บปวดได้ดีขึ้น และเมื่อคุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย ลูกน้อยก็จะรู้สึกผ่อนคลายตามไปด้วย ที่สำคัญ คุณแม่ควรเตรียมของไปคลอดด้วย และเรื่องการเดินทางไปโรงพยาบาลให้พร้อมเพื่อจะได้ไม่ฉุกเฉิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนานนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นน้ำนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นานนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมกี่ออนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรอ ทำอุ้มเรอช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีซนนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำซนนม สำหรับแม่มีใหม่





คุณแม่อัศวิน



วิดีโอแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไม้อีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น