

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ตกขาวแบบไหนต้อง อากการตกขาวใน คนท้องระยะแรก

ม.ย. 19, 2020

ร่างกายของแม่ท้องมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด ตั้งแต่แรกเริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งใกล้คลอด จึงต้องคอยสังเกตอาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์อยู่เสมอ หนึ่งในอาการที่พบได้บ่อยขณะตั้งครรภ์ คือ ตกขาว เมื่อคนท้องตกขาวมีกลิ่น แบบนี้จะเป็นสัญญาณอันตรายหรือไม่

หนูเพิ่งรู้ว่าท้องค่ะ แล้วก็เริ่มมีตกขาวเยอะขึ้นทันทีเลย แบบนี้ คือสัญญาณปกติของการตั้งครรภ์ใช่ไหมคะ?

คลิก

ใช่ค่ะ! นี่เป็นหนึ่งในสัญญาณแรกๆ ของการตั้งครรภ์ที่ผู้หญิงหลายคนสังเกตเห็นเลยคะ การที่ฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนพุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ จะไปกระตุ้นให้ต่อมต่างๆ บริเวณปากมดลูกและช่องคลอดสร้างมูกออกมามากขึ้น เพื่อช่วยป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าไปสู่มดลูกได้ง่าย ทรายาดที่ตกขาวนั้นก็มีลักษณะเป็น มูกใสๆ หรือสีขาวขุ่นคล้ายแป้งเปียก และ "ไม่มีกลิ่นเหม็น" หรือ "อาการคัน" ก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติและเป็นสัญญาณที่ดีค่ะ

ถ้าตกขาวมีสี "เหลืองอ่อนๆ" แต่ไม่มีกลิ่น ไม่คัน แบบนี้ยังถือว่า ปกติไหมคะ?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว ยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ค่ะ ตกขาวปกติสามารถมีสีแตกต่างกันได้เล็กน้อย ตั้งแต่สีใส, ขาวขุ่น ไปจนถึงเหลืองอ่อนๆ ได้ โดยเฉพาะเมื่อตกขาวนั้นแห้งติดอยู่ที่กางเกงในแล้วอาจจะเห็นเป็นสีเหลืองได้ชัดเจน สิ่งสำคัญที่ใช้แยกความผิดปกติคือ "กลิ่น" และ "อาการคัน" ค่ะ หากไม่มีสองอย่างนี้ ก็ยังไม่น่ากังวล แต่ถ้าสีเริ่มเข้มขึ้นเป็นสีเหลืองสด, เขียว, หรือเทา หรือเริ่มมีอาการคันและกลิ่นผิดปกติ แบบนั้นถึงจะเป็นสัญญาณของการติดเชื้อค่ะ

หนูใช้แผ่นอนามัยทุกวันเลยคะเพราะไม่ชอบความรู้สึกเปียกชื้นแบบนี้จะยิ่งทำให้เสียงติดเชื้อมากขึ้นไหมคะ?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากคะ การใช้แผ่นอนามัย "อาจเพิ่มความเสี่ยงได้" หากใช้ไม่ถูกวิธีคะ เพราะแผ่นอนามัยจะทำให้บริเวณจุดซ่อนเร้นมีความ "อับชื้น" มากขึ้น ซึ่งเป็นสภาวะที่เชื้อราและแบคทีเรียชอบและเจริญเติบโตได้ดี

วิธีใช้ที่ปลอดภัยขึ้น: หากจำเป็นต้องใช้จริงๆ ควร "เปลี่ยนแผ่นอนามัยทุก 3-4 ชั่วโมง" เพื่อลดการหมักหมมและความอับชื้น

ทางเลือกที่ดีกว่า: พยายามเลือกใส่กางเกงชั้นในที่ทำจากผ้าฝ้าย 100% ซึ่งระบายอากาศได้ดี และเปลี่ยนกางเกงในระหว่างวันหากรู้สึกไม่สบายตัว จะเป็นวิธีที่ดีต่อสุขอนามัยมากกว่าคะ

สรุป

- คนท้องมีตกขาวได้ในปริมาณมากขึ้น เนื่องจากมีฮอร์โมนเพศหญิงสูงกว่าปกติ ลักษณะตกขาวของคนท้องจะเป็นมูกใสหรือมีสีออกขาวขุ่นคล้ายกับแป้งเปียก
- ตกขาวที่เป็นอาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์อาจเกิดจากการอักเสบจากการติดเชื้อต่าง ๆ เช่น การอักเสบจากการติดเชื้อรา ติดเชื้อพยาธิในช่องคลอด และติดเชื้อจากแบคทีเรีย
- คนท้องตกขาวมีกลิ่นอาจเกิดได้จากการติดเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นผิดปกติ สีของตกขาวจะออกสีเหลืองหรือเทา ๆ มีลักษณะข้น ๆ เหนียว ๆ แตกต่างจากเดิม

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ตกขาวในคนท้อง คนท้องมีตกขาวไหม
- ลักษณะตกขาวของคนท้องเป็นอย่างไร
- รู้จักกับอาการตกขาวผิดปกติ
- อาการตกขาวตอนตั้งครรภ์ต่างจากตกขาวปกติอย่างไร
- ตกขาวผิดปกติ คุณแม่สังเกตได้อย่างไร
- วิธีป้องกันการตกขาวในระหว่างตั้งครรภ์
- 12 อาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์ ที่คุณแม่ควรใส่ใจ
- เคล็ดลับดูแลสุขภาพอนามัยของคุณแม่ตั้งครรภ์

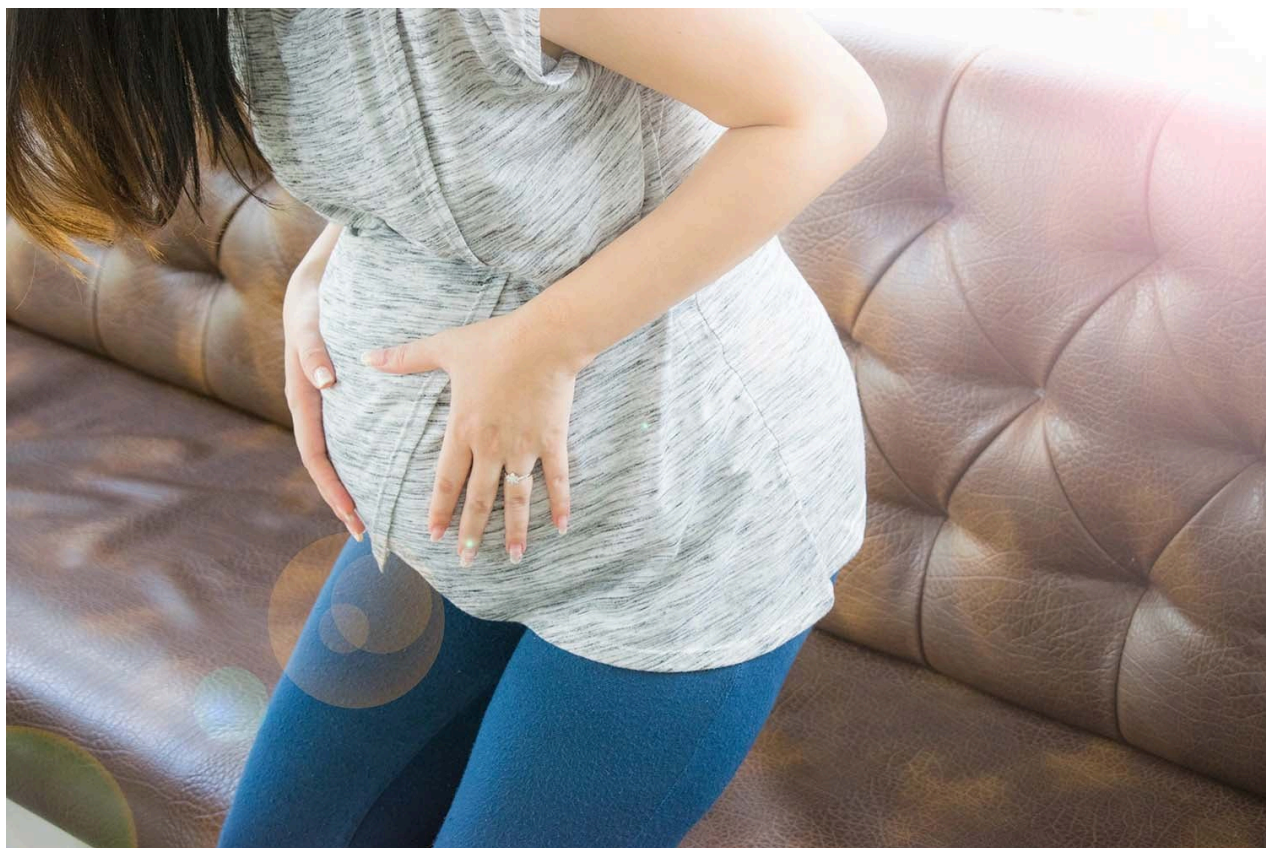
ตกขาวในคนท้อง คนท้องมีตกขาวไหม

ด้วยฮอร์โมนคนท้องที่เปลี่ยนแปลงไป มีฮอร์โมนเพศหญิงสูงกว่าปกติ จึงมีปริมาณตกขาวออกมามากกว่าตอนยังไม่ตั้งครรภ์ แม้ว่าตกขาวในคนท้องจะเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ แต่ควรสังเกตลักษณะของตกขาวว่า เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ หรือมีอาการอื่นร่วมด้วย ที่ส่งสัญญาณอันตราย

คุณแม่ในช่วงใกล้คลอด อาจมีอาการสับสนระหว่างตกขาวกับอาการน้ำเดินได้ คุณแม่ควรหมั่นสังเกตว่า มีลักษณะเป็นมูกหรือน้ำออกมาทางช่องคลอดหรือไม่ หากสิ่งที่ออกมาไม่ว่าจะเป็นมูกหรือน้ำ อาจเป็นอาการเริ่มแรกของการเจ็บท้องคลอด ซึ่งอาจจะมาพร้อมอาการเจ็บท้องได้ เพราะเมื่อปากมดลูกเปิด จะทำให้มูกที่อุดอยู่บริเวณนั้นหลุดออกมา หรือบางคนอาจมีน้ำใส ๆ ออกมา ก็ควรรีบไปพบแพทย์

ลักษณะตกขาวของคนท้องเป็นอย่างไร

ลักษณะของตกขาว จะเป็นมูกใสหรือมีสีออกขาวขุ่นคล้ายกับแป้งเปียก โดยตกขาวจะสัมพันธ์กับฮอร์โมนในร่างกาย ปริมาณตกขาวในคนท้องจึงมีมากกว่าตอนที่ยังไม่ตั้งครรภ์



รู้จักกับอาการตกขาวผิดปกติ

ลักษณะของตกขาวที่ผิดปกติ มักบ่งบอกถึงการติดเชื้อของคุณแม่ตั้งครรภ์ โดยการติดเชื้อที่พบบ่อย ได้แก่

1. การอักเสบติดเชื้อจากเชื้อรา

การอักเสบติดเชื้อจากเชื้อรา เป็นการติดเชื้อของช่องคลอดและปากมดลูกที่พบได้บ่อย ด้วยสภาพร่างกายของแม่ตั้งครรภ์ที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของเชื้อรา จึงทำให้ติดเชื้อได้ง่าย ลักษณะของอาการตกขาวผิดปกติขณะตั้งครรภ์จะมีปริมาณมาก สีออกขาว หรือเป็นก้อนเล็ก ๆ สีขาว อาการอื่น ๆ ที่พบร่วมด้วย จะเกิดอาการคันบริเวณช่องคลอด อาจคันบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกร่วมด้วย

2. การอักเสบติดเชื้อพยาธิในช่องคลอด

การอักเสบติดเชื้อพยาธิในช่องคลอด สาเหตุจากเชื้อพยาธิ ลักษณะของอาการตกขาวผิดปกติ จะมีสีที่แตกต่างจากตกขาวธรรมดา มักเป็นสีเหลืองหรือสีเขียว บางคนตกขาวออกมาในปริมาณมาก อาจมีลักษณะคล้ายเป็นฟอง ส่วนอาการคันจะคล้ายกับการอักเสบติดเชื้อจากเชื้อรา คือ เกิดอาการคันบริเวณช่องคลอดและคันบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก หากคันมาก ๆ ควรพบแพทย์ ไม่ควรเกา เพราะอาจเกิดเป็นแผลถลอกได้

3. การอักเสบติดเชื้อจากแบคทีเรีย

การอักเสบติดเชื้อจากแบคทีเรียจะมีตกขาวออกมามาก สีของตกขาวจะออกสีเหลืองหรือเทา ๆ มีลักษณะตกขาวผิดปกติออกข้น ๆ เหนียว ๆ เมื่อคนท้องตกขาวมีกลิ่น อาจเกิดจากการติดเชื้อจากแบคทีเรีย ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นผิดปกติ อาการอื่น ๆ ที่พบได้ คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีอาการแสบร้อนหรือคันบริเวณช่องคลอด

อาการตกขาวตอนตั้งครรภ์ต่างจากตกขาวปกติอย่างไร

ตกขาวเป็นเรื่องธรรมชาติของผู้หญิง เพราะในช่องคลอดและปากมดลูกจะสร้างสารคัดหลั่งคอยหล่อลื่นช่องคลอดอยู่ตลอด อาจมีได้ทุกวัน ปริมาณเล็กน้อยถือเป็นเรื่องปกติ โดยลักษณะของตกขาว รวมถึงปริมาณของตกขาว จะเปลี่ยนไปตามรอบประจำเดือน ในช่วงกลางรอบประจำเดือนหรือช่วงไข่ตก ตกขาวจะมีลักษณะเป็นมูกใส ๆ เหนียว ๆ และมีปริมาณมากขึ้น โดยอาการตกขาวตอนตั้งครรภ์จะมีปริมาณมากกว่าเดิมอีก ด้วยฮอร์โมนเพศหญิงที่เพิ่มมากขึ้น และอาการตกขาวปริมาณมากจะหายเองหลังคลอด

ตกขาวผิดปกติ คุณแม่สังเกตได้อย่างไร

คนท้องตกขาวมีกลิ่น หรือตกขาวมีสีที่เปลี่ยนไป เช่น ตกขาวสีเหลือง ตกขาวสีเทา หรือตกขาวสี

ออกเขียว ๆ เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่า เกิดอาการผดผกติขณะตั้งครรภ์ และอาจพบอาการอื่นร่วมด้วย เช่น แสบ คัน เมื่อพบอาการผดผกติ ควรรีบไปโรงพยาบาล เพื่อให้แพทย์ตรวจภายในเพื่อนำเชื้อไปตรวจว่าเกิดจากอะไร เพื่อให้แพทย์หาสาเหตุและทำการรักษาต่อไป

วิธีป้องกันการตกขาวในระหว่างตั้งครรภ์

คนท้องตกขาวเป็นเรื่องปกติ ควรดูแลสุขภาพอนามัยให้ดี เพราะการทำความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญ ควรใช้น้ำสะอาดล้างภายนอกแล้วซับให้แห้ง ไม่จำเป็นต้องสวนล้างช่องคลอด หรือใช้น้ำยอนามัยล้าง หากพบตกขาวมีกลิ่น คัน หรือมีอาการผดผกติขณะตั้งครรภ์ ควรรีบพบแพทย์

12 อาการผดผกติขณะตั้งครรภ์ ที่คุณแม่ควรใส่ใจ

อาการผดผกติขณะตั้งครรภ์ เป็นสิ่งที่คุณแม่ต้องใส่ใจ โดยสังเกตสัญญาณอันตรายอาการผดผกติขณะตั้งครรภ์ ดังนี้

1. มีเลือดออกทางช่องคลอด

มีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น การติดเชื้อในช่องคลอด ติดเชื้อในปากมดลูก มีภาวะรกเกาะต่ำ หรือเจ็บครรภ์คลอด

2. ลูกดิ้นมากหรือน้อยผิดปกติ

การนับลูกดิ้นจะช่วยให้คุณแม่ทราบว่าในแต่ละช่วงเวลาเกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์หรือไม่ โดยทั่วไปทารกจะเริ่มดิ้นเมื่ออายุครรภ์ 20 สัปดาห์ขึ้นไป และลูกจะดิ้นน้อยลงในช่วงใกล้คลอด แต่ไม่ควรน้อยกว่าวันละ 10 ครั้ง หากพบว่าลูกหยุดดิ้นเกิน 12 ชั่วโมงขึ้นไป ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

3. คลื่นไส้มากจนกินอาหารไม่ได้

เกิดจากระดับฮอร์โมนในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้มีอาการที่ผิดไปจากก่อนตั้งครรภ์ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน พะอืดพะอม เบื่อหรือเหม็นอาหาร หากอาการคลื่นไส้มากจนกินอะไรไม่ได้เลย นำหนักลด อาจทำให้ขาดน้ำและขาดสารอาหาร อาจพบอาการใจสั่น ปัสสาวะน้อย ให้รีบไปพบแพทย์

4. ตกขาวผิดปกติ ตกขาวปกติของแม่ท้อง

หากแม่สังเกตเห็นว่าคนท้องตกขาวมีกลิ่น ตกขาวมีสีเปลี่ยนไป มีอาการแสบร้อน คัน มีกลิ่นฉุนคาว อาจมีการติดเชื้อบริเวณช่องคลอดได้

5. ปวดท้องรุนแรง

อาจเป็นอาการของทางเดินปัสสาวะอักเสบ ภาวะตั้งครรภ์นอกมดลูก ที่อาจนำไปสู่การแท้งบุตรได้

6. ไข้ดั่งอักเสบขณะตั้งครรภ์

อาการไข้ดั่งอักเสบ มักพบในหญิงตั้งครรภ์ช่วง 6 เดือนแรก โดยจะสังเกตว่ามีอาการปวดท้องด้านล่างฝั่งขวา มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร แน่นท้อง และมีไข้ หากเป็นอาการของไข้ดั่งแตก อาจทำให้มีโอกาสดูดก่อนกำหนด หรือแท้งบุตรได้

7. มีเลือดออกกะปริบกะปรอย ร่วมกับเป็นตะคริว

เลือดออกกะปริบกะปรอย เป็นภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย ควรเข้ารับคำแนะนำจากแพทย์

8. มีอาการตัวบวมกะทันหัน

มีอาการบวมโดยไม่ทราบสาเหตุ โดยเฉพาะที่แขนและขา ร่วมกับอาการปวดหัว คือ สัญญาณของอาการครรภ์เป็นพิษ หรือความดันโลหิตสูง

9. มีอาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้

มีอาการคลื่นไส้มาก ตาพร่า เห็นแสงวูบวาบ จุกแน่นบริเวณลิ้นปี่ อาจเป็นอาการของครรภ์เป็นพิษ

10. มีอาการคันรุนแรงอย่างต่อเนื่อง

หากมีอาการคันมากผิดปกติ โดยเฉพาะที่มือและเท้า ในไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ อาจเป็นอาการแทรกซ้อนเกี่ยวข้องกับตับ ควรพบแพทย์ เพราะอาจเป็นสาเหตุให้คลอดก่อนกำหนดได้

11. เจ็บท้องคลอตก่อนกำหนด

หากเจ็บท้องสม่ำเสมอ ปวดท้องอย่างรุนแรง มีความถี่มากขึ้น หรือปากมดลูกเปิด ควรรีบไปโรงพยาบาล

12. มีน้ำเดิน หรือน้ำคร่ำแตก

น้ำคร่ำแตก คือ ลักษณะน้ำใส ๆ ไหลออกมาจากช่องคลอดมากผิดปกติ อาจเป็นสัญญาณของอาการถุงน้ำคร่ำรั่ว เสี่ยงต่อการติดเชื้อของทารกในครรภ์ได้

เคล็ดลับดูแลสุขอนามัยของคุณแม่ตั้งครรภ์

การดูแลสุขอนามัยของคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะบริเวณจุดซ่อนเร้นที่ต้องรักษาความสะอาดอย่างเหมาะสม ดังนี้

1. ทำความสะอาดบริเวณจุดซ่อนเร้นด้วยน้ำเปล่า ไม่ควรฉีดน้ำเพื่อสวนล้างภายในช่องคลอด ไม่ควรใช้สบู่ที่มีกลิ่นหอมบริเวณช่องคลอด หรือบริเวณใกล้เคียง จากนั้นซับให้แห้ง
2. หมั่นดูแลสุขอนามัยไม่ให้เกิดความอับชื้น
3. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น เสียดสี ภายในช่องคลอด
4. สวมกางเกงชั้นในที่ผิวสัมผัสนุ่มไม่ระคายเคืองผิว ระบายอากาศได้ดี และไม่อับชื้น
5. ดื่มน้ำให้เพียงพอ และไม่กลั่นปัสสาวะ

หากคุณแม่สังเกตพบว่าตนเองมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ไม่ว่าจะ เป็นอาการคันท้องตกขาวมีกลิ่น หรืออาการใกล้คลอด ไม่ควรชะล่าใจ และไม่แนะนำให้หาซื้อยากินเอง ควรรีบไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด เพื่อตรวจเช็คอาการ และเข้ารับการรักษาได้อย่างทันที่

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 สดุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนํานมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนํานม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นํานมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี

- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เต็มแรกเกิดกินนมเกือบอิ่ม ถึงจะดีที่สุดในปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอิ่มนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

อ้างอิง:

1. อาการคันช่องคลอดขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์สภากาชาดไทย
2. ตกขาวคราวตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ตกขาวคนท้อง อาการที่พบบ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์, พบแพทย์ (pobpad.com)

อ้างอิง ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2566

แชร์ตอนนี้