

ถ้าพบว่าเป็นเลือดสีน้ำตาลโดยเฉลี่ยแล้วก็คือเลือดเก่า อาจจะเป็นเลือดที่ออกมาแล้วค้างอยู่ในช่องคลอดแล้วค่อยๆ ไหลออกมาพร้อมสารคัดหลั่งในช่องคลอด  
รบกวนคุณหมอกับคุณน้า คือดิฉันตั้งครรภ์ได้ 3 เดือนแล้วปลายสัปดาห์ก่อน พบว่ามีเลือดไหลซึมออกมาเป็นสีน้ำตาลคะ ก็ตกใจพอดูค่ะแต่ก็ไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ตามมา  
ปัญหาอย่างไรดีคะ



โ การที่คุณแม่มีเลือดออกจากช่องคลอดในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์สิ่งที่ต้องระวังคือ  
โอกาสเสี่ยงที่จะแท้งบุตรคะซึ่งในบางครั้งกรณีที่คุณแม่มีอาการปวดท้องร่วมด้วยอาจพบว่าสาเหตุเกิดจากบีบรัดตัวของมดลูก โดยถ้าเลือดที่ออกมาเป็นเลือดสดๆ  
คือเป็นเลือดใหม่ที่กำลังเกิดขึ้นแต่ถ้าพบว่าเป็นเลือดสีน้ำตาล โดยเฉลี่ยแล้วก็คือเลือดเก่า อาจจะเป็นเลือดที่ออกมาแล้วค้างอยู่ในช่องคลอดแล้วค่อยๆ  
ไหลออกมาพร้อมสารคัดหลั่งในช่องคลอด ซึ่งถามว่าเป็นเรื่องปกติไหมก็ค่อยปกติ เพราะในธรรมชาติแล้ว ช่วงตั้งครรภ์ 3  
เดือนแรกคุณแม่ไม่ควรจะมีเลือดออกเพราะกรณีที่มีเลือดออกย่อมบ่งบอกว่าอาจมีความผิดปกติเกิดขึ้น เช่น โอกาสเสี่ยงที่จะแท้งบุตรหรือกรณีที่ท้องอ่อนๆ  
ประมาณเดือนกว่าๆ บางครั้งโอกาสที่เด็กจะหลุดหรือจะแท้งก็มี ยิ่งในคุณแม่ที่มีความเสี่ยงอยู่แล้วแล้วเกิดเดินหกลกมันกระแทกขึ้นมา  
เลือดที่ปริมาณอยู่แล้วก็มีโอกาสที่จะออกมากกว่าเดิม ดังนั้น สรุปแล้วภาวะที่มีเลือดออกขณะตั้งครรภ์จึงไม่ใช่ภาวะปกติ

...ส่วนจะอันตรายมากน้อยแค่ไหนนั้นก็ดูสีและปริมาณของเลือดที่ออก ซึ่งกรณีของคุณแม่ท่านนี้ที่มีเลือดออกสีน้ำตาลแสดงว่าเป็นเลือดเก่าที่ค้างอยู่ในช่องคลอด  
แล้วค่อยๆ ไหลออกมาแต่บอกไม่ได้ว่าค้างนานไหม

ก็คิดว่าน่าจะมากกว่าหนึ่งวันผลกระทบก็คงต้องมาดูว่าปัญหาของเลือดที่ออกคืออะไรอาจเป็นไปได้ทั้งจากการบีบรัดตัวของมดลูกทำให้มีภาวะที่ใกล้แท้ง  
หรือรกไปเกาะอยู่ตรงบริเวณปากมดลูกหรือหลังจากที่เพศสัมพันธ์ เหล่านี้ก็เป็นสาเหตุทำให้มีเลือดออกได้

...อย่างไรก็ดีในช่วง 3 เดือนแรก คุณแม่จะได้พบสูติแพทย์แล้วส่วนหนึ่ง ดังนั้น

ถ้ามีเลือดออกสูติแพทย์ก็จะประเมินดูว่าภาวะเลือดออกของคุณแม่เกิดจากอะไรเพราะบางกรณีอาจไม่ได้เกิดจากการบีบรัดตัวของปากมดลูก

ก็คงต้องได้ดูว่ามีตั้งเนื้อเยื่อตรงปากมดลูกหรือเปล่าหรือมีแผลช่องคลอดหรือเปล่า หรือมีตั้งเนื้อในช่องคลอดหรือเปล่า

รวมทั้งต้องประเมินว่าทารกในครรภ์สมบูรณ์ไหมเพราะปัญหาอาจเกิดจากการตั้งครรภ์ที่ผิดปกติ เช่น ท้องลม

คือทารกในครรภ์มีการปฏิสนธิแต่ไม่สมบูรณ์ร่างกายของแม่ก็จะพยายามขับออกมา ทำให้มีอาการปวดมวนและมีเลือดออกได้

หรืออาจเกิดจากการตั้งครรภ์ไข่ปลาลูกซึ่งลักษณะเหมือนเม็ดสาคู เป็นต้น ซึ่งสูติแพทย์ก็จะแก้ปัญหาให้คุณแม่ตามลักษณะของสาเหตุคะโ

ไม่ได้เขียนจดหมายมานานตั้งแต่ท้องน้องพุกกับน้องพิมพ์ ตอนนี้ท้องที่สามแล้วถ้าเป็นผู้ชายก็จะให้ชื่อพอลคะ

ทีนี้มีเรื่องจะถามหน่อยคะตอนนี้ตั้งครรภ์ได้เดือนเศษ สองท้องแรกน้ำหนักจะขึ้นเยอะมาก เพราะค่อนข้างทานเก่งแต่ก็ไม่มีอาการแพ้ท้องนะคะ  
ท้องนี้ตั้งใจว่าจะคุมอาหารหน่อย จะทานให้น้อยลงเลยอยากทราบว่า เปลี่ยนจากทานมื้อเย็น  
มาตีอาหารเสริมประเภทโปรตีนผสมนมแทนจะได้หรือไม่คะ และช่วงนี้ยังสามารถออกกำลังกายตามปกติได้ไหมคะ

โ ก่อนอื่นเราคงต้องมาดูว่า น้ำหนักขึ้นมากนั้น ขึ้นมาจากอะไรคะเราามาพูดถึงโดยธรรมชาติก่อน  
ซึ่งน้ำหนักโดยเฉลี่ยตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์จะอยู่ประมาณ 12 กิโลกรัม อย่างไรก็ตาม ในช่วง 3 เดือนแรก น้ำหนักของแม่จะยังไม่ค่อย  
แต่ถ้าขึ้นมากก็ต่อมามาดูว่าคุณแม่รับประทานอาหารแบบไหน ทานของหวาน น้ำตาลแปรงมากเกินไปหรือเปล่า ซึ่งถ้ามากเกินไป ผลเสียก็จะอยู่ที่คุณแม่  
อาจทำให้ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ของคุณแม่ได้ในช่วงตั้งครรภ์ซึ่งก็จะมีผลกระทบต่อทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์คะ

...และจากคำถามของคุณแม่ที่ถามว่าสามารถเปลี่ยนจากอาหารเย็น เป็นทานโปรตีนผสมนมได้หรือไม่ จริงๆ แล้วหมอแนะนำว่าไม่จำเป็นหรอกคะ  
ที่ดีที่สุดคือทานให้ครบ 3 มื้อนั้นละคะอย่างบางคนก็ทาน 6 มื้อด้วยซ้ำ แต่ต้องค่อยๆ ทาน  
และไม่ทานมากเกินไปเพราะอาจทำให้ท้องอืดหรือคลื่นไส้ซึ่งโดยระบบการย่อยอาหารและการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในแม่ตั้งครรภ์ก็มักจะทำให้คุณแม่แพ้ท้องคลื่นไส้  
อาเจียนง่ายอยู่แล้วที่นี้ถามว่าสามารถทานโปรตีนผสมนมได้หรือไม่ คำตอบคือ ถ้าคุณแม่พึงพอใจที่จะทานก็ทานได้แต่ถามว่าจำเป็นไหม  
ในช่วงแรกก็ยังไม่มีความจำเป็นหรอกคะเพราะปกติเราก็จะได้โปรตีนจากการทานเนื้อสัตว์อยู่แล้ว ส่วนการดื่มนมถ้าดื่มได้ก็ดื่มได้แต่ถ้าดื่มไม่ไหวจริงๆ  
ก็อย่าไปฝืนคะเพราะอาจทำให้คุณแม่รู้สึกคลื่นไส้อาเจียนเพิ่มขึ้น

...สำหรับการออกกำลังกายในช่วงเดือนแรกของการตั้งครรภ์อย่างที่บอกให้นำไปตั้งแต่แรก  
ปกติช่วงสามเดือนของการตั้งครรภ์สูติแพทย์จะแนะนำให้คุณแม่พยายามปรับระดับประคองให้การตั้งครรภ์ผ่านพ้นสามเดือนแรกไปก่อนแต่ถึงอย่างนั้น  
ในช่วงเดือนแรกคุณแม่ก็สามารถออกกำลังกายเบาๆ ได้ แต่คงไม่ถึงขนาดไปแอโรบิกกระโดดโลดเต้น หรือทำท่าโยคะยากๆ อย่างนี้ไม่เหมาะสมคะ  
และถ้าทำแล้วรู้สึกปวดหน่วงๆ ท้อง ก็ควรหยุดพักคะ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ถ้าให้ชั่งน้ำหนักแล้วหมอแนะนำว่า  
เริ่มต้นคุมการทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล รวมทั้งของมันๆ ให้น้อยลงจะดีกว่าคะ

...สำหรับเรื่องอาหารเสริมถ้าคุณแม่ต้องการทานจริงๆ ก็ทานได้คะ แต่ต้องดูก่อนว่า อาหารเสริมที่ว่าคืออะไรถ้าเป็นอาหารเสริมธรรมดาในรูปแบบขง  
แบบนี้ก็ทานได้ แต่ถ้าเป็นยารักษาบางอย่าง เช่นกรดวิตามินเอ และทานเยอะๆ อย่างนี้ไม่ควรคะ เพราะผลของยาบางอย่างก็มีผลกระทบต่อตัวอ่อนในครรภ์ได้

**มีเพื่อนแนะนำให้ทานยาเม็ดที่ทำจากน้ำมันปลาคะเขาวามี DHA กับ Omega 3 ช่วยให้ออกกำลังกายได้ จริงหรือไม่คะและถ้าจะทาน ทานได้มากน้อยแค่ไหนคะ**

โ ต้องอธิบายก่อนว่าคือเรารู้ว่าในน้ำมันปลามี DHA กับโอเมก้า 3 ใช่ไหมคะซึ่งจากผลวิจัยบอกว่า  
ทำให้มีการแบ่งเซลล์ในการพัฒนาการทางสมองของทารก แน่นนอนคะว่าเป็นข้อดี แต่ข้อเสียก็คือ ถ้าเราทานโอเมก้า 3 มากเกินไปจะส่งผลให้เลือดแข็งตัวยาก ดังนั้น  
ในช่วงใกล้คลอดหรือ 3 เดือนหลังของการตั้งครรภ์เราจึงไม่ค่อยอยากแนะนำให้คุณแม่ทานน้ การทานยาเม็ดน้ำมันปลาจึงอาจเป็นผลเสียต่อคุณแม่ได้

...ที่สำคัญการรับประทานอาหารประเภทเนื้อปลาทะเลวันละตัว คุณแม่ก็จะได้รับ DHA และโอเมก้า 3  
เพียงพออยู่แล้วไม่ว่าจะเบ่งคลอดเองหรือผ่าคลอดก็เหมือนกัน โดยจะมีอาการบีบๆ  
เหมือนผู้หญิงเวลาปวดท้องเมนส์และอาจมีเลือดออกได้ซึ่งช่วงที่มีเลือดออกในช่วงหลังคลอด จะเรียกว่าน้ำคาวปลา โดยจะค่อยๆ เปลี่ยนจากสีแดงเป็นสีคล้ำๆ  
หรือสีน้ำตาล

**เหลืออีก 2 เดือนจะคลอดแล้วคะ อยากทราบว่าหลังคลอดจำเป็นทานยาที่ว่าวันชั้กมดลูกหรือไม่คะมีคนแนะนำว่าจะช่วยให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น อีกอย่าง  
จะสามารถอยู่ไฟได้ไหมคะ**

โ ในเชิงสถิติจริงๆ คุณหมอก็ไม่สามารถตอบได้คะ ว่าวันชั้กมดลูกทำให้มดลูกหดตัวจริงหรือไม่  
แต่ส่วนตัวแล้วคำตอบคือไม่จำเป็นคะด้วยเหตุผลว่าหลังคลอด มดลูกของแม่ก็มีการหดตัวเข้าอู่ประมาณ 4 - 6  
สัปดาห์อยู่แล้วไม่ว่าจะเบ่งคลอดเองหรือผ่าคลอดก็เหมือนกัน โดยจะมีอาการบีบๆ  
เหมือนผู้หญิงเวลาปวดท้องเมนส์และอาจมีเลือดออกได้ซึ่งช่วงที่มีเลือดออกในช่วงหลังคลอด จะเรียกว่าน้ำคาวปลา โดยจะค่อยๆ เปลี่ยนจากสีแดงเป็นสีคล้ำๆ  
หรือสีน้ำตาล

...และถ้าคุณแม่อยากให้มีมดลูกเข้าอู่เร็วขึ้นสูติแพทย์ก็จะแนะนำให้ทารกดูนมแม่ได้  
ช่วยได้ดีกว่ายาชั้กมดลูกอีกคะเพราะการที่ทารกดูนมแม่ทุกครั้งจะส่งประสาทสัมผัสไปยังต่อมใต้สมองของแม่และหลังฮอร์โมนออกมา ทำให้มดลูกบีบรัดตัวเร็วขึ้น  
ทั้งยังเป็นการเชื่อมสายใยระหว่างแม่กับลูกด้วยนอกจากนี้หลังคลอด สูติแพทย์ก็จะให้ยากับคุณแม่ช่วยให้มีมดลูกหดตัวเร็วแล้ว  
จึงไม่มีความจำเป็นที่หลังออกจากโรงพยาบาลไปแล้วคุณแม่ต้องทานยาขับเลือด ยาขับน้ำคาวปลา ยาถอนเหล่า หรือยาวันชั้กมดลูก

...สำหรับการอยู่ไฟ การอยู่ไฟในปัจจุบันจะแตกต่างจากสมัยก่อนซึ่งสมัยนี้มักใช้สมุนไพรอบตัวและมีการดูตัวด้วยสมุนไพรคล้ายๆ สปา  
ก็สามารถทำได้คะขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้มีข้อห้าม แต่มีข้อแนะนำว่าถ้าคุณแม่คลอดโดยวิธีธรรมชาติ ก็ควรให้พัน 1 สัปดาห์หลังคลอดไปก่อน  
ยิ่งถ้าผ่าตัดคลอดก็ควรให้พันสัก 45 วันไปแล้วจึงค่อยอยู่ไฟคะ เพราะการผ่าตัดคลอดจะมีแผลเย็บบางครั้งมีการนวดการคลึงตัวอาจจะกระทบต่อแผลเหล่านี้ได้คะ

พญ.สุณี ไมตรีสถิต  
สูติแพทย์

ขอขอบคุณโรงพยาบาลบางกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล  
โทร.0-2877-1111