

เวียนหัวคลื่นไส้พะอีดพะออม ปวดหัว คลื่นไส้ ใช้อาการแพ้ท้องใหม่

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 16, 2024

เนหะ

เมื่อตั้งครรภ์คุณแม่ส่วนใหญ่ต้องเจอกับอาการแพ้ท้อง (Morning sickness) ซึ่งจะทำให้ไม่สบายตัวรู้สึกเวียนหัวคลื่นไส้พะอีดพะออม อาการแพ้ท้องจะเริ่มในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรกประมาณอายุครรภ์ 4-6 สัปดาห์ไปจนถึงอายุครรภ์ 14 สัปดาห์ อาการแพ้ท้องจะค่อยๆ ดีขึ้นจนคุณแม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

สรุป

- เวียนหัวคลื่นไส้พะอีดพะออม อาการแพ้ท้อง จะเริ่มเป็นในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ที่อายุครรภ์ 4-6 สัปดาห์ และอาการแพ้ท้องจะทุเลาลงหลังอายุครรภ์ได้ 14 สัปดาห์
- ฮอร์โมน Beta-hCG ส่งผลทำให้เกิดอาการเวียนหัวคลื่นไส้พะอีดพะออม
- อาการแพ้ท้องสามารถถูกดูแลได้ระหว่างตั้งครรภ์ไตรมาสแรกได้ถึง 3 ระดับ โดยระดับที่สองและระดับสาม คุณแม่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องพบแพทย์ทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการแพ้ท้อง อาการเวียนหัวคลื่นไส้เกิดจากอะไร
- คุณแม่ตั้งครรภ์ จะเริ่มมีอาการแพ้ท้องตอนไหน
- อาการแพ้ท้องสุดทรมานนี้ จะหายไปเมื่อไร?
- รวมอาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่ต้องเตรียมตัวรับมือ
- อาการแพ้ท้อง แบ่งเป็น 3 ระดับ
- โครงบ้างที่เสียงมีอาการแพ้ท้องระดับ 3
- วิธีบรรเทาอาการแพ้ท้องสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีป้องกันคุณแม่แพ้ท้องคลื่นไส้พะอีดพะออม

เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ระดับฮอร์โมนในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะฮอร์โมน Beta-hCG (Beta Subunit-Human Chorionic Gonadotropin) จะมีระดับที่สูงขึ้นในช่วงการตั้งครรภ์ 1-3 เดือน ไตรมาสแรก ฮอร์โมน hCG เป็นสาเหตุที่ทำให้คุณแม่มีอาการเวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม อย่างอาเจียน สำหรับฮอร์โมน hCG จะถูกต้อง ๆ ปรับระดับลงหลังจากอายุครรภ์ผ่านไตรมาสแรกไป แล้ว และการที่ระดับฮอร์โมน hCG สูงขึ้นขณะตั้งครรภ์ยังคงถึงสุขภาพลูกน้อยในครรภ์ว่ามีความแข็งแรงอีกด้วย

อาการแพ้ท้อง อาการเวียนหัวคลื่นไส้เกิดจากอะไร

ท้องน้ำแพ้ท้องหนัก! อาการแพ้ท้อง (Morning sickness) ที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ตั้งครรภ์ มีปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดอาการแพ้ท้องได้ดังนี้

- **กลไกของร่างกาย:** ในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ร่างกายจะมีปฏิกิริยาต่อต้านอาหารที่เข้าสู่ร่างกาย เพื่อป้องกันให้ทางมีความปลดปล่อย อาการแพ้ท้องระยะแรก จึงเกิดขึ้นในช่วงนี้เนื่องจากในช่วง 1-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ทางเดินอาหารที่กำลังมีการก่อร่างสร้างอยู่จะต่าง ๆ ให้ครบ และหลังจากผ่านไตรมาสแรกไป ทางเดินอาหารจะสร้างอยู่ระหว่างลำดับจนเสร็จ ก่อนทั้งหมด พร้อมกันนี้ก็จะส่งผลให้อาการแพ้ท้องของคุณแม่ค่อย ๆ ดีขึ้นตามไปด้วย
- **ฮอร์โมน hCG:** ขณะตั้งครรภ์จะมีการสร้างฮอร์โมน hCG (Human Chorionic Gonadotrophin) ขึ้นในร่างกาย หากเนื้อรักมีมากก็จะยิ่งสร้างให้มีฮอร์โมน hCG ออกมากในปริมาณที่มากขึ้น ซึ่งก็จะส่งผลให้เกิดอาการแพ้ท้องในคุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์ จะเริ่มมีอาการแพ้ท้องตอนไหน

อาการแพ้ท้องเกิดขึ้นได้ทั้งวัน หรืออาจเป็นเฉพาะช่วงเช้า หรือช่วงบ่ายก็ได้ เช่นกัน ในคุณแม่ตั้งครรภ์จะเริ่มมีอาการเวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอมรู้สึกอย่างอาเจียน เมื่ออายุครรภ์เข้า 6 สัปดาห์ ของการตั้งครรภ์ในไตรมาสแรก อาการแพ้ท้องพบว่าเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นของระดับฮอร์โมน hCG (Human Chorionic Gonadotropin) ในร่างกาย แพ้ท้องคือสัญญาณของการตั้งครรภ์ที่ไม่เป็นอันตราย และเป็นอาการปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน

อาการแพ้ท้องสุดทรมานนี้ จะหายไปเมื่อไร?

ปฏิเสธไม่ได้ว่าอาการแพ้ท้องที่เกิดขึ้นในคุณแม่ตั้งครรภ์นั้นทำให้การใช้ชีวิตประจำวันในช่วง 1-3 เดือนของการตั้งครรภ์นั้นมีความยากลำบาก เพราะคุณแม่จะรู้สึกเหม็นกลิ่น เวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม ซึ่งอาการแพ้ท้องที่เกิดขึ้นในอายุครรภ์ไตรมาสแรกนี้ คุณแม่จะมีอาการแพ้ท้องเบالงและค่อย ๆ ดีขึ้นหลังจากอายุครรภ์ได้ 14 สัปดาห์

รวมอาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่ต้องเตรียมตัวรับ มือ

1. เวียนหัว: คุณแม่จะมีอาการเวียนหัว เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและความดันในร่างกาย จึงส่งผลทำให้คุณแม่เวียนหัวขึ้นมา
2. คลื่นไส้พะอีดพะอม อาเจียน: เป็นเพราะระดับฮอร์โมน hCG ที่สร้างขึ้นจากการมีปฏิมาณสูงขึ้นในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์
3. รู้สึกเหนื่อยง่าย ง่วงนอน: เป็นเพราะฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในร่างกายที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะสำคัญอย่างหัวใจ ปอด และไต มีการทำงานหนักมากขึ้น เพื่อช่วยปกป้องดูแลตัวอ่อนที่อยู่ในครรภ์ให้มีความสมบูรณ์
4. หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน: เป็นเพราะความไม่สมดุลของระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นในร่างกาย
5. ไวต่อกลิน: เป็นเพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนมีปฏิมาณที่เพิ่มมากขึ้น
6. เมื่ออาหาร: คุณแม่ยังคงรับประทานอาหารได้ แต่ทานได้น้อยลง เนื่องจากเริ่มเห็นแกลี่นอาหาร
7. อยากรับประทานอาหารเมนูแปลกใหม่ ที่ปกติไม่ได้ชอบทาน: คุณแม่จะมีอุปการอย่างอาหารที่เปลี่ยนไป อะไรที่ไม่ชอบกินก็จะอยากกิน เช่น อยากอาหารที่มีรสชาติเปรี้ยว เป็นต้น

อาการแพ้ท้อง แบ่งเป็น 3 ระดับ

อาการแพ้ท้อง (Morning sickness) จะแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ เพื่อให้คุณแม่สังเกตตัวเองเมื่อมีอาการแพ้ท้องขึ้นมา

1. มีอาการไม่หนัก

คุณแม่ยังสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ ถึงแม้ว่าจะมีอาการคลื่นไส้เวียนหัวอยู่บ้างแต่ก็ไม่มาก บางครั้งมีการอาเจียนร่วมด้วยแต่ไม่รุนแรง และคุณแม่สามารถรับประทานอาหารได้

2. มีอาการแพ้ท้องระดับปานกลาง

คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัวมาก ไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ นอนพักผ่อนตื่นขึ้นมา ก็ยังไม่ดีขึ้นจากการคลื่นไส้ อาเจียน ไม่รู้สึกอยากดื่มน้ำและรับประทานอาหารไม่ได้ แนะนำว่าให้สังเกตดูสีปัสสาวะหากมีสีเข้มมาก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

3. มีอาการแพ้ท้องรุนแรงระดับ HG

เป็นอาการแพ้ท้องขั้นสูงสุดที่ทางการแพทย์จัดให้อยู่ในระดับ Hyperemesis Gravidarum (HG) คุณแม่จะไม่สามารถดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารได้ และมีการอาเจียนตลอดเวลาจนทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำและสารอาหาร หากคุณแม่พบว่าตัวเองมีอาการแพ้ท้องในระดับ HG ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ใครบ้างที่เสี่ยงมีอาการแพ้ท้องระดับ 3

- มีประวัติทางสุขภาพของตั้งครรภ์ มีภาวะของไไมเกรน
- มีประวัติทางสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ เช่น ผู้มารถ เมาเรือ เมาเครื่องบิน
- มีประวัติมีอาการแพ้ท้องรุนแรงในการตั้งครรภ์ครั้งก่อน
- มีประวัติคนในครอบครัวตั้งครรภ์มีอาการแพ้ท้อง

วิธีบรรเทาอาการแพ้ท้องสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

อาการแพ้ท้องเกิดขึ้นได้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ ดังนั้นเพื่อให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายและบรรเทาลงจากอาการแพ้ท้องสามารถปฏิบัติตามได้ดังนี้

- ช่วงเช้า: หลังตื่นนอนตอนเช้า ไม่ควรปล่อยให้ท้องว่าง แนะนำให้กินเป็นแครกเกอร์ ขนมปัง ปิงโกรอน ๆ (ไม่ต้องทาเนย หรือเยนม) หรือกินเป็นพากซีเรียล เป็นต้น
- ช่วงระหว่างวัน: จิบเครื่องสุขภาพก่อนหรือหลังอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง และไม่ควรนอน จิบหลับหลังจากอิ่มมือกลางวัน เพราะจะยิ่งทำให้เกิดอาการเวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม
- ช่วงเย็น: รับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่รสชาติไม่จัด หลีกเลี่ยงอาหารกลิ่นแรง กลิ่นฉุน อาหารมัน ๆ เลียน ๆ เพื่อจะได้ไม่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน แพ้ท้องขึ้น

วิธีป้องกันคุณแม่แพ้ท้องคลื่นไส้พะอืดพะอม

1. จิบน้ำอุ่นระหว่างวัน
2. ดื่มน้ำขิงเป็นประจำ
3. ท่านผลไม้สด หรือดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสชาติหวานอมเปรี้ยว
4. นั่งสมาธิ เพื่อช่วยปรับสมดุลภายในร่างกาย
5. ออกกำลังกายด้วยการเดินช้า ๆ จะช่วยคลายจากการจุกเสียด เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น
6. รับประทานวิตามินและยาบำรุงครรภ์ตามที่แพทย์จัดให้
7. บูสตร่างกายจากความอ่อนเพลียที่เกิดจากการแพ้ท้อง ด้วยการนอนหลับพักผ่อน และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี มีความสะอาดสดชื่น

ช่วงอายุครรภ์ 1-3 เดือนแรกเป็นช่วงเวลาที่ตัวอ่อนกำลังก่อร่างและสร้างอวัยวะต่าง ๆ ดังนั้นเพื่อความสมบูรณ์ของทารกในครรภ์ คุณแม่ควรรับประทานวิตามินและยาบำรุงครรภ์ตามที่แพทย์จัดให้ หลังมื้ออาหารทุกครั้ง รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีไฟลิกสูง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอีดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวร้าว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกรงตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไม่คุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอิทธิพลต่อการเดรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. อาการแพ้ท้องกับคุณแม่ตั้งครรภ์...เรื่องงานใจที่แก้ได้!! , โรงพยาบาลเปาโล
2. เคล็ด(ไม่)ลับสำหรับคนอยากรู้สึกดี, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. 7 อาการป่วยตอนท้อง ตอนที่ 1, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. วิธีรับมืออาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่มีอิทธิพลต่อรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
5. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นกำลังครรภ์, โรงพยาบาลศิครินทร์
6. สัญญาณอันตรายที่แม่ตั้งครรภ์ต้องรับไปพบแพทย์ : พบหมอรามาฯ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
7. อาการแพ้ท้องแบ่งเป็น 3 ระดับ, โรงพยาบาลเปาโล
8. สุติศาสตร์ล้านนา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างอิง ณ วันที่ 5 มกราคม 2567



- 
- 
- 
- 

...

...

คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอด



คุณแม่ลูกตามช่วงวัย



กูมิแพ้โนเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพงโภไนอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน