

การดิ้นของทารกระหว่างการตั้งครรภ์: อย่งไรจึงจะปกติ?

Baby's movements during pregnancy: What is normal?

► Thai

► December 2017

ฉันควรจะเริ่มรู้สึกการดิ้นของทารกเมื่อไร?

ทารกของท่านจะเริ่มดิ้นในระยะแรกของการตั้งครรภ์ ตามปกติแล้วท่านจะไม่รู้สึกว่าทารกดิ้นจนกระทั่งถึงระหว่าง 18-22 สัปดาห์ การดิ้นของทารกครั้งแรก ๆ ท่านอาจจะเข้าใจผิดว่ามีลมในท้องหรือรู้สึกคล้ายมีการสั่นระริกเบาๆ เมื่อทารกเจริญวัยขึ้นความรู้สึกจากการดิ้นของทารกจะชัดเจนขึ้น

สตรีส่วนมากจะรู้สึกการดิ้นของทารกเมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณระหว่างสัปดาห์ที่ 20 – 22 ถ้าไม่ใช้การตั้งครรภ์ครั้งแรก ท่านอาจรู้สึกการดิ้นของทารกเร็วกว่า 20 สัปดาห์

ท่านอาจไม่รู้สึกว่าทารกของท่านดิ้นทุกวันจนกระทั่งถึงสัปดาห์ที่ 24 ของการตั้งครรภ์ หลังจากเวลานี้ไปทารกของท่านควรดิ้นทุกวัน การดิ้นของทารกรู้สึกเหมือนกับการเตะ การยืดตัว การกระทุ้ง และบางทีท่านอาจรู้สึกการสะอึกของทารก

ทารกของท่านดิ้นเพราะกล้ามเนื้อและประสาทกำลังพัฒนา เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ทารกแต่ละคนมีแบบแผนโดยเฉพาะของตนเองในการดิ้น จึงมีความสำคัญที่ต้องรู้จักการดิ้นตามปกติของทารกของท่าน

ในระยะสองสามสัปดาห์สุดท้ายของการตั้งครรภ์ ท่านอาจรู้สึกว่าทารกดิ้นของทารกแตกต่างกันไป ขณะที่ทารกเติบโตขึ้น เนื้อที่ในมดลูกของท่านก็จะแคบลง แบบแผนของการดิ้นของทารกยังคงจะคล้ายของเดิม

เมื่อท่านรู้สึกเจ็บท้องคลอดในตอนแรกๆ ทารกของท่านควรยังดิ้นเล็กน้อย ท่านอาจไม่ใส่ใจกับการดิ้นของทารกนักเพราะว่าท่านอาจมัวพะวงอยู่กับการเจ็บท้องคลอด

ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านจะสนใจกับลักษณะการดิ้นของทารกของท่าน ติดต่อกับแผนกสูติกรรม ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน ถ้าท่านวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ในลักษณะการดิ้นหรือความถี่ในการดิ้นของทารก

อะไรบ้างที่อาจมีผลต่อการที่ท่านรู้สึกลักษณะการดิ้นของทารก?

มีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลต่อการดิ้นของทารกของท่านและวิธีที่ท่านรู้สึกต่อการดิ้นนั้น ปัจจัยที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปได้แก่:

- รกของท่านอยู่ด้านหน้าปากมดลูก
- ท่านน้ำหนักมากเกินไป
- ท่านร่วนวายมาก
- ท่านกินยาระงับประสาท สเตียรอยด์ เหล้า หรือยาอย่างอื่น
- ท่านมีน้ำหล่อเลี้ยงรอบตัวทารกปริมาณเล็กน้อยหรือมีมากกว่าปกติ
- ทารกของท่านมีขนาดเล็กกว่าที่ควรตามระยะเวลาการตั้งครรภ์ของท่าน

การตื่นของทารกระหว่างการตั้งครรภ์: อย่างไรก็ตามจะปกติ?

การตื่นหนึ่งครั้งของทารกมีลักษณะอย่างไร?

การตื่นได้แก่การเตะหนึ่งครั้ง หรือการยืดตัวหนึ่งครั้ง หรือความรู้สึกว่าถูกกระทุ้งหนึ่งครั้ง เมื่อทารกตื่นตัวจะถือเป็นเรื่องปกติถ้าทารกตื่นสลับครั้งภายในเวลาสองชั่วโมง

ท่านควรทำอย่างไรถ้าคิดว่าทารกของท่านไม่ตื่นมากเท่าเดิม?

ถ้าท่านวิตกกังวลว่าทารกของท่านไม่ตื่นมากเท่าเดิม ให้นับการตื่นของทารกภายในระยะเวลาสองชั่วโมง ติดต่อแผนกสูติกรรมหรือผดุงครรภ์ของท่านถ้าทารกไม่ตื่นสลับครั้งในช่วงระยะเวลาสองชั่วโมง

ท่านควรติดต่อแผนกสูติกรรม หรือผดุงครรภ์เมื่อไร?

- ติดต่อกันที่ถ้าท่านรู้สึกว่าทารกของท่านไม่ตื่นเลยตลอดทั้งวัน
- ถ้าท่านรู้สึกว่าความถี่ในการตื่นของทารกของท่านน้อยกว่าปกติในช่วงเวลาสองสามวัน
- ถ้าท่านรู้สึกว่าลักษณะการตื่นของทารกเปลี่ยนไป
- ถ้าทารกของท่านตื่นน้อยกว่าสลับครั้งในช่วงระยะเวลาสองชั่วโมง

จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อท่านติดต่อแผนกสูติกรรมหรือผดุงครรภ์ของท่าน?

- ท่านจะถูกถามเกี่ยวกับการตื่นของทารก
- ท่านอาจจะถูกขอให้มาโรงพยาบาล ที่โรงพยาบาลเจ้าหน้าที่จะฟังการเต้นของหัวใจของทารก จะมีการใช้เครื่องมือพิเศษบันทึกการเต้นของหัวใจทารก การตรวจนี้เรียกว่า CTG การตรวจ CTG ต้องใช้เวลาดำเนินการ 30-45 นาที
- เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลอาจทำการตรวจอัลตราซาวด์เพื่อเช็คดูระดับน้ำหล่อเลี้ยงภายในมดลูกของท่าน และเช็คดูว่าทารกและรกมีสุขภาพดีหรือไม่
- ส่วนมากแล้วท่านจะสามารถกลับบ้านได้ภายในสองถึงสามชั่วโมง

เราประสงค์ให้ท่านติดต่อเราไม่ว่าท่านจะมีความกังวลใด ๆ เกี่ยวกับทารกของท่าน ถึงแม้ว่าท่านจะได้เช็คกับเจ้าหน้าที่แผนกสูติกรรมหรือผดุงครรภ์ของท่านแล้วก็ตาม เราก็อยากให้คุณติดต่อกับเราอีกหากท่านยังมีความกังวลเกี่ยวกับทารกของท่าน

ฉันจะอย่างไรถ้าต้องการความช่วยเหลือในการพูดภาษาอังกฤษ?

มีล่ามมืออาชีพถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือในการเข้าใจหรือพูดภาษาอังกฤษ ท่านอาจให้สมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนอยู่ด้วย แต่การสื่อสารทั้งหมดเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลท่านควรผ่านล่ามมืออาชีพ บริการล่ามฟรีและสงวนเป็นความลับ

เป็นสิทธิของท่านที่จะขอล่ามถ้าไม่มีการจัดล่ามให้ท่าน เจ้าหน้าที่จะนัดล่ามให้ท่าน

ถ้าท่านต้องการล่ามในการติดต่อกับเรา โปรดโทรบริการล่ามทางโทรศัพท์ หมายเลข 131 450.

หมายเลขติดต่อ แผนกสูติกรรม:

ผดุงครรภ์ของท่าน:

