



“ถ้าเป็นตกขาวที่ผิดปกติจะมีกลิ่นเหม็นฉับหรือกลิ่นเหม็นเหมือนกลิ่นกุ้งเน่าหรือกลิ่นปลาเค็มที่โชยออกมาหรืออาจมีสีขุ่นเหมือนกากน้ำตาลเด็กที่บูดๆ หรือสีเหลืองเป็นหนองหรือสีเหลืองเขียวฟองๆ”



	พญ.สุณี ไมตรีสถิต
สูติแพทย์	

“ถ้าเป็นตกขาวที่ผิดปกติจะมีกลิ่นเหม็นฉับหรือกลิ่นเหม็นเหมือนกลิ่นกุ้งเน่าหรือกลิ่นปลาเค็มที่โชยออกมาหรืออาจมีสีขุ่นเหมือนกากน้ำตาลเด็กที่บูดๆ หรือสีเหลืองเป็นหนอง หรือสีเหลืองเขียวฟองๆ”

ปัจจุบันตั้งครรภ์ได้ 3 เดือนเศษค่ะ แพ้ท้องมาได้เดือนกว่าๆ แล้ว ทานนมวัวและนมถั่วเหลืองไม่ได้เลยรู้สึกอยากอาเจียนทุกครั้ง ควรทำอย่างไรดีคะขอคำแนะนำด้วยค่ะ

“คุณแม่ตั้งครรภ์ 3 เดือนแรกมักมีอาการแพ้ท้องเป็นเรื่องปกติที่อาจเป็นได้ค่ะซึ่งโดยเฉลี่ยปัญหาที่เกิดขึ้นจะเป็นในระยะเริ่มต้นสัปดาห์ที่ 6 – 8 ของการตั้งครรภ์ และจะหายไปประมาณสัปดาห์ที่ 12 - 16 ค่ะ สาเหตุที่แท้จริงไม่ทราบแต่อาจจะสัมพันธ์กับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน

ซึ่งทำให้อาหารผ่านกระเพาะช้าและระบบการย่อยอาหารไม่ดีจึงทำให้มีอาการท้องอืด ย่อยยากและคลื่นไส้ง่าย

...ดังนั้น อย่าว่าแต่นมวัวหรือนมถั่วเหลืองเลยคะที่แพ้

คุณแม่ตั้งครรภ์หลายท่านแม่แต่อาหารธรรมดาที่กินทานไม่ได้หรือจืดจางถ้าดื่มไม่ได้ก็ไม่ต้องฝืนอาจจะแก้ไขโดยการเปลี่ยนเป็นนมดื่มนมเปรี้ยวแทน ก็สามารถช่วยได้ หรืออาจจะดื่มน้ำเต้าหู้แทน เพราะจะได้ประโยชน์มากกว่าเครื่องดื่มอื่นๆแต่ถ้าจะเทียบกับนมวัวอาจจะดื่มนมวัวไม่ได้ ตรงที่น้ำเต้าหู้ให้แคลเซียมน้อย แต่น้ำเต้าหู้ให้โปรตีนเกือบเท่าตัวเมื่อเทียบกับนมวัวและมีไขมันที่ดีกว่า คือให้กรดไขมันไม่อิ่มตัวมากกว่านมวัว

ช่วยลดโคเลสเตอรอลหากต้องการแคลเซียมก็ให้ทานแคลเซียมทดแทนได้จากอาหารจำพวกผักใบเขียวปลาตัวเล็กตัวน้อย เป็นต้น และพอฟัน 3 เดือนไปแล้วอาการดีขึ้นค่อยลองทานนมวัวหรือนมถั่วเหลืองอีกครั้งก็ได้คะ

...ขณะเดียวกัน คุณแม่ก็ต้องระวังเรื่องการรับประทานอาหารด้วยโดยไม่ควรรับประทานอาหารที่มัน

เกินไปหรือรับประทานอาหารที่ย่อยยากจนเกินไปเพราะจะทำให้ท้องอืด ย่อยยาก ควรจะแบ่งมื้ออาหารเป็น 5 - 6 มื้อ

แล้วค่อยๆรับประทานเพื่อให้ท้องย่อยอาหารง่ายขึ้น และควรดื่มน้ำระหว่างมื้ออาหารก็จะทำให้ไม่ค่อยคลื่นไส้ อาการแพ้อาจจะดีขึ้น”

ไปตรวจมาวันเสาร์สัปดาห์ที่แล้ว คุณหมอบอกว่าตั้งครรถได้ 10 สัปดาห์แล้วดีใจมากคะ แต่ที่จะถามคุณหมอคือ ตนเองตื่นเข้ามาสังเกตุว่า มีน้ำใสๆ

ไหลซึมเปื้อนแถวกางเกงคะแต่ไม่มีอาการปวดท้อง แบบนี้แล้วถือเป็นอาการปกติหรือไม่และต้องไปพบคุณหมอหรือไม่คะ

“ถ้าเราบอกว่าตั้งครรถ 10 สัปดาห์ คือช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรถ น้ำใสๆ

ไหลซึมเปื้อนแถวกางเกงและไม่มีอาการปวดท้องน่าจะหมายถึงน้ำคืดหลัง ในช่วงคลอด หรือภาวะตกขาวที่ปกติจะเป็นลักษณะใสๆ เหนียวๆ ไม่มีสีไม่มีกลิ่น

เกิดจากระหว่างตั้งครรถ ในช่วงคลอดจะมีแบคทีเรียที่ดีเพิ่มมากขึ้น

ทำให้มีการสร้างกรดแลคติกจากกลัยโคเจนเพิ่มขึ้นมากภายในเซลล์ของเยื่อบุผนังช่องคลอดทำให้สารน้ำของช่องคลอดเป็นกรดซึ่งจะมีส่วนช่วยป้องกันการแบ่งตัวของแบคทีเรียที่เป็นเชื้อโรคซึ่งโดยธรรมชาติผู้หญิงเราก็จะมีตกขาวที่เป็นปกติได้อยู่แล้วนะคะ ยิ่งช่วงระหว่างตั้งครรถก็จะมีตกขาวที่ปกติเป็นน้ำใสๆไหลมากขึ้น

...คุณแม่ลองสังเกตุว่าน้ำที่ไหลเหนียวๆ ยืดๆ ไม่มีสี

ไม่มีกลิ่นหรือไม่ถ้าใช่ก็คือตกขาวหรือสารคืดหลังจากช่องคลอดที่ปกติแต่ถ้าเป็นตกขาวที่ผิดปกติจะมีกลิ่นเหม็นฉุนหรือกลิ่นเหม็นเหมือนกลิ่นกุ้งเน่าหรือกลิ่นปลาเค็มที่โ

ยออกมาหรืออาจมีสีขุ่นเหมือนกากน้ำตาลที่บูดูๆ หรือสีเหลืองเป็นหนองหรือสีเหลืองเขียวฟองๆ แต่ถ้าไม่ใช่

ก็ลองดูว่าเป็นน้ำใสๆระมัดไหลเล็ดหรือไม่หรือเป็นน้ำเดิน หรือน้ำคร่ำไหลหรือไม่

...แต่ส่วนตัวหมอบอกว่าช่วง 10 สัปดาห์แรกของการตั้งครรถไม่น่าจะใช้ น้ำเดินหรือน้ำคร่ำไหลหรือคะ

น่าจะเป็นสภาวะของน้ำคืดหลังในช่วงคลอดหรือภาวะตกขาวที่ปกติมากกว่า ถ้าคุณแม่ไม่มั่นใจว่าเป็นอะไรกันแน่ ก็ควรมาตรวจคะจะได้ทราบว่าน้ำที่ไหลออกมา ปกติหรือไม่ปกติ”

อายุครรถ 7 เดือนกว่าแล้วคะ ทราบแล้วว่าเป็นลูกชาย สุขภาพแข็งแรงดี แต่ที่สงสัยคือตนเองตอนนี้มีอาการขาที่หิวเข้าไปถึงปลายเท้าข้างซ้าย

บางครั้งบวมจนเดินเบ บางครั้งก็ไม่มีอาการอยากทราบว่าเกิดจากอะไร และพอจะมีวิธีบรรเทาอาการบวมไหมคะ

“อายุครรถ 7 เดือนคุณแม่ก็จะรู้สึกเหมือนกำลังอึดอัดแถมไมลูกหนึ่งนะคะ ก็จะมีน้ำหนักตามแรงโน้มถ่วงทำให้หน้าท้องของคุณแม่หย่อนลงตามปกติ

ซึ่งตัวคุณแม่เองก็อาจจะไปกดทับบริเวณขาหนีบหรืออุ้งเชิงกรานทำให้การไหลเวียนของเลือดหรือต่อมน้ำเหลืองจากส่วนล่างได้ขาหนีบและขา 2

ข้างไม่ตีเทาคอนปกติขณะเดียวกันการถ่ายน้ำหนักลงไปก็ขาหรือเท้าที่ไม่สมดุลข้างใดข้างหนึ่งเป็นเวลานานๆก็อาจทำให้เท้าของคุณแม่ข้างนั้นบวมและขาได้คะ

...แต่ที่นี้กรณีของคุณแม่ที่มีอาการขาที่หิวเข้าไปถึงปลายเท้าซ้ายก็ต้องมาพิจารณาดูว่า ทำไมคุณแม่ถึงมีอาการขาไปเฉพาะที่ปลายเท้าซ้ายเท่านั้น

และทำไมถึงไม่มีอาการขาไปที่เท้าทั้งสองข้างเท่ากันคงต้องมาดูว่าบุคลิกลักษณะท่าทางการนั่งการนอนการยืนและการใช้ชีวิตของคุณแม่

ในช่วงนี้เป็นอย่างไรยืนเอียงซ้ายมากเกินหรือไม่ หรือเวลานั่ง ไม่ได้นั่งตรงๆ หรือเปล่าและกรณีนี้ที่ส่วนนำของทารก

ไม่ว่าจะเป็นศีรษะหรือส่วนน้ำที่เป็นกันของทารกจะไปกดเบียดคอดลูกทำให้เกิดการกดเบียดบริเวณขาหนีบข้างซ้ายทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดและต่อมน้ำเหลืองไหลไม่ดีหรือไม่ หรือคุณแม่ท่านนี้อาจจะมีอาการของโรคไขข้อ

โรคเข่าข้างซ้ายที่มีเป็นปัญหาหลักๆแอบแฝงอยู่ก่อนตั้งครรถหรือไม่หากไม่แน่ใจอาจจะต้องไปตรวจเพื่อหาสาเหตุและปัญหาที่แท้จริงกับสูตินรีแพทย์และศัลยแพทย์กระดูก

กรวมด้วย

...ส่วนวิธีแก้ไขและบรรเทาอาการต้องดูที่สาเหตุหากอาการเป็นเพราะการถ่ายน้ำหนักลงไปก็ขาหรือเท้าที่ไม่สมดุลข้างใดข้างหนึ่งเป็นเวลานานๆคุณแม่ที่ตั้งครรถต้องพยายามฝืนตัวเองให้เอียงไปอีกข้าง เพื่อว่าตัวคุณแม่จะได้ไม่ไปกดเบียดบริเวณขาหนีบหรืออุ้งเชิงกรานข้างนั้นเป็นระยะเวลาสั้นๆ จนก่อให้เกิดปัญหา

ขณะเดียวกันก็ให้ลองสังเกตโดยการกดตรงหน้าแข้งเวลานอนดูว่ากดแล้วบวม พอปล่อย รอยบวมหายหรือไม่ หากมี

แสดงว่าอาการบวมอาจจะเกิดจากท่วงท่าลีลาที่ไปกดทับและเวลานอน คุณแม่ก็อาจเอาผ้าหรือหมอนข้างยกหนุนปลายข้อพับ น่องและเท้า 2

ข้างขึ้นมาเล็กน้อยก็จะช่วยลดอาการบวมได้คะ

...แต่ถ้าลองแล้วไม่ดี ก็แนะนำให้มาพบแพทย์คะ แต่ถ้าอาการเป็นจากปัญหาทางด้านกระดูกและข้อที่ผิดปกติ

ก็คงต้องแก้ไขอาการตามสาเหตุที่เป็นกับแพทย์ทางศัลยกรรมกระดูกคะ”

ขอขอบคุณ โรงพยาบาลบางกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล

โทร.0-2877-1111