คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

แพ้ท้อง พะอืดพะอม แก้ยังไง? รวมวิธีบรรเทาอาการแพ้ท้องที่ต้องรู้

ต.ค. 29, 2025

11นาที

คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มักต้องพบกับอาการแพ้ท้อง เช่น เวียนหัว คลื่นไส้ ไม่สบายตัว โดยอาการเหล่านี้มักเริ่มต้นในช่วงอายุครรภ์ 4-6 สัปดาห์ และจะค่อย ๆ ดีขึ้นหลังผ่านอายุครรภ์ 14 สัปดาห์ไปแล้ว แม้อาการแพ้ท้องจะเป็นเรื่องปกติ แต่คุณแม่บางคนก็อาจไม่แพ้ท้องเลยก็ได้ค่ะ บทความนี้จะช่วยให้คุณแม่ทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาการแพ้ท้อง สาเหตุ และเคล็ดลับบรรเทาอาการแพ้ท้อง ที่จะช่วยให้คุณแม่รับมืออย่างถูกวิธี

คำถามที่พบบ่อย

ไม่แพ้ท้องเลย ผิดปกติไหม?

คลิก

คุณแม่ตั้งครรภ์ประมาณ 25% ไม่มีอาการแพ้ท้องเลย ถือเป็นเรื่องปกติ และอาจเป็นสัญญาณที่ดีว่าระดับฮอร์โมนในร่างกายมีความสมดุล รวมถึงมีสภาพจิตใจที่มั่นคง ไม่เครียด จึงอาจทำให้คุณแม่ไม่มีอาการแพ้ท้อง

อาการแพ้ท้องส่งผลเสียต่อลูกในครรภ์หรือไม่?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว อาการแพ้ท้องที่ไม่รุนแรงไม่ได้ส่งผลกระทบหรือเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์โดยตรงแต่หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้องรุนแรง จนไม่สามารถทานอาหารหรือดื่มน้ำได้เลย หน้ามืด เป็นลม อาเจียนมาก อ่อนเพลียมาก กรณีนี้จำเป็นต้องรีบพบแพทย์ทันที เพราะอาจส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และทารกได้

แพ้ท้องตอนกลางคืน เกิดจากอะไร?

คลิก

อาการแพ้ท้องสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งวัน ไม่จำเป็นต้องเป็นเฉพาะช่วงเช้า การแพ้ท้องตอนกลางคืนมี

สาเหตุเช่นเดียวกับช่วงเวลาอื่น คือการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน hCG ในร่างกาย ร่วมกับประสาทรับกลิ่นและความไวต่อกลิ่นที่เพิ่มขึ้น สามารถกระตุ้นให้เกิดอาการคลื่นไส้ พะอืดพะอมในช่วงเย็นหรือก่อนนอนได้เช่นกัน

สรุป

- อาการแพ้ท้องเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนของคุณแม่ตั้งครรภ์ ความเครียด วิตกกังวล รวมถึงกลไกป้องกันตัวเองตามธรรมชาติ ที่ทำให้ร่างกายไวต่อกลิ่นและรสชาติของอาหารบางชนิด
- คุณแม่ที่แพ้ท้องมักมีความกังวลว่า อาการแพ้ท้องจะเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์หรือไม่ ในความเป็นจริงแล้ว อาการแพ้ท้องไม่ได้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อลูกน้อยในครรภ์แต่อย่างใด
- หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน แนะนำเมนูอาหารคนแพ้ท้อง เช่น น้ำขิง น้ำมะพร้าว แครกเกอร์ ผลไม้แช่เย็น และชาสมุนไพร จะช่วยบรรเทาอาการได้
- หากแพ้ท้องหนักมาก จนไม่สามารถดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารได้ และแพ้ท้อง พะอืดพะอมตลอดเวลาจนทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำและสารอาหาร ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการแพ้ท้อง เกิดจากอะไร?
- รวม 10 อาการคนแพ้ท้อง ที่คุณแม่ต้องเตรียมรับมือ
- อาการแพ้ท้อง เริ่มตอนไหน และจะหายไปเมื่อไหร่?
- วิธีรับมือและบรรเทาอาการแพ้ท้อง พะอืดพะอม
- อาการแพ้ท้อง มีกี่ระดับ? แบบไหนที่เรียกว่ารุนแรง
- แพ้ท้องแบบไหนอันตราย? สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์ทันที

อาการแพ้ท้อง เกิดจากอะไร?

ในช่วง 3 เดือนแรก คุณแม่ตั้งครรภ์อาจมีอาการแพ้ท้อง (Morning Sickness) ได้ค่ะ ซึ่งเกิดจากฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นตามอายุครรภ์ โดยคุณแม่แต่ละคนจะมีอาการแพ้ท้องที่แตกต่างกัน บางคนแพ้ท้องหนักมาก และแพ้ท้องพะอืดพะอมตลอดเวลา หรือบางคนอาจไม่แพ้เลย คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรทำความเข้าใจและรับมืออย่างถูกวิธี เพื่อให้สุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยสมบูรณ์ไปจนถึงวันคลอดค่ะ

แม้สาเหตุที่แน่ชัดของอาการแพ้ท้องจะยังไม่สามารถระบุได้ทั้งหมด แต่ทางการแพทย์เชื่อว่าน่าจะเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ดังนี้

- **การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน:** เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ ร่างกายจะสร้างฮอร์โมนหลายชนิดในปริมาณที่สูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะฮอร์โมนจากตัวอ่อนและรก เช่น ฮอร์โมน hCG (Human Chorionic Gonadotropin) หรือที่เรียกว่า ฮอร์โมนการตั้งครรภ์ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและทำให้เกิดอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียนได้ค่ะ

- **สภาวะทางด้านจิตใจ:** ความเครียดหรือความวิตกกังวลที่คุณแม่มี ก็อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่กระตุ้นให้อาการแพ้ท้องรุนแรงขึ้นได้
- **สัญชาตญาณของร่างกาย:** อาการแพ้ท้องระยะแรก อาจเป็นกลไกป้องกันตัวตามธรรมชาติต่อต้านอาหารที่เข้าสู่ร่างกาย เพื่อป้องกันให้ทารกมีความปลอดภัยค่ะ โดยร่างกายจะไวต่อกลิ่นและรสชาติของอาหารบางชนิดที่อาจเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ ทำให้คุณแม่รู้สึกเหม็นกลิ่นอาหารบางชนิด

คุณแม่อาจรู้สึกว่าอาการแพ้ท้องนั้นไม่ดีเลย แต่จริง ๆ แล้วก็มีข้อดีอยู่นะคะ อาการแพ้ท้องเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงพัฒนาการที่ดีของครรภ์ค่ะ เพราะนั่นหมายความว่า ร่างกายกำลังสร้างฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์อย่างเต็มที่นั่นเอง

อาการแพ้ท้อง อันตรายหรือไม่

โดยทั่วไปแล้ว อาการแพ้ท้องมักจะไม่รุนแรงและจะค่อย ๆ ดีขึ้นเองเมื่อตั้งครรภ์ไปได้สักระยะ และคุณแม่ท้องบางคนอาจไม่มีอาการแพ้ท้องตลอดการตั้งครรภ์เลยก็ได้ อย่างไรก็ตาม คุณแม่ที่แพ้ท้องมักมีความกังวลว่า อาการแพ้ท้องจะเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์หรือไม่ ในขณะที่บางคนอาจเข้าใจว่าการแพ้ท้องแสดงว่าลูกแข็งแรง แต่ในความเป็นจริงแล้ว อาการแพ้ท้องนั้นไม่ได้ส่งผลกระทบต่อทารกโดยตรง และไม่ได้สัมพันธ์กับสุขภาพของลูกน้อยในครรภ์แต่อย่างใดค่ะ

รวม 10 อาการคนแพ้ท้อง ที่คุณแม่ต้องเตรียมรับมือ

อาการคนแพ้ท้อง ไม่ได้มีแค่การคลื่นไส้หรืออาเจียนเท่านั้น แต่ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์อีกหลายอย่างที่คุณแม่อาจต้องเจอในช่วงเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ค่ะ มาลองดูเช็กลิสต์ 10 อาการแพ้ท้องที่พบบ่อย เพื่อเตรียมรับมือกันดีกว่า

1.เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย

ในช่วงนี้คุณแม่อาจรู้สึกเพลียเป็นพิเศษนะคะ เป็นผลมาจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่สูงขึ้น รวมถึงอวัยวะสำคัญอย่างหัวใจ ปอด และไต ต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อดูแลลูกน้อยในครรภ์ค่ะ

2. คลื่นไส้ อาเจียน

อาการแพ้ท้อง พะอืดพะอม เป็นอาการยอดฮิตที่คุณแม่กว่า 50% ต้องเจอ โดยมักจะเริ่มมีอาการภายใน 1 เดือนแรกหลังตั้งครรภ์ แต่คุณแม่บางท่านก็อาจไม่มีอาการนี้ หรือไปเริ่มมีอาการในช่วงเดือนที่ 3-4 ก็ได้เช่นกัน

3. เบื่ออาหาร

จากที่เคยชอบทานอะไรมาก ๆ ก็อาจจะรู้สึกเบื่อ ไม่อยากทาน หรือทานได้น้อยลง ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้

4. อยากทานของแปลก

นอกจากจะเบื่อของที่เคยชอบแล้ว คุณแม่อาจจะอยากทานอาหารรสเปรี้ยว หรือของที่ไม่เคยนึกอยากทานมาก่อนเป็นพิเศษเลยค่ะ

5. เวียนศีรษะ หน้ามืด

อาการวิงเวียน หน้ามืด ตาลาย เกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ค่ะ เป็นเพราะฮอร์โมนและความดันในร่างกายกำลังปรับเปลี่ยนเพื่อการตั้งครรภ์นั่นเอง

6. อารมณ์แปรปรวน

คุณแม่อาจรู้สึกหงุดหงิดง่าย อารมณ์อ่อนไหวเป็นพิเศษโดยไม่มีสาเหตุ ไม่ต้องกังวลนะคะ เพราะนี่เป็นผลโดยตรงจากระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เปลี่ยนแปลงไปค่ะ

7. รู้สึกตัวรุม ๆ เหมือนจะเป็นไข้

การที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นเล็กน้อย คล้ายตัวรุม ๆ ก็เป็นหนึ่งในอาการแพ้ท้องค่ะ มีสาเหตุมาจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่ร่างกายสร้างเพิ่มขึ้น

8. จมูกไวต่อกลิ่น

คุณแม่อาจรู้สึกว่าจมูกไวเป็นพิเศษ ได้กลิ่นต่าง ๆ ชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะกลิ่นอาหารจนทำให้รู้สึกเหม็นได้ง่าย ซึ่งเป็นผลมาจากฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ที่เพิ่มขึ้นค่ะ

9. ท้องอืด อาหารไม่ย่อย

อาการจุกแน่นลิ้นปี่ มีลมในท้อง หรือเรอเปรี้ยว ก็เป็นผลข้างเคียงจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่ส่งผลต่อระบบย่อยอาหารได้เช่นกัน

10. น้ำหนักลดจากการแพ้ท้อง

สำหรับคุณแม่ที่มีอาการแพ้ท้องหนักมากจนทานอาหารแทบไม่ได้ ก็อาจส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลงในช่วงแรกได้ค่ะ

อาการแพ้ท้อง เริ่มตอนไหน และจะหายไปเมื่อไหร่?

หนึ่งในคำถามที่คุณแม่มือใหม่สงสัยมากที่สุดคงหนีไม่พ้น อาการแพ้ท้องเริ่มตอนไหน และจะหายไปเมื่อไหร่? แม้ว่าประสบการณ์ของแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน แต่โดยทั่วไปแล้วอาการคนแพ้ท้องมักมีช่วงเวลาที่เริ่มต้นและสิ้นสุดที่ค่อนข้างชัดเจนค่ะ

อาการแพ้ท้องของคุณแม่ จะเริ่มเป็นช่วงไหน

ปริมาณฮอร์โมนการตั้งครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้คุณแม่เกิดอาการแพ้ท้อง โดยทั่วไปคุณแม่มักเริ่มมีอาการแพ้ท้องรุนแรงในช่วงสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 6 จากนั้นอาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นค่ะ

อาการแพ้ท้องสุดทรมานนี้ จะหายไปเมื่อไร?

หลังจากที่ฮอร์โมนการตั้งครรภ์ได้ระดับในช่วงสัปดาห์ที่ 12-14 ของการตั้งครรภ์ อาการแพ้ท้องจะค่อย ๆ ลดลง และหายไปเอง อย่างไรก็ตาม คุณแม่บางคนอาจแพ้ท้องไปจนกว่าจะคลอดเลยก็ได้

หนูเล็กก่าก๊า แชร์ประสบการณ์แพ้ท้องหนักกินอะไรไม่ได้ถึง

ขั้นแอดมิดโรงพยาบาล

คุณหนูเล็กก่าก๊า นักแสดงตลกหญิงของไทย เริ่มมีอาการแพ้ท้องที่รุนแรงมาก อาเจียนอย่างหนัก ตั้งแต่ตั้งครรภ์ได้เพียง 1 เดือน เหม็นทุกอย่างรอบตัว เหม็นสามี คุณแม่ อากาศ ลม ต้นไม้ และยังหงุดหงิดรำคาญเสียงรอบข้างอย่างหนัก เช่น เสียงคนพูดคุย หรือแม้กระทั่งเสียงนก

เมื่อเข้าสู่เดือนที่ 2 อาการก็หนักขึ้นจนไม่สามารถลุกยืนได้ เพราะจะหน้ามืดและเวียนศีรษะอย่างรุนแรงจนคล้ายจะเป็นลม ต้องใช้วิธีคลานไปเข้าห้องน้ำ และมีอาการวูบเหมือนไฟดับบ่อยครั้ง

ปัญหาที่หนักที่สุดคือ ไม่สามารถกินหรือดื่มอะไรได้เลย แม้แต่อาหารหรือน้ำเปล่า เพราะจะอาเจียนออกมาทันทีที่พยายามจะกิน ทำให้ต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อให้น้ำเกลือบ่อยครั้งในช่วง 1-3 เดือนแรก

คุณหมออธิบายว่าอาการแพ้ทั้งหมดเกิดจากฮอร์โมนที่สูงมาก และแม้จะให้ยาทุกชนิดที่ช่วยแก้อาการแพ้ท้องได้ แต่ก็ไม่สามารถช่วยคุณหนูเล็กได้เลย คุณหมอจึงบอกว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติที่ต้องอดทนอย่างเดียว เพราะไม่มียาอะไรช่วยได้แล้ว

วิธีรับมือและบรรเทาอาการแพ้ท้อง พะอืดพะอม

คุณแม่สามารถบรรเทาอาการแพ้ท้อง พะอืดพะอม ได้ด้วยเคล็ดลับง่าย ๆ ดังนี้ค่ะ

- **ช่วงเช้า:** หลังตื่นนอนตอนเช้า ไม่ควรปล่อยให้ท้องว่าง แนะนำให้ทานแครกเกอร์ ขนมปังปิ้งกรอบ ๆ โดยไม่ต้องทาเนย หรือแยม หรือกินเป็นพวกซีเรียลก็ได้ค่ะ
- **ช่วงระหว่างวัน:** จิบเครื่องดื่มสุขภาพก่อนหรือหลังอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง และไม่ควรนอนงีบหลับหลังจากอิ่มมื้อกลางวันนะคะ เพราะจะยิ่งทำให้เกิดอาการเวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม
- **ช่วงเย็น:** รับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่รสชาติไม่จัด หลีกเลี่ยงอาหารกลิ่นแรง กลิ่นฉุน อาหารมัน ๆ เลี่ยน ๆ เพื่อจะได้ไม่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน แพ้ท้องตอนกลางคืน

นอกจากวิธีการปฏิบัติระหว่างวันแล้ว หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้อง ลองใช้วิธีต่อไปนี้เพื่อบรรเทาอาการได้ค่ะ

- **หากรู้สึกเหม็นอาหาร** ลองเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหาร จากที่เคยรับประทาน 3 มื้อ ให้แบ่งเป็นมื้อย่อย ๆ บ่อย ๆ หลาย ๆ มื้อแทน
- **รอให้อาหารเย็นลงก่อนค่อยรับประทาน** เพราะอาหารที่เพิ่งปรุงสุกใหม่ ๆ จะมีกลิ่นแรงกว่า จึงกระตุ้นอาการแพ้ท้องได้มากกว่าอาหารที่เย็นลงแล้วค่ะ
- **หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น** เพื่อลดอาการแพ้ท้อง สังเกตว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ท้อง อาหารชนิดใด หรือสิ่งแวดล้อมแบบไหน แล้วพาตัวเองออกห่างจากสิ่งกระตุ้นเหล่านั้น
- **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** พยายามอย่านอนดึก หากิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย และควรดื่มน้ำสมุนไพรเสมอเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำนะคะ
- **หากแพ้ท้องจนรับประทานอาหารไม่ได้** ทำให้น้ำหนักตัวลดลง และกังวลว่าจะส่งผลต่อลูก

น้อยในครรภ์ คุณแม่ควรดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำหวาน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานจากกลูโคส (Glucose) เพิ่มขึ้น รวมทั้ง พยายามรับประทานอาหารให้บ่อยขึ้น
- **หากแพ้ท้องอย่างหนัก ควรนอนพัก** งดอาหารรสจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด แต่ไม่ควรปล่อยให้ท้องว่างเป็นอันขาด

เมนูอาหารสำหรับคุณแม่แพ้ท้อง

หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน แนะนำเมนูอาหารคนแพ้ท้อง ดังต่อไปนี้

1. น้ำขิง

น้ำขิงช่วยลดอาการคลื่นไส้ได้ดี เพราะสาร gingerol, paradol และ shogaol ในขิงมีผลต่อระบบทางเดินอาหารและประสาทที่ควบคุมการคลื่นไส้อาเจียน

2. น้ำมะพร้าว

เมื่อมีอาการแพ้ท้อง ควรดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ โดยเฉพาะหากคุณแม่อาเจียน การดื่มน้ำมะพร้าวเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำและช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องให้ดีขึ้นค่ะ

3. แครกเกอร์

อาการแพ้ท้องมักจะแย่ลงเมื่อท้องว่าง การทานแครกเกอร์จะช่วยให้อิ่มท้องและลดอาการแพ้ท้องได้ นอกจากนี้ ในช่วงแพ้ท้อง คุณแม่มักจะไวต่อกลิ่นและเหม็นอาหารง่าย แครกเกอร์มักไม่มีกลิ่นรุนแรง จึงอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ค่ะ

4. ผลไม้แช่เย็น

การทานผลไม้แช่เย็นอาจช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ดีกว่าอาหารร้อน เพราะกลิ่นของอาหารร้อนมีแนวโน้มที่จะกระตุ้นอาการคลื่นไส้อาเจียนมากกว่า หากคุณแม่กำลังมีอาการแพ้ท้อง ลองเลือกทานผลไม้แช่เย็น อาจช่วยลดอาการคลื่นไส้และอาเจียนได้

5. ชาสมุนไพร

ชาสมุนไพรบางชนิดช่วยลดอาการแพ้ท้องได้ โดยเฉพาะชาเปปเปอร์มินต์ ซึ่งมีคุณสมบัติและกลิ่นที่ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน สูตินรีแพทย์อาจแนะนำให้คุณแม่ที่แพ้ท้องดื่มชาเพื่อให้อาการดีขึ้นค่ะ

อาการแพ้ท้อง มีกี่ระดับ? แบบไหนที่เรียกว่ารุนแรง

คุณแม่เคยสงสัยไหมคะว่า อาการแพ้ท้องที่เราเป็นอยู่ถือว่าปกติหรือรุนแรงเกินไป? ความจริงแล้ว อาการแพ้ท้องมีตั้งแต่ระดับเล็กน้อยที่พอรับมือได้ ไปจนถึงระดับที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน มาทำความเข้าใจกันค่ะว่า อาการแพ้ท้องแบ่งออกได้กี่ระดับ

อาการแพ้ท้อง แบ่งเป็น 3 ระดับ

อาการแพ้ท้อง (Morning sickness) แบ่งออกเป็น 3 ระดับตามความรุนแรง โดยคุณแม่สามารถสังเกตตัวเองเมื่อมีอาการแพ้ท้องขึ้นมา ดังนี้

1. มีอาการไม่หนัก

คุณแม่ยังสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ ถึงแม้ว่าจะมีอาการคลื่นไส้เวียนหัวอยู่บ้างแต่ก็ไม่มาก บางครั้งมีการอาเจียนร่วมด้วยแต่ไม่รุนแรง และคุณแม่อาจรับประทานอาหารได้น้อยลง ทำให้น้ำหนักตัวลดลงเล็กน้อยค่ะ

2. มีอาการแพ้ท้องระดับปานกลาง

คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัวมาก ไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ นอนพักผ่อนตื่นขึ้นมาก็ยังไม่ดีขึ้นจากอาการคลื่นไส้ อาเจียน ไม่รู้สึกอยากดื่มน้ำและรับประทานอาหารไม่ได้ แนะนำว่าให้สังเกตดูสีปัสสาวะหากมีสีเข้มมาก ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีนะคะ

3. มีอาการแพ้ท้องรุนแรงระดับ HG

เป็นอาการแพ้ท้องขั้นสูงสุดที่ทางการแพทย์จัดให้อยู่ในระดับ Hyperemesis Gravidarum (HG) คุณแม่จะไม่สามารถดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารได้ และมีการอาเจียนตลอดเวลาจนทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำและสารอาหาร หากคุณแม่พบว่าตัวเองมีอาการแพ้ท้องรุนแรง เช่น มีเลือดปนมากับอาเจียน หรือมีเลือดออกใต้เยื่อบุตา ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ใครบ้างที่เสี่ยงมีอาการแพ้ท้อง

มีปัจจัยบางอย่างที่ทำให้คุณแม่บางคนมีความเสี่ยงที่จะแพ้ท้องได้มากกว่า ซึ่งปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้มักเกี่ยวข้องกับประวัติสุขภาพทั้งของตนเองและคนในครอบครัว ดังนี้

- มีประวัติทางสุขภาพของตั้งครรภ์ มีภาวะของไมเกรน
- มีประวัติทางสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ เช่น เมารถ เมาเรือ เมาเครื่องบิน
- มีประวัติมีอาการแพ้ท้องรุนแรงในการตั้งครรภ์ครั้งก่อน
- มีประวัติคนในครอบครัวตั้งครรภ์มีอาการแพ้ท้อง

แพ้ท้องแบบไหนอันตราย? สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์ทันที

คุณแม่ได้ทราบแล้วนะคะว่า แพ้ท้องเป็นเรื่องธรรมชาติของคนท้อง ซึ่งทุกคนมีโอกาสแพ้ท้อง และอาจมีอาการแพ้ท้องแตกต่างกันไป แต่อย่างไรก็ตาม หากมีอาการต่อไปนี้ ถือว่าผิดปกติ

1. ดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารไม่ได้เลย อาเจียนออกมาหมด
2. น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว
3. มีอาการอ่อนเพลียมาก มีภาวะขาดน้ำ ขาดสารอาหาร ปัสสาวะออกน้อย
4. หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น
5. อาเจียนวันละหลายครั้ง

เมื่อร่างกายไม่ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ ก็จะเริ่มดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงาน จนเกิดสารคีโตน (Ketone Body) ขึ้นในเลือด ซึ่งเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ จึงต้องรีบไปพบแพทย์ค่ะ

สรุปอาการแพ้ท้องที่เกิดขึ้นในช่วงไตรมาสแรกจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนตั้งครรภ์ อาจทำให้คุณแม่ไม่สบายตัว แต่ไม่ถึงกับเป็นเรื่องอันตราย เพียงคุณแม่ทำความเข้าใจ และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่กระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ท้อง เมื่อฮอร์โมนคงที่อาการแพ้ท้องก็จะหายไปค่ะ ขอให้คุณแม่อดทน พยายามรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง และดื่มน้ำสม่ำเสมอ รวมถึงนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ แต่หากแพ้ท้องหนักมากผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์นะคะ

การที่คุณแม่ต้องดูแลตัวเอง กินอาหารที่ดี นอกจากเพื่อให้ลูกน้อยในครรภ์แข็งแรงแล้ว ยังเป็นการ

เตรียมพร้อมร่างกายในการผลิตน้ำนมแม่อีกด้วย เพราะในนมแม่ อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งเป็นสารอาหารที่พบมากในนมแม่ มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับ การประมวลผลที่รวดเร็ว การคิดพลิกแพลง และการมีสมาธิจดจ่อ โดยเฉพาะในขวบปีแรก ที่เป็นช่วงเวลาทองของการสร้างลูกสมองไวและพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์

อ้างอิง:

1. อาการแพ้ท้องกับคุณแม่ตั้งครรภ์...เรื่องกวนใจที่แก้ได้!!, โรงพยาบาลเปาโล โชคชัย 4
2. เมื่อท้อง..ต้องแพ้ด้วยหรือ?, โรงพยาบาลพญาไท พหลโยธิน
3. แพ้ท้อง คุณแม่ต้องพร้อมรับมือ, โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่
4. Morning sickness doesn't clock out at noon – here's how to manage it any time of day (or night)
5. แพ้ท้องอยู่ใช่ไหม ต้องทำอย่างไรมีคำตอบ, โรงพยาบาลเพชรเวช
6. อาการแพ้ท้องขณะตั้งครรภ์ คุณแม่มือใหม่รับมืออย่างไรดี, Pobpad
7. อาการแพ้ท้อง วิธีรับมือกับอาการแพ้ท้องของคุณแม่, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
8. อาการท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นว่ากำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิครินทร์
9. อาการแพ้ท้องแบบไหน อันตรายต้องหาหมอ, โรงพยาบาลเปาโล เกษตร
10. 6 อาหารที่ช่วยลดอาการแพ้ท้องได้ (Food that help morning sickness), Dr.Noi The Family (พญ. ทานตะวัน พระโสภา)
11. อาการแพ้ท้องแบ่งเป็น 3 ระดับ, โรงพยาบาลเปาโล สมุทรปราการ
12. Nausea and Vomiting of Pregnancy, สูติศาสตร์ล้านนา

อ้างอิง ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2568

13. พบหมอรามาฯ : หนูเล็กก่าก๊า แชร์ประสบการณ์แพ้ท้องหนัก ถึงขั้นแอดมิ Rama Health Talk (ช่วง 1) 12.8.62, Rama Channel

อ้างอิง ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้