

ยิ่งใกล้ครบกำหนดคลอดเท่าไร คุณแม่อีกยิ่งตื่นเต้นเท่านั้น โดยเฉพาะคุณที่ตั้งครรภ์ครั้งนี้เป็นครรภ์แรก เจ้าความรู้สึกนี้เอง ที่ทำให้คุณแม่มีอาการเหมือนๆ จะเจ็บท้องอยู่บ่อยครั้ง และคุณแม่หลายๆ ท่านรู้สึกว่าจะคลอดแน่ๆ แล้วอยู่เรื่อยมาดูกันให้แน่ใจดีกว่าค่ะว่า

อาการอย่างไหนกันแน่ที่บ่งว่าคุณแม่จะคลอดจริงๆ อาการที่ทำให้คุณแม่รู้สึกว่า ใกล้คลอดแล้ว ก็คือ เจ็บท้อง หากลักษณะของการเจ็บเป็นแบบเจ็บเสียดๆ เจ็บห่างๆ หน้าท้องแข็ง แต่ไม่มีอะไรออกจากช่องคลอด ก็เก็บข้าวของเพื่อเตรียมไปคลอดได้แล้ว แต่นี้ยังไม่ใช่เรื่องเร่งด่วนมากนัก เพราะบางครั้งอาการที่เรียกว่า "เจ็บเตีอน" นี้มันเตีอนคุณก่อนคลอด 3-4 วัน เลยทีเดียว

อาการเจ็บเตีอน นอกจากเจ็บแบบเสียดๆ แล้วคุณแม่อาจมีความรู้สึกว่าเจ็บ ตั้งบริเวณท้องทั้งสองด้าน หรือที่เอว รู้สึกเหมือนอยากถ่ายปัสสาวะ แต่ก็ไม่ใช้ระยะเวลาและความรุนแรงก็ไม่สม่ำเสมอ คือจะเจ็บเป็นช่วงสั้นๆ ถีบห่างบ้าง เพราะการเจ็บยังไม่สัมพันธ์กับการหดตัวของมดลูก และมักเจ็บบริเวณหัวเหน่า มากกว่าส่วนบนของมดลูก

การอาบน้ำอุ่นจัดๆ และการลุกเดิน จะช่วยลดอาการเจ็บเตีอนที่เกิดขึ้นเป็นพักๆ นี้ได้

ส่วนการเจ็บจริงจะต่างจากการเจ็บเตีอนตรงที่ คุณแม่จะรู้สึกปวดหลัง ปวดหน้าท้อง ท้องแข็งเป็นพักๆ และถี่ขึ้นเรื่อยๆ อาการปวดร้าวค่อยๆ เพิ่มขึ้นที่ก้นบอง และหัวเหน่า แล้วร้าวมาที่หน้าขาทั้ง 2 ข้าง หรือเจ็บบริเวณรอบเอว แล้วร้าวมาทางหน้าท้อง การเจ็บจริงจะเจ็บเป็นจังหวะสัมพันธ์กับการหดตัวของมดลูก ระยะเวลาการเจ็บปวดก็จะยาวนานขึ้นจากประมาณ 15 วินาทีต่อครั้งในระยะแรกๆ จะเพิ่มเป็นจนครั้งละ 50-60 วินาที และเจ็บทุกๆ 4-5 นาที และอาจจะมีมูกเลือดไหลออกมาทางช่องคลอดด้วย

มูกเลือดที่ออกมา นี้ ลักษณะต่างจากน้ำจากอาการน้ำเดิน เพราะเกิดจากการที่ปากมดลูกเริ่มขยายตัว จนทำให้ก้อนมูกที่บริเวณปากมดลูก หลุดออกมาพร้อมเลือด ปริมาณของมูกเลือดที่ออกมานี้จะใกล้เคียงกับเลือดประจำเตีอน

ส่วนอาการน้ำเดินนั้นน้ำอาจไหลลงมาตามขา เปียกจนชุ่มถึงพื้น หรือออกมาแบบปัสสาวะแต่ไม่หยุดสักที ซึ่งต้องรีบไปพบแพทย์ เพราะแม่ไม่มีอาการเจ็บท้อง แต่หากคุณแม่มีน้ำเดินแล้วก็มีมักจะคลอดภายใน 24 ชั่วโมง

หากเกิน 24 ชั่วโมงแล้วยังไม่คลอดเองตามธรรมชาติ แพทย์อาจจะต้องทำการผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง เพื่อความปลอดภัยของทั้งแม่และลูกค่ะ

### **การผ่อนคลายอาการเจ็บท้องคลอด**

ในระยะที่หนึ่งของการคลอด คุณแม่สามารถจะคลายความเจ็บปวดได้โดยใช้เทคนิคการหายใจที่ได้เรียนรู้ในการอบรมคุณแม่ตั้งครรภ์ แต่เมื่อคุณแม่ไปถึงโรงพยาบาลแล้ว และมดลูกเริ่มหดตัวรุนแรงขึ้น คุณแม่อาจต้องอาศัยการลดความเจ็บปวดด้วยวิธีอื่น เช่น ยาแก้ปวดชนิดสูดดม หรือทางเลือกอื่นๆ อย่างไรก็ตาม โชคดีที่ในระยะที่สองของการคลอด

การหดตัวของมดลูกจะอยู่ในระดับที่คุณแม่สามารถทนได้และมีแรงเบ่งเพื่อคลอดทารกออกมาค่ะ