

## สัญญาณเตือนคุณแม่ใกล้คลอด เตรียมพร้อมได้ทันเวลา



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพสตรี

บทความโดยแพทย์ : พญ. สัจฉาวัลย์ เตชะพงศธร

พอถึงเข้าสู่ช่วงอายุครรภ์ที่มากขึ้น ช่วง 2-3 สัปดาห์สุดท้าย ซึ่งจะเป็นช่วงเวลาใกล้คลอด คุณแม่ส่วนใหญ่ก็มักจะมีอาการกังวลในเรื่องการคลอด โดยเฉพาะคุณแม่มือใหม่ก็มักจะมีอาการกังวลเป็นพิเศษ ดังนั้นต้องคอยสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดกับร่างกายให้ดี

เนื่องจากช่วงนี้เป็นช่วงที่ร่างกายและทารกเตรียมพร้อมในการคลอด โดยตามธรรมชาติแล้ว ร่างกายคุณแม่ใกล้คลอดจะมีการเตรียมตัวพร้อมคลอดมาเป็นเดือน

หากมีอาการต่อไปนี้แสดงว่าทารกในครรภ์พร้อมออกมาสู่โลกภายนอก และมักจะคลอดภายใน 1-4 สัปดาห์

อาการก่อนคลอด

อาการก่อนคลอดนั้น เมื่อเข้าสู่ระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ หรือในอีกไม่กี่สัปดาห์ก่อนถึงเวลาคลอด จะมีอาการสำคัญ 2-3 อย่างที่คุณแม่จะต้องเฝ้าสังเกตดู ซึ่งอาการบางอย่างที่เกิดขึ้นอาจพอมีช่วงเวลาให้คุณแม่ได้เตรียมความพร้อม

- **เจ็บท้องเตื่อน** ในช่วงใกล้คลอดมดลูกจะขยายตัวเต็มที่และเคลื่อนตัวลงต่ำ จึงรู้สึกความตึงตัวของมดลูกแข็งตัวบ่อยครั้งขึ้นจนสามารถคลำและรู้สึกได้ว่าเป็นก้อนแข็งๆ ที่บริเวณหน้าท้อง รวมทั้งมดลูกจะเริ่มบีบตัวทำให้ท้องแข็งเกร็ง แต่ยังไม่เป็นจังหวะที่แน่นอน การเจ็บท้องเตื่อนนี้มักจะเริ่มเป็นตอนตั้งครรภ์ได้ 8 เดือน เพื่อเตรียมปากมดลูกให้บางลงพร้อมที่จะเปิด
- **ทารกกลับหัว** หมายถึง ศีรษะของทารกในครรภ์เข้าไปอยู่ในอุ้งเชิงกรานเตรียมพร้อมที่จะคลอด คุณแม่จะสังเกตได้ว่าความสูงของยอดมดลูกลดลง รู้สึกโล่งสบาย หายใจสะดวกขึ้นหรือที่เรียกกันว่า “ท้องลด” แต่มักจะปัสสาวะบ่อย เพราะศีรษะลูกกดเบียดกระเพาะปัสสาวะ หากมีอาการนี้ในท้องแรกจะคลอดภายใน 1 เดือน ส่วนท้องหลังจะคลอดภายในไม่กี่วัน
- **มีมูกขาวข้นออกทางช่องคลอด** เมื่อใกล้คลอดปากมดลูกจะเริ่มเปิด มูกที่อุดอยู่ปากมดลูกจะหลุดและไหลออกมาทางช่องคลอด มูกที่ออกมาจะเป็นสีขาวมีลักษณะเหนียวข้น และมักจะหลุดออกมาในช่วงก่อนการคลอดประมาณ 1-2 สัปดาห์

## อาการใกล้คลอด

เมื่อถึงเวลาใกล้คลอดร่างกายจะส่งสัญญาณเตือนให้รู้ ทั้งนี้ต้องสังเกตให้ดีว่าเป็นอาการเจ็บท้องเตื่อนหรือเจ็บท้องจริง

เพราะหลายคนก็มีอาการใกล้คลอดแตกต่างกันออกไป บางคนอาจมีน้ำเดิน

แล้วตามด้วยอาการเจ็บท้องในไม่ช้าโดยคุณแม่อาจลองสังเกตได้จากสัญญาณเตือนสำคัญเหล่านี้

- **มูกเลือดออกทางช่องคลอด** ปกติปากมดลูกของคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีมูกเลือดป้องกันสิ่งแปลกปลอม เมื่อใกล้คลอดปากมดลูกเริ่มเปิดและขยาย ทำให้เส้นเลือดที่บริเวณปากมดลูกมีการแตก จึงมีมูกเลือดไหลออกมา
- **ถุงน้ำคร่ำแตก** หรือที่เรียกกันว่า น้ำเดิน แสดงถึงการที่มดลูกเริ่มบีบตัวหดเล็กลงเพื่อบีบให้ศีรษะของเด็กเคลื่อนลงสู่อุ้งเชิงกราน น้ำที่ออกมาจะเป็นลักษณะใสๆ คลายน้ำปัสสาวะ ไม่มีกลิ่น ซึ่งอาจจะไหลพรวดออกมาหรือค่อยๆ ไหลออกมาก็ได้ อาการน้ำเดินมีโอกาสมากถึง 80% ที่จะคลอดภายใน 12 ชั่วโมง หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการเช่นนี้ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- **เจ็บท้องคลอด** จะเป็นอาการเจ็บท้องรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ในลักษณะที่เจ็บสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง นานขึ้นและถี่ขึ้นจนกว่ากระบวนการคลอดจะสิ้นสุดลง โดยอาการเจ็บท้องคลอดนี้จะรู้สึกเหมือนเริ่มเจ็บที่ส่วนบนของมดลูกก่อน แล้วเจ็บร้าวลงไปข้างล่าง ท้องแข็งตึง ถ้าเดินหรือเคลื่อนไหวก็เจ็บมากขึ้น ส่วนใหญ่มักจะมีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอดมากขึ้น

## วิธีสังเกตอาการ “เจ็บท้องเตื่อน” และ “เจ็บท้องคลอด”

เจ็บท้องเตือน	เจ็บท้องคลอด
เกิดไม่สม่ำเสมอ เป็นๆ หายๆ	สม่ำเสมอ เช่น ปวดทุก 10 นาที
เจ็บห่างๆ เช่น ชั่วโมงละครั้ง	เจ็บถี่ขึ้น จากปวดทุก 10 นาที เป็น 5 นาที
ความรุนแรงในการปวดไม่มาก	ปวดแรงขึ้นเรื่อยๆ
ปวดท้องน้อย	ปวดส่วนบนของมดลูก หรือยอดมดลูกและแผ่นหลัง
ไทรยาแกปวด อาการปวดหาย มดลูกหยุดบีบตัว	อาการปวดลดลง แต่มดลูกยังคงบีบตัว
ปากมดลูกไม่เปิดขยาย	ปากมดลูกเปิดขยาย

นอกจากอาการเจ็บท้องเตือน หรือเจ็บท้องคลอดแล้ว หากมีอาการและสัญญาณเตือนอื่นๆ เพิ่มเติมในช่วงไตรมาสสุดท้าย ได้แก่ มีเลือดออกทางช่องคลอด ลูกไม่ดิ้นหรือดิ้นน้อย มีไข้หรือหนาวสั่น น้ำคร่ำเป็นสีน้ำตาล เขียว เหลือง หรือสีอื่น ๆ นอกเหนือจากสีใสหรือสีชมพู รวมทั้งอาเจียนไม่หยุด ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที

ทั้งนี้ โดยทั่วไปการเจ็บท้องคลอดจริงใช้เวลา 8-12 ชั่วโมง กว่าปากมดลูกจะเปิดขยาย

คุณแม่ควรทำใจให้สบายเพื่อที่จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

ซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นและรับมือกับความเจ็บปวดได้ดีขึ้น