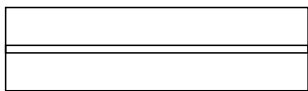




คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์อยู่ หรือกำลังคิดวางแผนการมีบุตร หรือผู้ที่มีบุคคลใกล้ชิดอยู่ในช่วงตั้งครรภ์ ขอให้ติดตามบทความนี้ครับ อย่ามองข้ามความสำคัญของการนอนทั้งในระยะของการตั้งครรภ์ และระยะของการ



คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์อยู่ หรือกำลังคิดวางแผนการมีบุตร หรือผู้ที่มีบุคคลใกล้ชิดอยู่ในช่วงตั้งครรภ์ ขอให้ติดตามบทความนี้ครับ  
อย่ามองข้ามความสำคัญของการนอนทั้งในระยะของการตั้งครรภ์ และระยะของการให้นมบุตรนะครับ ในบ้านเราข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์กับการนอนนั้นน้อยมาก โดยทั่วไปมักไม่ค่อยมีการพูดถึงกัน ทั้งๆ ที่มีความก้าวหน้าทางด้านการศึกษาวิจัย และมีความเข้าใจอาการหรือภาวะต่างๆ มากขึ้นเรื่อยๆ แต่ทั้งแพทย์และตัวคุณแม่เองต่างไม่เห็นความสำคัญ อีกทั้งยังมองข้ามความสำคัญนี้ไป ถ้าคุณผู้อ่าน (คุณแม่ที่ตั้งครรภ์) มีความเชื่อว่าการนอนที่ดีของลูกน้อย (หรือเด็ก) มีความสำคัญอย่างมากต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง ผมจะขอแนะนำให้เชื่อต่อไปอีกนิดว่า  
โ การนอนที่ดีของแม่ที่ตั้งครรภ์ จะทำให้ลูกในครรภ์นอนหลับได้ดี และเมื่อลูกในครรภ์นอนหลับได้ดี ก็จะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองของลูกน้อยที่อยู่ในครรภ์ดีขึ้นด้วย  
ผมเชื่อว่าคุณแม่ส่วนใหญ่เชื่อว่าการนอนที่ดีในขณะที่ตั้งครรภ์ จะทำให้ลูกในครรภ์เติบโตดีขึ้น แม้ว่ายังไม่ค่อยมีข้อมูลบ่งชี้ทางการแพทย์ แต่ก็น่าจะเป็นเรื่องจริงและควรสนับสนุนให้เกิดขึ้นใหม่ครับ อย่าลืมนะครับ ว่าการเจริญเติบโตของลูก โดยเฉพาะระบบประสาทจะเริ่มตั้งแต่อายุในท้องแล้วครับ นี่ยังไม่นับรวมถึงความน่าจะเป็นที่กำลังที่ลูกรักในสมัยใหม่จะพบว่าโรคเรื้อรังทั้งหลายในผู้ใหญ่ปัจจุบันนี้ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ หยุดหทัยขณะหลับ ต่างมีผลมาจากความผิดปกติของบุคคลตั้งแต่อยู่ในท้องของแม่เลยก็ทีเดียวครับ (in utero programming หรือ developmental origin theory) ซึ่งไม่ใช่แค่ปัจจัยจากการใช้ชีวิตตอนโต (environmental factors) เท่านั้น ดังนั้น ผมขอกล่าวสรุปว่าการนอนที่ผิดปกติของแม่ในขณะที่ตั้งครรภ์ จะส่งผลทำให้ลูกในครรภ์ภาวะการนอนหลับที่ไม่ดี และเมื่อลูกในครรภ์นอนหลับได้ไม่ดี ก็ส่งผลให้การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองผิดปกติไปด้วยเช่นเดียวกัน  
โ




### ในระหว่างการตั้งครรภ์การนอนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก

การตั้งครรภ์จะมีผลอย่างมากต่อการนอนหลับ ความรู้ความเข้าใจเรื่องการนอนกับการตั้งครรภ์เริ่มมีมากขึ้นเมื่อไม่นานมานี้เองครับ ในการตั้งครรภ์จะมีฮอร์โมนหลัก 3 ชนิดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย คือ โปรเจสเตอโรน (progesterone) เอสโตรเจน (estrogen) รีแลกซิน (relaxin) ซึ่งฮอร์โมนทั้ง 3 ชนิดนี้ต่างมีผลต่อการนอนทั้งสิ้นครับ จะสังเกตเห็นได้ว่าธรรมชาติของแม่หรือหญิงตั้งครรภ์มักจะนอนมากกว่าปกติอยู่แล้ว

ซึ่งเป็นผลจากการทำงานของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (progesterone) ครับ

เมื่อผู้หญิงมีการตั้งครรภ์ การหายใจและระบบทางเดินหายใจของคุณผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก

เริ่มจากแม่ที่ตั้งครรภ์จะหายใจแรงขึ้นจากการกระตุ้นศูนย์หายใจ (respiratory center) ของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ( progesterone )

จมูกและโพรงจมูกของแม่ที่ตั้งครรภ์จะมีการบวมและขยายขนาดมากขึ้น จากฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogen) ส่วนฮอร์โมนที่สำคัญอีกตัวคือ รีแลกซิน (relaxin)

จะเป็นตัวทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นตามข้อต่างๆ หย่อนยาน รวมไปถึงกล้ามเนื้อที่ควบคุมระบบทางเดินหายใจด้วย

ซึ่งทั้งหมดนี้จะส่งผลทำให้เกิดภาวะทางเดินหายใจอุดตัน (upper air way obstruction) ครับ ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่จะพบได้บ่อยกว่าความถี่ของนอนกรนในขณะหลับ

(snoring) และเมื่อมีอายุครรภ์มากขึ้น ภาวะการกรนนี้จะแย่งเรื่อยๆ จากการศึกษาพบว่าประมาณ 1 ใน 10 ของคนที่ตั้งครรภ์จะนอนกรนครับ

และตัวเลขจะสูงมากเป็น 1 ใน 3 ของคนที่ตั้งครรภ์ในระยะท้ายๆ นอกจากนี้ภาวะทางเดินหายใจอุดตันก็เกิดขึ้นได้บ่อย

ซึ่งความรุนแรงของการหยุดหายใจขณะหลับในแม่ที่ตั้งครรภ์ จะใช้เกณฑ์เดียวกับคนปกติไม่ได้ครับ เพราะการอุดกั้นทางเดินหายใจที่พบได้มาก

จะออกมาในรูปของการอุดกั้นเล็กน้อย (partial) ในคนปกติอาจถือว่ายังไม่เป็นปัญหา แต่จะเป็นปัญหามากๆ ที่เดียวครับสำหรับหญิงตั้งครรภ์

นอกจากนั้นบางรายก็อาจพบว่ามีภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจหมดเลย หรือหยุดหายใจไปเลยก็เป็นได้

การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจมีการเปลี่ยนแปลง การตั้งครรภ์ในขณะปกติเมื่อตั้งครรภ์ รกและเส้นเลือดทั่วร่างกายจะขยายตัว (dilatation)

จากการทำงานของฮอร์โมน relaxin และทำให้ความต้านทาน (resistance) โดยรวมของระบบไหลเวียนโลหิตลดลงครับ แม้ที่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องควบคุมความดันให้คงที่

โดยการเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ทำให้หัวใจต้องทำงานมากขึ้น และมีภาวะบวมมากขึ้น โดยเฉพาะในแม่ที่นอนหลับ ความต้านทานโดยรวมจะยิ่งลดลงไปอีกด้วย

ระบบประสาทอัตโนมัติ parasympathetic จะทำงาน ผลคือขณะนอนหลับความดันโลหิตจะยิ่งลดลงไปครับ และการนอนหงายมดลูกจะกดเส้นเลือดดำในช่องท้อง

ทำให้เลือดจากหัวใจสู่หัวใจลดลง ถึงแม้ว่าแม่ส่วนใหญ่จะทราบกันดีครับ ว่าเวลานอนควรนอนตะแคงขวา แต่ที่แน่ๆ

คงไม่มีใครนอนตะแคงขวาได้ตลอดเวลาหรอกจริงไหมครับ จึงทำให้ไม่สามารถเลี่ยงปัญหาได้ ซึ่งเราศึกษาพบว่าประมาณ 1 ใน 10

ของเวลานอนทั้งหมดของแม่ที่นอนหลับ ความดันโลหิตอาจตกลงมาต่ำถึง 80/40 มม.ปรอทครับ และในภาวะที่ผิดปกติ เช่น

ความดันสูงในแม่ที่ตั้งครรภ์จากครรภ์เป็นพิษ เกิดจากความผิดปกติของเส้นเลือดของรกจะทำให้แม่มีความดันโลหิตสูงนั่นเอง ซึ่งความก้าวหน้าทางการแพทย์เร็วๆ นี้

พบว่า แม่ที่มีความดันโลหิตสูงมาก มักจะมีภาวะนอนกรน และมีทางเดินหายใจส่วนบนอุดกั้นบางส่วน (partial upper airway obstruction)

ทำให้มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO2) คั่งในเลือด ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติ sympathetic ทำงาน (แทนที่จะเป็น parasympathetic )




### ปัญหาการนอนของแม่ระหว่างตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์มีผลต่อการนอนอย่างมาก ไม่ใช่เป็นเพราะการทำงานของนาฬิกาชีวิตที่ผิดปกติหรอกครับ

(สามารถหาอ่านเรื่องนาฬิกาชีวิตและปัญหาการนอนอื่นๆได้ในฉบับๆก่อนๆ) แต่การนอนปกติของหญิงตั้งครรภ์จะถูกขัดขวางไปด้วยสาเหตุต่างๆที่ผมจะกล่าวต่อไป

ซึ่งผมมักจะเจอคำถามมากมายในหญิงตั้งครรภ์ คุณแม่ส่วนใหญ่มักรายงานว่ามีปัญหา เรื่องอ่อนล้า เหนื่อยในตอนกลางวัน (fatigue) ต้องการที่จะนอนมากขึ้น

(sleepiness) หรือนอนไม่หลับ (insomnia) และที่อาจคาดไม่ถึงคือการเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์ไม่ดี ไปจนถึงน้ำหนักแรกคลอดต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (intrauterine

growth retardation, IUGR) รวมถึงความดันโลหิตสูง ถ้าแม่มีภาวะนอนกรน (snoring) และหยุดหายใจร่วมด้วย (sleep apnea) เป็นต้น ปัญหาเรื่องอ่อนล้าและเพลียในตอนกลางวัน (fatigue) มีอาการง่วงต้องการที่จะนอนมากขึ้น (sleepiness) นอนไม่หลับ (insomnia) สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ และแตกต่างกันไปในระยะของการตั้งครรภ์ ในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ แม่จะง่วงนอนมาก นอนมากกว่าปกติ แต่จะหลับไม่ลึก (เป็นผลจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนโดยตรง) ไม่ค่อยมีอาการฝัน หรือหลับตื่นนั่นเอง (เป็นผลจากฮอร์โมนเอสโตรเจน) ในระยะ 3 เดือนต่อมาการนอนอาจกลับสู่ภาวะปกติ แต่เมื่อเข้า 3 เดือนท้ายของการตั้งครรภ์ มดลูกที่ใหญ่ขึ้นตามขนาดของเด็กในครรภ์ ทำให้มีผลต่อการนอน โดยปกติแม่ก็จะมีคุณภาพในการนอนแยลงครับ ซึ่งคุณแม่ส่วนใหญ่จะทราบได้ว่าตัวเองนอนไม่พอ นอนหลับไม่ค่อยลึก และตื่นบ่อยครับ

ในบางคนพบว่าการนอนบางท่านจะทำได้เลย ท่านอนจะเป็นปัญหามากสำหรับหญิงท้องแก่ ปัญหาจะเกิดมากมาย เนื่องมาจากการไม่สบายตัวครับ เช่น บัสสาวะบ่อย ปวดหลัง ลูกในท้องดิ้น เป็นตะคริวที่ขา ต้องลุกขยับตัวบ่อย แน่นหน้าอก แสบหน้าอกจากภาวะกรดไหลย้อน มดลูกกดตัวเป็นระยะๆ แม่ที่มีภาวะบางอย่างของการนอนที่ผิดปกติอยู่แล้ว เช่น ภาวะขากระตุก (restless leg) นอนกรน (snoring) จะทำให้อาการที่ผิดปกติอยู่แล้วนั้นแยลงไปอีก

แม้ว่าภาวะนอนกรนจะพบบ่อยในคนท้องระยะท้าย (30 เปอร์เซ็นต์) แต่ในรายที่มีภาวะหยุดหายใจชัดเจน เราพบได้น้อยครับ ยังไม่ต้องเป็นกังวล ในส่วนใหญ่แม่ที่ตั้งครรภ์จะนอนกรนและมีทางเดินหายใจอุดตันบางส่วนเท่านั้น (partial upper airway obstruction) สิ่งสำคัญที่หมอยามพูดถึง ก็เพราะว่าในปัจจุบันนี้ แม่แต่ในแม่ที่มีภาวะหยุดหายใจรุนแรงก็ตาม ก็ยังถูกมองข้ามปัญหาไปครับ

และโดยเฉพาะในแม่ที่มีปัญหาเพียงแค่นอนหลับไม่สนิทหรือนอนหลับไม่เพียงพอในระยะไตรมาสสามของการตั้งครรภ์ จึงไม่แปลกที่หลายคนคิดว่าเป็นเรื่องปกติ ก็ยังจะทำให้คุณแม่ส่วนใหญ่มองไม่เห็นปัญหาด้วยซ้ำ แต่ความเป็นจริงแล้วปัญหาการนอนไม่เพียงพอนี้ นอกจากจะส่งผลต่อพัฒนาการของลูกน้อยแล้วยังส่งผลโดยตรงทำให้ระยะเวลาในการคลอดยาวขึ้น (labor time) และแน่นอนทำให้การคลอดตามธรรมชาติมีปัญหา ส่งผลให้เกิดการผ่าตัดคลอดกันมากขึ้น (cesarean section) นั่นเอง




### ปัญหาการนอนของแม่หลังคลอด

แม่ที่ให้นมลูกหลังคลอด แน่นนอนว่าในแม่ทุกรายที่ให้นมลูกเองนั้น จะต้องมีปัญหาการนอนไม่มากก็น้อย เพราะในการให้นมลูก (breast feeding) ต้องตื่นนอนบ่อย แม่จะมีอาการอ่อนล้ามาก เพราะอดนอน แต่เมื่อหลับก็จะหลับสนิทและหลับลึกมาก (deep sleep หรือ stage 3,4) นั่นคือในแม่หลังคลอดที่ให้นมลูกจะสามารถหลับได้ลึกมากกว่าคนปกติ ทั้งนี้ เป็นผลจากฮอร์โมน prolactin โดยตรงครับ ซึ่งสิ่งนี้เราจะไม่พบในแม่ที่ให้นมขวด (bottle feeding) ภายหลังจากการคลอดแม่ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ก็อาจยังคงมีอาการอยู่

ส่วนในแม่ที่เคยมีอาการนอนกรนร่วมกับทางเดินหายใจอุดตันบางส่วนขณะตั้งครรภ์นั้น อาการเหล่านี้จะดีขึ้นเองครับ แต่ในรายที่หลังคลอดแล้วยังไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ยังมีปัญหาการนอนทำให้แม่เพลียมาก นอนไม่หลับ นอนไม่พอ อาจมีภาวะซึมเศร้า เมื่อลูกงอแงหลังคลอด (colic) ก็อาจเกิดภาวะทำร้ายทารกแรกเกิดได้

### ผลของความผิดปกติของการหายใจในขณะหลับระหว่างตั้งครรภ์

ความผิดปกติของการหายใจในขณะหลับ ถือว่าเป็นโรคเรื้อรังที่พบได้บ่อยพอๆ กับโรคอ้วน เบาหวาน ความดันสูง โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ แต่มักถูกมองข้ามไป

ความผิดปกตินี้เป็นสาเหตุหลักของผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจ (30 เปอร์เซ็นต์) และโรคอัมพาตสมอง (50 เปอร์เซ็นต์) ซึ่งความผิดปกติดังกล่าว แต่เดิมเรามักเข้าใจกันว่าเป็นโรคที่พบได้มากในผู้ชาย แต่จริงๆ แล้วนี่คือความเข้าใจที่เริ่มมีมากขึ้น และพบว่าภาวะนี้พบได้บ่อยมากในผู้หญิงปกติที่ตั้งครรภ์ และทำให้เกิดผลเสียตามมาอย่างมากมายอย่างที่คาดไม่ถึง ความผิดปกติจากการหายใจที่มีในหญิงตั้งครรภ์ จะมีลักษณะเฉพาะที่พบบ่อยคือ อุดกั้นเล็กน้อยเท่านั้น (partial upper airway obstruction) ซึ่งจะสัมพันธ์กับภาวะความดันโลหิตสูงของแม่

เด็กเริ่มต้นในท้องเมื่ออายุ 16 สัปดาห์ (แต่แม่เมื่อใหม่อาจรับรู้ได้เมื่อ 20 สัปดาห์ไปแล้วครับ) เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่หลับและฝัน จะตื่นเพียงเล็กน้อยเท่านั้นครับ นาฬิกาชีวภาพ (biological clock) ของลูกในครรภ์ จะเริ่มทำงานเมื่ออายุในครรภ์ได้ 30 สัปดาห์ ดังนั้น การ synchronization ระหว่างนาฬิกาชีวภาพของแม่และลูก จะเกิดประมาณสัปดาห์ที่ 30 เป็นต้นไป แต่แม่เป็นผู้นำในการบอกลูกน้อยในท้องว่าเมื่อไหร่จะตื่น หรือเมื่อไหร่จะหลับ เด็กจะเรียนรู้การตื่นหลับจากสัญญาณ (clue) ของแม่ครับ หนึ่งในนั้นคือ การกินอาหารของแม่ (carbohydrate load) และการนอนของแม่ (จากระดับเมลาโทนินในเลือด)

การหลับตื่นของลูกในท้องจะสัมพันธ์กับแม่มากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น หรือนาฬิกาชีวภาพของลูกจะทำงานสัมพันธ์กับนาฬิกาชีวภาพของแม่ (ดูรายละเอียดเรื่องธรรมชาติการนอนของเด็ก ฉบับที่ 417 ประจำเดือนพฤศจิกายน 2549) และเด็กมักจะอยู่นิ่งๆ เวลาตื่น แต่จะขยับตัวมาก (fetal movement) ในช่วงฝันครับ (active REM sleep) ผมขอย้ำนะครับว่าเด็กมักจะอยู่นิ่งๆ เวลาตื่น แต่จะขยับตัวมากในช่วงฝัน เนื่องจากหลายคนมีความเข้าใจผิดที่สลับกัน ซึ่งระยะฝันของเด็กมักจะเกิดตอนระยะที่แม่ฝันครับ และความฝันของเด็กมักจะมาเป็นชุดๆ ทำให้แม่ตื่นจากการนอนหลับนั่นเองครับ (กล่าวคือการตื่นของลูกทำให้แม่นอนไม่หลับ)

การนอนของเด็กในท้อง (fetus) ที่ดี น่าจะทำให้เด็กในท้องเจริญได้ดี เราพบว่า เด็กที่มีสุขภาพที่ดีจะตื่นเก่งครับ (fetal movement) การตื่นของเด็กในท้องจะมีทั้งการที่เด็กในท้องหายใจ (fetal breathing movement) และการตื่นแบบขยับตัวครับ (fetal body movement) การตื่นดังกล่าวจะเกิดในระยะที่เด็กกำลังหลับในระยะฝัน (active REM sleep) ซึ่งมีส่วนสำคัญ หรือเป็นการแสดงออกว่า สมองของทารกในครรภ์กำลังเจริญเติบโตขึ้นครับ ซึ่งในทางตรงกันข้ามแม่บางรายอาจจะนอนไม่พอ อ่อนเพลียได้

แม่ที่มีทางเดินหายใจอุดกั้นหรือหยุดหายใจ ภาวะนี้คือ ตัวการสำคัญที่ยับยั้งหรือขัดขวางการเจริญเติบโตของสมองและร่างกายของทารกในครรภ์ แม่ที่ตั้งครรภ์และมีปัญหาทางเดินหายใจอุดกั้น ทำให้การหายใจของทารกในครรภ์ผิดปกติ (หรือ fetal breathing movement ผิดปกติ) ผลตามมาที่รุนแรงคือ ลูกมีน้ำหนักตัวน้อย หรือ Intrauterine Growth Retardation (IUGR ครับ) จากความรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการ พบว่า แม่ที่ตั้งครรภ์ที่มีความดันสูงเหล่านี้ ถ้าได้รับการรักษาด้วยเครื่องพ่นอากาศ (CPAP medicine) รักษาภาวะนอนกรนและทางเดินหายใจอุดกั้น พบว่า ความดันโลหิตของแม่จะลดลงเป็นปกติครับ ถ้าเราเชื่อว่า การนอนที่ดีของเด็กจะทำให้สมองและร่างกายเจริญเติบโต ดังนั้น การนอนที่ดีของเด็กในที่นี้ อยากให้รวมต่อไปถึงการนอนของเด็กในท้องด้วยครับ ฉะนั้น ฉบับนี้ผมขอฝากแม่ที่ตั้งครรภ์หรือบุคคลที่ใกล้ชิดกับหญิงตั้งครรภ์ เมื่อพบว่า ในแม่ที่ตั้งครรภ์และมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ มีอาการง่วงมากผิดปกติ หรือภาวะนอนกรน โดยเฉพาะเมื่อมีอาการกรนร่วมกับมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือความดันโลหิตสูงมาก ๆ ง่วงมากผิดปกติ นอนไม่หลับ รวมถึงเคยมีประวัติการตั้งครรภ์ก่อนหน้านี้ แล้วลูกมีน้ำหนักตัวน้อย ควรปรึกษาหรือเข้ารับการตรวจวินิจฉัยการนอนหลับ (sleep study) อย่างเร่งด่วน ซึ่งการรักษาที่ไม่มีทางเลือกมากนัก จำเป็นต้องให้การรักษาด้วยเครื่องพ่นอากาศด้วย (CPAP) รวมถึงการติดตามการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์อย่างใกล้ชิดด้วยครับ