

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# เบาหวานขณะตั้งครรภ์ พร้อมวิธีลด เบาหวานขณะตั้งครรภ์

ก.พ. 16, 2024

5 นาที

คุณแม่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ถือเป็นปัญหาสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม เพราะเป็นอันตรายทั้ง  
ต่อตัวคุณแม่ และยังส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากเป็นเบาหวานขณะตั้ง  
ครรภ์คุณแม่ต้องดูแลตัวเองและระวังในเรื่องใดบ้าง เพื่อให้การตั้งครรภ์ปลอดภัยตลอด 40 สัปดาห์

## หากผลตรวจคัดกรองเบาหวานครั้งแรกมีค่าน้ำตาลเกินเกณฑ์มา เล็กน้อย หมายความว่าเบาหวานขณะตั้งครรภ์แล้วใช่ไหม?

คลิก

ยังไม่ถือว่าเป็นการวินิจฉัยในทันทีค่ะ ค่าน้ำตาลที่เกินเกณฑ์เล็กน้อยเป็นเพียงสัญญาณที่บ่งชี้ว่าคุณแม่มีความ  
เสี่ยงและจำเป็นต้องรับการตรวจวินิจฉัยในขั้นตอนถัดไป (การดื่มน้ำตาล 100 กรัม) เพื่อยืนยันผลที่แน่นอน  
แพทย์จะประเมินจากผลตรวจครั้งที่สองเป็นหลัก หากคุณแม่กังวลเกี่ยวกับผลตรวจควรปรึกษาแพทย์เพื่อ  
ความชัดเจน

## เมื่อเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จำเป็นต้องงดการกินผลไม้ทุกชนิด เลยหรือไม่?

คลิก

ไม่จำเป็นต้องงดทั้งหมดค่ะ แต่ต้องเลือกชนิดและควบคุมปริมาณอย่างเคร่งครัด ควรเลือกผลไม้ที่มีน้ำตาล  
น้อยและกากใยสูง เช่น ฝรั่ง ชมพู แก้วมังกร และทานในปริมาณที่เหมาะสมต่อมื้อ (ประมาณ 1 ส่วนเล็ก)  
หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย และผลไม้แปรรูปทุกชนิด เพื่อความมั่นใจในแผนการทาน  
อาหารที่เหมาะสมกับคุณแม่ ควรปรึกษานักโภชนาการหรือแพทย์ผู้ดูแล

## เพิ่งถูกวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์และรู้สึกกังวลมาก

# ควรเริ่มจัดการความเครียดควบคู่ไปกับการดูแลร่างกายอย่างไร?

คลิก

ความรู้สึกกังวลเป็นเรื่องปกติค่ะ อันดับแรกคือทำความเข้าใจว่าภาวะนี้สามารถจัดการได้โดยการดูแลตัวเองตามคำแนะนำ เริ่มจากการจดบันทึกระดับน้ำตาลและอาหารในแต่ละวันเพื่อหาแบบแผนของตัวเอง พุดคุยระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด และหากิจกรรมผ่อนคลายเบาๆ เช่น การเดิน สิ่งสำคัญคือการสื่อสารกับทีมแพทย์อย่างสม่ำเสมอ หากความเครียดส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์

## สรุป

- เบาหวานขณะตั้งครรภ์เกิดเพราะฮอร์โมนในร่างกายช่วงตั้งครรภ์สร้างขึ้นมาเพื่อต่อต้านการทำงานของฮอร์โมนอินซูลิน ที่ทำหน้าที่ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เมื่อการทำงานของอินซูลินมีปัญหา จึงส่งผลให้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น
- เมื่ออายุครรภ์ 24-28 สัปดาห์ คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคนจะต้องได้รับการตรวจเลือดเพื่อคัดกรองหาภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- อันตรายหากมีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ในคุณแม่อาจเสี่ยงต่อภาวะครรภ์เป็นพิษและคลอดก่อนกำหนด ในทารกอาจมีการเสียชีวิตตั้งแต่ในครรภ์ หรือคลอดออกมาแล้วมีพัฒนาการล่าช้า
- ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จะหายเป็นปกติ หลังจากคุณแม่คลอดลูกแล้ว

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ สัญญาณเตือนที่คุณแม่สังเกตได้
- ใครบ้างที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- ควรตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์ตอนไหน
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ส่งผลกับลูกในท้องยังไงบ้าง
- ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ส่งผลกระทบต่อตัวทารก
- คุณแม่ตั้งครรภ์เป็นเบาหวาน ควรรับประทานอาหารอย่างไร
- หากเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ออกกำลังกายแบบไหนได้บ้าง
- เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ถ้าไม่รีบไปปรึกษาแพทย์จะเป็นอย่างไร
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ หายขาดได้หรือไม่

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes) เกิดขึ้นจากที่รกในครรภ์มีการสร้างฮอร์โมนขึ้นมาในการต่อต้านฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ในร่างกาย อินซูลินทำหน้าที่เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เมื่อระบบการทำงานของอินซูลินถูกรบกวนจึงส่งผลทำให้น้ำตาลในเลือดมีระดับที่สูงขึ้น นั่นจึงทำให้คุณแม่มีภาวะแทรกซ้อนเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

S-Mom  
Club

 **เช็กสัญญาณ!**

**ก่อนเสียงเบาหวาน ขณะตั้งครรภ์**



ปัสสาวะบ่อย  
กว่าปกติ



ริมฝีปากแห้งมาก



กระหายน้ำมาก



ผลขณะตั้งครรภ์  
จะหายช้า



ตาพร่ามัว  
ทั้งสองข้าง



เหนื่อย อ่อนเพลีย  
ตลอดเวลา



น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้น  
ตามเกณฑ์

## เบาหวานขณะตั้งครรภ์ สัญญาณเตือนที่คุณ แม่สังเกตได้

คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถสังเกตอาการเบื้องต้นที่บอกถึงว่าอาจมีภาวะแทรกซ้อนเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ได้แก่

- ปัสสาวะบ่อยมากกว่าปกติ
- มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลียตลอดเวลา
- การมองเห็นของดวงตาพร่ามัวทั้งสองข้าง
- น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์

- รีมฝีปากแห้งมาก
- รู้สึกกระหายน้ำมาก ดื่มน้ำบ่อย
- แผลต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์จะหายช้า

## ใครบ้างที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ไม่ว่าจะในครรภ์แรก หรือครรภ์ที่สอง ที่สาม คุณแม่อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ขึ้นได้

1. คุณแม่มีอายุมากขณะตั้งครรภ์ (30 ปีขึ้นไป)
2. มีน้ำหนักเกินก่อนการตั้งครรภ์
3. มีประวัติคนในครอบครัวป่วยเป็นโรคเบาหวาน (เครือญาติฝั่งคุณแม่)
4. ในครรภ์แรกคุณแม่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มาก่อน
5. มีน้ำตาลในปัสสาวะสูง
6. ครรภ์แรกคลอดลูกมีน้ำหนัก 4 กิโลกรัม
7. มีประวัติทารกเสียชีวิตขณะอยู่ในครรภ์ หรือเสียชีวิตระหว่างคลอด

## ควรตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์ตอนไหน

เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ครบระหว่าง 24 สัปดาห์ และ 28 สัปดาห์ แพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่จะนัดเพื่อตรวจหาเบาหวานขณะตั้งครรภ์ การตรวจหาเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีรายละเอียดการตรวจดังนี้

### ไม่ต้องงดน้ำ งดอาหาร

การตรวจเพื่อหาค่าระดับน้ำตาลในเลือดของคุณแม่ตั้งครรภ์ สำหรับการตรวจครั้งแรก จะไม่มีการงดน้ำ งดอาหารก่อนมาตรวจ 8 ชั่วโมง โดยมีขั้นตอนการตรวจ คือ คุณแม่ดื่มน้ำตาล 50 กรัม หลังดื่มน้ำตาลครบ 1 ชั่วโมง จะมีการเจาะเลือดเพื่อนำไปตรวจหาค่าระดับน้ำตาลในเลือด ระดับน้ำตาลในเลือดที่ปกติต้องไม่เกิน 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

### งดน้ำ งดอาหาร

การตรวจในครั้งที่สองจะมีขึ้นในกรณีที่ตรวจระดับน้ำตาลครั้งแรกเกิน 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ในครั้งที่สองของการตรวจคุณแม่มีการงดน้ำ งดอาหารมาก่อน 8 ชั่วโมง การตรวจครั้งที่สองนี้คุณแม่ต้องดื่มน้ำตาล 100 กรัม โดยมีขั้นตอนการตรวจ คือ เจ้าหน้าที่พยาบาลทำการเจาะเลือดให้คุณแม่

4 ครั้ง

- เจาะเลือดครั้งที่ 1: ก่อนดื่มน้ำตาล
- เจาะเลือดครั้งที่ 2: หลังดื่มน้ำตาล 1 ชั่วโมง
- เจาะเลือดครั้งที่ 3: หลังดื่มน้ำตาล 2 ชั่วโมง
- เจาะเลือดครั้งที่ 4: หลังดื่มน้ำตาล 3 ชั่วโมง

หากพบความผิดปกติของระดับน้ำตาลในเลือดจำนวน 2 ค่าขึ้นไปเกิน 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร คุณแม่จะได้รับการดูแลอย่างทันท่วงทีเนื่องจากแพทย์เฉพาะทางต่อมไร้ท่อพร้อมไปกับสูติแพทย์ที่ดูแลการตั้งครรภ์ไปตลอดการตั้งครรภ์ จนถึงคลอดลูก

## เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ส่งผลกับลูกในท้องยัง ใบบ้าง

ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ส่งผลกระทบต่อตัวคุณแม่ตั้งครรภ์ ได้แก่

- ความดันโลหิตสูง
- ครรภ์เป็นพิษ
- หลังคลอดคุณแม่มีโอกาสเสี่ยงเป็นเบาหวานชนิดที่ 2
- ตกเลือดหลังคลอด

## ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ส่งผลกระทบต่อ อันตรายต่อตัวทารก ได้แก่

- มีน้ำหนักมาก ตัวใหญ่ขณะอยู่ในครรภ์
- มีโอกาสคลอดก่อนกำหนด
- หลังคลอดมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่ปกติ เสี่ยงที่จะต่ำ หรือสูง
- อาจมีพัฒนาการที่ช้า
- มีโอกาสเสี่ยงเป็นเบาหวานชนิดที่ 2

## คุณแม่ตั้งครรภ์เป็นเบาหวาน ควรรับประทาน อาหารอย่างไร

## เมื่อคุณแม่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จำเป็นต้องควบคุมการรับประทานอาหารไปจนตลอดอายุครรภ์

1. เพื่อคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ตามเกณฑ์
2. เพื่อลดการฉีดอินซูลิน
3. เพื่อให้คุณแม่และทารกในครรภ์มีสุขภาพที่ดี

## การคุมอาหารเมื่อมีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง

1. รับประทานอาหาร 3-5 มื้อต่อวัน ในปริมาณที่เหมาะสม
2. เปลี่ยนจากรับประทานข้าวขาวมาเป็นข้าวกล้อง หรือข้าวไรซ์เบอร์รี่
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้หลากหลายได้โภชนาการสารอาหารครบ 5 หมู่
4. เน้นรับประทานอาหารกลุ่มโปรตีน และผักใบเขียวที่มีกากใยเพิ่มขึ้น และงดผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง
5. อาหารจำพวกไขมันสูง หรือขนมหวาน น้ำอัดลม ควรงดอย่างเด็ดขาด
6. เลือกนมจืดพร่องมันเนย แทนนมรสหวาน หรือนมเปรี้ยว

## หากเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ออกกำลังกายแบบไหนได้บ้าง

หากคุณแม่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ก็สามารถออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดีตลอดการตั้งครรภ์ได้ แต่เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ควรได้รับการยืนยันจากแพทย์ที่ดูแลครรภ์ของคุณแม่แต่ละท่านก่อนว่าสามารถออกกำลังกายได้ สำหรับการออกกำลังกายที่แนะนำ ได้แก่

- การเดินเบาๆ เป็นประจำ
- การว่ายน้ำ

## เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ถ้าไม่รีบไปปรึกษาแพทย์จะเป็นอย่างไร

หากคุณแม่มีอาการเบาหวานขณะตั้งครรภ์แล้วไม่ปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษา หรือไม่ทำตามคำแนะนำจากแพทย์หลังจากตรวจพบเบาหวาน อันตรายร้ายแรงที่เสี่ยงเกิดขึ้นได้ ดังนี้

1. ทารกเสียชีวิตขณะอยู่ในครรภ์
2. ทารกในครรภ์มีพัฒนาการการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์

3. ทารกมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
4. ทารกมีแคลเซียม และแมกนีเซียมในเลือดต่ำ
5. ทารกมีระบบทางเดินหายใจผิดปกติ
6. ตัวเหลืองหลังคลอด
7. คลอดออกมาพิการ

## เบาหวานขณะตั้งครรภ์ หายขาดได้หรือไม่

โดยปกติแล้วหลังคลอดลูก ภาวะเบาหวานที่แทรกซ้อนขึ้นขณะตั้งครรภ์จะหายเป็นปกติ หลังคลอด 6 สัปดาห์จะมีการนัดตรวจเลือดเพื่อวัดค่าระดับน้ำตาล หากค่าน้ำตาลปกติ แพทย์จะแนะนำให้คุณแม่ตรวจเลือดเพื่อดูค่าระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำทุกปี เบาหวานขณะตั้งครรภ์ถึงจะหายได้หลังคลอด ก็ยังแนะนำให้คุณแม่ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และใส่ใจดูแลเรื่องการรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง เพื่อสุขภาพที่ดีและลดโอกาสการที่จะป่วยด้วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ขึ้นในอนาคต

เพื่อให้การตั้งครรภ์ของคุณแม่มีคุณภาพตลอดการตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ แนะนำคุณแม่ฝากครรภ์ทันที และพบแพทย์ทุกครั้งที่มีการนัดตรวจติดตามพัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ ทั้งกับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำร้าว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โรคอันตรายของคุณแม่มือใหม่, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายอย่างไร, โรงพยาบาลนครธน
3. คู่มือการตรวจคัดกรองเบาหวาน, โรงพยาบาลเปาโล
4. ขั้นตอนการตรวจคัดกรองเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. เบาหวานขณะตั้งครรภ์ คุณแม่ผอมก็ทำได้, โรงพยาบาลพญาไท
6. เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ อันตรายต่อแม่และลูกน้อย, โรงพยาบาลนครธน

อ้างอิง ณ วันที่ 27 ธันวาคม 2566

แชร์ตอนนี้