

Barnmorskemottagningar

Patientinformation: Fosterrörelser översatt till thailändska

Datum: 2025-05-27

## การเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์

### การเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ทำให้แม่รู้สึกอย่างไร

ทารกในครรภ์ทุกคนมีลักษณะเฉพาะในการเคลื่อนไหวของคุณ

เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว/การดิ้นของทารกเป็นครั้งแรกในประมาณสัปดาห์ที่ 18 ถึง 20 ของการตั้งครรภ์

บางคนรู้สึกถึงการดิ้นก่อนหน้านั้นและบางคนอาจรู้สึกถึงการดิ้นหลังจากนั้น

ทารกในครรภ์จะสลับระหว่างความตื่นตัวและการพักผ่อน มักจะใช้เวลาประมาณ 20 ถึง 40 นาที แต่ไม่นานกว่า 90

นาที ในการพักผ่อนเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกถึงการดิ้นมากที่สุดในตอนเย็น

ทารกในครรภ์มีทั้งการดิ้นมากและน้อย การดิ้นอาจรู้สึกเหมือนขยับไปมาหรือกระเพื่อ

ในช่วงแรกเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวเล็ก ๆ เมื่อทารกในครรภ์โตขึ้น การดิ้นก็จะชัดเจนกว่า เช่น

การเตะหรือการผลัก

การดิ้นของทารกในครรภ์มักเพียงใดของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทารกบางคนดิ้นมาก บางคนอยู่นิ่งมากกว่า

แต่ทุกคนจะดิ้นจนถึงวันคลอด

ประมาณสัปดาห์ที่ 24 ของการตั้งครรภ์ คุณจะรู้สึกถึงการดิ้นของทารกอย่างชัดเจนและจะรู้เมื่อทารกดิ้น

ในแต่ละสัปดาห์ที่ผ่านไปทารกในครรภ์จะเติบโตขึ้นและการดิ้นจะมีพลังมากขึ้นจนถึงประมาณสัปดาห์ที่ 32

ของการตั้งครรภ์ จากนั้นจะดิ้นแรงไปจนกระทั่งวันคลอด

ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ มดลูกจะแออัดมากขึ้น ในช่วงนั้นอาจรู้สึกว่าการเดินของทารกในครรภ์แตกต่างออกไป อาจรู้สึกราวกับว่าทารกกำลังกระทุ้งอย่างแรงหรือกำลังยึดเนื้อเยื่อตัว บางคนรู้สึกว่าการเดินของทารกช้าลง แต่จำนวนครั้งและแรงของการเดินไม่ควรลดลง

## อาการของการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ลดลง

การเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ลดลง หมายความว่า ทารกในครรภ์หยุดนิ่งมากขึ้น

ซึ่งทำให้คุณจะไม่สังเกตถึงช่วงเวลาที่ทารกตื่นตัวอย่างชัดเจน

คุณรู้สึกถึงความแตกต่างที่ชัดเจนในการเดินของทารกในครรภ์ลดลงเมื่อเทียบกับที่เคยเดินมาก่อน

คุณต้องสังเกตถึงความแตกต่างนี้เกินกว่าสองชั่วโมง

## ฉันควรไปพบแพทย์หากการเดินของทารกในครรภ์ลดลงเมื่อใดและที่ไหน

ในวันธรรมดาคุณสามารถติดต่อกับคลินิกผดุงครรภ์หรือแผนกสูติกรรมได้ ในช่วงเย็นและวันหยุดสุดสัปดาห์

คุณควรติดต่อแผนกสูติกรรมเพื่อรับข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ที่ควรติดต่อ หากคุณกังวลใจมากหลังจากตั้งครรภ์ได้ 24+0

สัปดาห์ คุณสามารถติดต่อกับแผนกสูติกรรมได้โดยตรง

### อย่ารอจนถึงวันถัดไป!

ในกรณีที่มีการเดินของทารกในครรภ์ลดลงเป็นเรื่องสำคัญที่จะไปพบแพทย์ทุกครั้ง

ควรไปพบแพทย์แม้ว่าคุณจะเคยไปตรวจรักษามาก่อนและผลการตรวจระบุว่าทารกในครรภ์ไม่เป็นอะไร

ไปพบแพทย์อีกครั้งหากคุณรู้สึกว่าการเดินของทารกในครรภ์ลดลง

หากต้องการความช่วยเหลือในการหาข้อมูลติดต่อแผนกสูติกรรม คุณสามารถค้นหาได้ที่ 1177

## อะไรคือสาเหตุของการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ลดลง

การเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ลดลงอาจเกิดจากการที่รกไม่ทำงานตามที่ควร

หากเป็นในกรณีนี้มีความเสี่ยงที่ทารกในครรภ์จะไม่ได้รับสารอาหารและออกซิเจนเพียงพอ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

โรคอ้วน การสูบบุหรี่ และหากคุณเคยวันกำหนดคลอดอย่างน้อยหนึ่งสัปดาห์

ทำให้มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะเกิดการทำงานของรกลดลง

## การตรวจที่แผนกสูติกรรม

หากคุณสงสัยว่าการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ลดลง คุณต้องพูดคุยกับนางพยาบาลแผนกสูติกรรมก่อน

ซึ่งจะสอบถามเกี่ยวกับการเดินของทารก อาจมีคำถามว่า

การเคลื่อนไหวเปลี่ยนไปอย่างไรและได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงเมื่อใด

บางคนที่มีการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ลดลง จำเป็นต้องได้รับการตรวจด้วยการบันทึกการเต้นของหัวใจ (CTG)

และการตรวจอัลตราซาวด์ที่แผนกสูติกรรม

คนส่วนใหญ่ที่มีการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ลดลงได้คลอดบุตรที่มีสุขภาพแข็งแรง

เป็นไปได้ว่าต้องเร่งทำคลอดเด็กหากผลการตรวจพบว่าเด็กมีอาการไม่ปกติ

## คุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือไม่

คุณสามารถติดต่อคลินิกผดุงครรภ์ได้เสมอ

หากคุณรู้สึกว่าต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม