

การออกกำลังกายในคนท้อง ทำได้หรือไม่ มีข้อควรระวังอย่างไรบ้าง

update from ACOG (The American College of Obstetricians and Gynecologists) April, 2020

เรียบเรียงโดย พญ. รัตติกาส ตั้งมะโนมานะ

หมอสูติ-นรีเวช และเทรนเนอร์คนท้อง

Certified Personal, Pregnant and Postpartum Trainer



คุณแม่ท้อง สามารถออกกำลังกายได้ค่ะ แต่ต้องอยู่ภายใต้การดูแล และได้รับคำแนะนำอย่างเหมาะสมจากสูติแพทย์ แต่อย่างไรก็ตามก็ควรระวังถึงการเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ในแต่ละไตรมาส จัดทำทางการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นในการออกกำลังกาย

ข้อดี ของการออกกำลังกายในคนท้อง :

- **ลด** : อัตราการเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัตราการผ่าตัดคลอดบุตร ภาวะคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์
- **น้ำหนักตัว** ที่เพิ่มขึ้นขณะท้องไม่มากจนเกินไป
- **ลด** อัตราการผ่าตัดคลอดบุตร
- **เพิ่ม** อัตราการคลอดบุตรผ่านทางช่องคลอด
- **หลังคลอด** ลดความเครียด ฟื้นฟูร่างกายไวขึ้น

- อีกทั้ง บางการศึกษาพบว่า สัมพันธ์กับอาการปวดระหว่างการตั้งครรภ์ เช่น ปวดตัว ปวดหลัง ปวดตามปลายประสาทกัน (sciatica pain) รวมไปถึงการปวดขณะคลอดที่ลดลงด้วย

ข้อเสีย ของการออกกำลังกายในคนท้อง :

หากออกกำลังกายอย่างไม่เหมาะสม ทั้งชนิด ท่าทาง และความหนักการออกกำลังกาย อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ บุคคลทั่วไปจึงควรทราบสรีระที่เปลี่ยนแปลงระหว่างการตั้งครรภ์ร่วมด้วยค่ะ

ทั้งนี้ หมอขอเน้นไปในส่วนของนักกีฬาที่ออกกำลังกายอย่างหนัก ยังมีการศึกษาน้อยในเรื่องของความหนัก(intensity)ที่เหมาะสม ของการออกกำลังกายในคนท้อง กลุ่มนี้ เบื้องต้นหากไม่มีข้อห้ามสามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย แต่ควรมีบุคคลากรทางการแพทย์ออกแบบท่าทางการออกกำลังกาย และดูแลอย่างใกล้ชิดค่ะ

สรีระที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะท้อง

มีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ไตรมาสแรก (12 สัปดาห์แรก) จนถึงไตรมาสสุดท้าย (มากกว่า 28 สัปดาห์) กล่าวโดยสรุปคือ จะมีภาวะที่เรียกว่า "upper cross syndrome" หรือที่เรา "ภาวะไหล่ห่อหลังค่อม" และ "lower cross syndrome" หรือที่เรา "ภาวะหลังแอ่น" เกิดจาก ภาวะที่ร่างกายปรับตัวและฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ การออกกำลังกายจึงควรเน้นไปในส่วนการยืดส่วนที่ตึง และเพิ่มความแข็งแรงส่วนที่หย่อน

การเปลี่ยนแปลงทางหัวใจและหลอดเลือด

มีการเปลี่ยนแปลงตลอดการตั้งครรภ์ จนถึงหลังคลอด

หัวใจ: ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น 5-50% อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น 5-20% ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงช่วงใกล้คลอด เพื่อไปเลี้ยงทารกและช่วงการคลอด

ความดันโลหิต : จะลดลงในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ และเพิ่มขึ้นในช่วงใกล้คลอด

จำเป็นต้องมีการปรับท่าทางการออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่เย็นหรือนอนหงายนานจนเกินไป

ปริมาณน้ำในร่างกาย : เพิ่มขึ้น 40-50 % ปัสสาวะบ่อยขึ้น และยังมีการออกกำลังกายหญิงท้องจึงควรที่จะดื่มน้ำให้มากขึ้น เพื่อทดแทนน้ำที่เสียไป

ปอด : หญิงตั้งครรภ์ จะมีการเพิ่มขึ้นของความต้องการออกซิเจนในการเผาผลาญ

พลังงาน 15-20 % ร่างกายจะมีภาวะเป็นกรดในเลือด จึงมีการปรับตัวให้ร่างกายมีภาวะเป็นด่างโดยการหายใจ โดยการเปลี่ยนแปลงให้ปริมาตรการหายใจต่อนาทีเพิ่มขึ้น (minute ventilation) จากการเพิ่มของปริมาณการหายใจต่อครั้ง และมีปริมาณอากาศ

คงเหลือในปอดลดลง (residual volume) คนท้องจึงควรเข้ารับการฝึกการหายใจให้เหมาะสม ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากในช่วงของการคลอด และการฟื้นตัวหลังคลอดค่ะ

"PREGNANT WOMEN"
PREPARE TO EXERCISE
เตรียมตัว เพื่อออกกำลังกายเมื่อ "ท้อง"

✓ ชุดเหมาะสม PROPER CLOTHES
SPORT BRA, ABDOMINAL BINDER, LIGHT CLOTHES
สปอร์ตบรา สายรัดหน้าท้อง, ชุดแบบบาง

✓ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ALWAYS DRINK WATER

✓ กานอาหารให้เพียงพอ ADEQUATE FOOD

✓ สถานที่เหมาะสม PROPER PLACE
อากาศถ่ายเท ปรับอุณหภูมิได้

✗ อากาศ/ประเภทการออกกำลังกายในที่ร้อน HOT WEATHER /TYPE OF EXERCISE

✗ การกระโดดกระแทก HIGH IMPACT EXERCISE

✗ การยืน หรือนอนหงายนานๆ ในไตรมาสที่ 3 STANDING OR LYING IN THIRD TRIMESTER FOR A LONG TIME

✗ ท่าออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม IMPROPER EXERCISE POSITION

หยุด ออกกำลังกาย STOP EXERCISE WHEN....

- เลือดออกทางช่องคลอด VAGINAL BLEEDING/ FLUID LEAKAGE
- ท้องแข็ง/น้ำเดิน CONTRACTION
- ปวดหัว กล้ามเนื้ออ่อนแรง อ่อนเพลียหน้ามืด HEADACHE/FATIGUE/SYNCOPE
- หายใจขัด DIFFICULT TO BREATHING
- ปวดขมับบ่อยๆ CALF PAIN

ควรปรึกษา สูติรีแพทย์ ก่อน เพื่อความมั่นใจนะคะ

พญ. รัตติกาล ตั้งมะโนมานะ (หมอรัตน์)
แพทย์เฉพาะทางสูติ-นรีเวช | ทรนเบอร์ออกกำลังกายคนท้อง
Obstetric-Gynecologist
Certified pregnant and postpartum Trainer

เมื่อไหร่ควร **หยุด** ออกกำลังกาย

คนท้องควรหยุดออกกำลังกาย เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้ เช่น ปวดท้องน้อย เลือดออกทางช่องคลอด มีอาการเจ็บท้องถี่และสม่ำเสมอ มีน้ำคร่ำไหลทางช่องคลอด เหนื่อยมากขึ้นผิดปกติทั้งที่ยังไม่ได้ออกกำลังกาย เวียนหัว ปวดหัว เจ็บหน้าอก กล้ามเนื้อล้า ทรงตัวไม่อยู่ ปวดน่องมากหรือขาบวม หากมีอาการเหล่านี้ ควรพบแพทย์ใกล้บ้านเพื่อประเมินร่วมด้วยค่ะ

ชนิด ของการออกกำลังกายที่แนะนำ :

การเดิน การปั่นจักรยานกับที่ การเดินแอโรบิค การเต้น การออกกำลังกายดัดใช้แรงต้าน เช่น การยกน้ำหนัก และยางยืด การยืนกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายในน้ำ โยคะ

ข้อควรระวัง : ท่าทางของการออกกำลังกาย ไม่ควรทำท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ไม่ควรนอนหงายนาน หรือยืนนานๆ ไม่ควรออกกำลังกายชนิดมีแรงกระแทกสูง (high impact exercise) ควรอยู่ในห้องแอร์ที่ควบคุมอุณหภูมิได้ตลอดเวลา ดื่มน้ำอย่างเหมาะสม และไม่ใส่ชุดที่รัดรูปจนเกินไป

ระยะเวลาและความหนักที่เหมาะสมในคนท้องทั่วไป

เมื่อใดควรเริ่มออกกำลังกาย ?

ตั้งแต่อายุครรภ์ 12 สัปดาห์ขึ้นไป โดยหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน ควรปรึกษาแพทย์ที่ฝากครรภ์ เพื่อประเมินว่าสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่

ความถี่ของการออกกำลังกาย ?

อย่างน้อย 3-4 ครั้ง ขึ้นไป สามารถออกกำลังกายได้ทุกวันเลยคะ

ความหนักของการออกกำลังกาย ?

ความหนักปานกลาง สังเกตง่ายๆเลยคือ เมื่อเราพูดแล้วมีอาการเหนื่อยคะ

ระยะเวลาการออกกำลังกาย ?

การออกกำลังกายต่อรอบ แนะนำ 30-60 นาที ค่ะ

ทั้งนี้ มีคำแนะนำว่าควรมีผู้ให้คำแนะนำให้การออกกำลังกายที่มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายคนท้องดูแลอย่างใกล้ชิดหากสามารถทำได้คะ

คำถามเพิ่มเติม

1. คนที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย สามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ ?

ตอบ ได้คะ มีการรวบรวมการศึกษาดังแต่ปี ค.ศ. 2017 (พ.ศ. 2560) ได้นำคนที่ไม่เคยออกกำลังกายเข้าร่วมด้วย และได้ผลดีเช่นเดียวกันคะ แต่ควรปรับสภาพความหนักเริ่มต้นของการออกกำลังกายให้แตกต่างกันตามแต่ละคนคะ

2. น้ำหนักตัวเกิน น้ำหนักตัวเยอะ หรือมีภาวะอ้วน ออกกำลังกายได้หรือไม่ ?

ตอบ ได้คะ มีการรวบรวมการศึกษาดังแต่ปี ค.ศ. 2017 (พ.ศ. 2560) ถ้าไม่มีภาวะแทรกซ้อน สามารถออกกำลังกายได้ตั้งแต่อายุครรภ์ 13 สัปดาห์ จนถึง 37 สัปดาห์เลยคะ ช่วยลดการเกิดภาวะเบาหวาน น้ำหนักเกินช่วงท้องก่อน 25 สัปดาห์ และลดน้ำหนักทารกช่วงคลอด โดยไม่ทำให้เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด ความดันโลหิตสูง หรืออัตราการผ่าคลอดที่เพิ่มขึ้นจากคนที่ไม่ออกกำลังกาย แต่ควรปรับความหนักให้ต่ำ และระยะเวลาสั้นลง ร่วมกับการกินอาหารที่เหมาะสมคะ

3. มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ออกกำลังกายได้ไหม ?

ตอบ ได้คะ มีการรวบรวมการศึกษาล่าสุดในปี ค.ศ. 2019 (พ.ศ. 2562) พบว่า คนท้องดังกล่าว ที่ออกกำลังกายตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ มีอัตราการผ่าคลอดลดลงถึง 55 เปอร์เซ็นต์ และไม่มีเพิ่มความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนของแม่และเด็ก แต่ก็ยังต้องการการศึกษาเพิ่มเติมคะ ดังนั้น หมอแนะนำว่า คนกลุ่มนี้ ควรมีบุคลากรทางการแพทย์ดูแลให้คำแนะนำในช่วงออกกำลังกายคะ

4. นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายหนักอยู่เดิม สามารถออกกำลังกายหนัก ๆ (Vigorous intensity) ได้หรือไม่ ?

ตอบ ได้ค่ะ การศึกษาล่าสุด การออกกำลังกายอย่างหนักในช่วงไตรมาสที่สามยังคงปลอดภัยอยู่ในนักกีฬาคนท้องส่วนใหญ่ที่มีสุขภาพดี แต่ควรอยู่ภายใต้ผู้ดูแลแนะนำอย่างใกล้ชิด ระวังเรื่อง ภาวะขาดน้ำ ความร้อนเกินไป และได้รับสารอาหารอย่างเหมาะสม เพราะถ้าสารอาหารไม่เพียงพออาจทำให้น้ำหนักตัวลดลง และส่งผลต่อการเติบโตของทารกได้ค่ะ อีกทั้งการออกกำลังกายอย่างหนักอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงทารกลดลงหากมีการออกแรงเบ่งยกของ หรือที่เรียกว่าการทำ "Valsalva maneuvers"

ที่มา : [Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period | ACOG](#)

