อาการแพ้ท้อง แพ้ท้องอันตรายไหม พร้อมวิธีรับมืออาการแพ้ท้อง

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ก.พ. 17, 2024

7นาที

อาการแพ้ท้องเป็นหนึ่งในสัญญาณเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจมีอาการคลื่นไส้ พะอืดพะอม แพ้ท้องหนักมาก อยากอาเจียน แพ้ท้องพะอืดพะอมตลอดเวลา ถือเป็นเรื่องปกติ หรือบางคนอาจไม่แพ้ท้องเลยก็ได้ บทความนี้จะช่วยให้คุณแม่ทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาการแพ้ท้อง สาเหตุ และเคล็ดลับบรรเทาอาการแพ้ท้อง ที่จะช่วยให้คุณแม่รับมืออย่างถูกวิธี

สรุป

- อาการแพ้ท้องมักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ กระตุ้นให้คุณแม่ไวต่อกลิ่นต่าง ๆ ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน วิงเวียน พะอืดพะอม และอื่น ๆ ซึ่งอาการแพ้ท้องของคุณแม่แต่ละคนมีความแตกต่างกันไป
- อาการแพ้ท้องมักเกิดในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ มักมีอาการแพ้ท้องรุนแรงในช่วงสัปดาห์ที่ 4-6 หลังจากนั้นอาการแพ้ท้องจะค่อย ๆ ลดลงในช่วงสัปดาห์ที่ 12-14 ของการตั้งครรภ์
- วิธีบรรเทาอาการแพ้ท้อง เช่น แบ่งอาหารเป็นมื้อย่อย ๆ รับประทานน้อย ๆ แต่บ่อยครั้งแทน หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้รู้สึกคลื่นไส้อาเจียน รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดอาการแพ้ท้อง ดื่มน้ำสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
- หากมีอาการแพ้ท้องรุนแรง ดื่มน้ำและรับประทานอาหารไม่ได้เลย อาเจียนออกมาหมด น้ำหนักตัวลดอย่างรวดเร็ว อ่อนเพลียมาก หัวใจเต้นเร็ว เป็นอาการที่ผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการแพ้ท้อง เกิดจากอะไร
- อาการแพ้ท้อง อันตรายหรือไม่

- คุณแม่แพ้ท้อง มีอาการแบบไหนบ้าง
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ จะเริ่มเป็นช่วงไหน
- วิธีบรรเทาอาการแพ้ท้องสำหรับคุณแม่
- เมนูอาหารสำหรับคุณแม่แพ้ท้อง
- คุณแม่แพ้ท้องรุนแรงแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

อาการแพ้ท้อง เกิดจากอะไร

อาการแพ้ท้อง (Moring Sickness) เป็นอาการที่มักเกิดกับคุณแม่ตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก โดยที่คุณแม่แต่ละคนจะมีอาการแพ้ท้องที่แตกต่างกัน บางคนแพ้ท้องหนักมาก และแพ้ท้องพะอืดพะอมตลอดเวลา รวมถึงความรุนแรงของการแพ้ท้องก็ต่างกันไป บางคนแพ้มาก บางคนแพ้น้อย หรือบางคนอาจไม่แพ้เลย ทั้งนี้เกิดจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรทำความเข้าใจและรับมืออย่างถูกวิธี เพื่อให้สุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยสมบูรณ์ไปจนถึงวันคลอด

โดยอาการแพ้ท้อง สามารถเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนที่เพิ่มปริมาณมากขึ้นจากรกและลูกน้อยในครรภ์ สภาวะจิตใจของคุณแม่ที่มีความเครียด วิตกกังวล หรืออาจเกิดจากสัญชาตญาณการต่อต้านอาหาร จึงทำให้คุณแม่รู้สึกเหม็นกลิ่นอาหาร อย่างไรก็ตาม แม้อาการคนแพ้ท้องจะทำให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัว แต่จริง ๆ แล้วอาการแพ้ท้องก็มีข้อดีเช่นกัน เนื่องจากทำให้รู้ว่า ร่างกายกำลังสร้างฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์อยู่ ซึ่งแสดงถึงพัฒนาการตั้งครรภ์ที่ดีนั่นเอง

อาการแพ้ท้อง อันตรายหรือไม่

โดยทั่วไปแล้ว อาการแพ้ท้องมักจะไม่รุนแรงและจะค่อย ๆ ดีขึ้นเองเมื่อตั้งครรภ์ไปได้สักระยะ และคุณแม่ท้องบางคนอาจไม่มีอาการแพ้ท้องตลอดการตั้งครรภ์เลยก็ได้ อย่างไรก็ตาม คุณแม่ที่แพ้ท้องมักมีความกังวลว่า อาการแพ้ท้องจะเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์หรือไม่ ในขณะที่บางคนอาจเข้าใจผิดว่าการแพ้ท้องแสดงว่าลูกแข็งแรง แต่ในความเป็นจริงแล้ว อาการแพ้ท้องนั้นไม่ได้ส่งผลกระทบต่อทารกโดยตรง และไม่ได้สัมพันธ์กับสุขภาพของลูกน้อยในครรภ์แต่อย่างใด

คุณแม่แพ้ท้อง มีอาการแบบไหนบ้าง

- **อาเจียนและคลื่นไส้** รู้สึกพะอืดพะอม โดยเฉพาะในช่วงเช้าหรือหลังได้รับกลิ่นบางอย่าง
- **เวียนศีรษะ** และหน้ามืด
- **เหม็นกลิ่นต่าง ๆ** เช่น กลิ่นอาหารหรือกลิ่นแรงอื่น ๆ
- **ปวดศีรษะ** และรู้สึกอ่อนเพลียขณะตั้งครรภ์อ่อน ๆ
- **หงุดหงิดง่าย** คุณแม่ท้องจะอารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ หรือที่เรียกว่าคนท้องอารมณ์แปรปรวน
- **ท้องอืดและจุกแน่นลิ้นปี่** บางครั้งมีอาการเรอเหม็นเปรี้ยวร่วมด้วย
- **ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง** บางรายอาจอยากกินสิ่งที่ไม่ใช่อาหาร (เช่น ดินหรือแป้ง)
- **น้ำหนักลด** ในกรณีที่แพ้ท้องรุนแรงจนรับประทานอาหารไม่ได้

อาการแพ้ท้องของคุณแม่ จะเริ่มเป็นช่วงไหน

อาการแพ้ท้องมักเกิดในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ โดยทั่วไปคุณแม่มักมีอาการแพ้ท้องรุนแรงในช่วงสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 6 หลังจากนั้นอาการแพ้ท้องจะค่อย ๆ ลดลงในช่วงสัปดาห์ที่ 12-14 ของการตั้งครรภ์ เมื่อฮอร์โมนการตั้งครรภ์ได้ระดับ อาการแพ้ท้องจะค่อย ๆ ลดลง และหายไปเอง อย่างไรก็ตาม คุณแม่บางคนอาจแพ้ท้องไปจนกว่าจะคลอดเลยก็มี

วิธีบรรเทาอาการแพ้ท้องสำหรับคุณแม่

อาการแพ้ท้องเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และไม่สามารถป้องกันได้ แต่คุณแม่สามารถบรรเทาอาการได้ด้วยเคล็ดลับต่าง ๆ ดังนี้

- **หากรู้สึกเหม็นอาหาร** ลองเปลี่ยนวิธีการรับประทานอาหาร จากที่เคยรับประทาน 3 มื้อ ให้แบ่งเป็นมื้อย่อย ๆ บ่อย ๆ หลาย ๆ มื้อแทน
- **รอให้อาหารเย็นลงก่อนค่อยรับประทาน** เพราะอาหารที่เพิ่งปรุงสุกใหม่ ๆ จะมีกลิ่นแรงกว่า จึงกระตุ้นอาการแพ้ท้องได้มากกว่าอาหารที่เย็นลงแล้ว
- **หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น เพื่อลดอาการแพ้ท้อง** สังเกตว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้

ท้อง อาหารชนิดใด หรือสิ่งแวดล้อมแบบไหน แล้วพาตัวเองออกห่างจากสิ่งกระตุ้นเหล่านั้น
- **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** พยายามอย่านอนดึก หากิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย และควรดื่มน้ำสม่ำเสมอเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ
- **หากแพ้ท้องจนรับประทานอาหารไม่ได้** ทำให้น้ำหนักตัวลดลง และกังวลว่าจะส่งผลต่อลูกน้อยในครรภ์ คุณแม่ควรดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำหวาน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานจากกลูโคสเพิ่มขึ้น 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 การดื่มน้ำมะพร้าวเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำและช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องให้ดีขึ้น

3. แครกเกอร์

อาการแพ้ท้องมักจะแย่ลงเมื่อท้องว่าง การทานแครกเกอร์จะช่วยให้อิ่มท้องและลดอาการแพ้ท้องได้ นอกจากนี้ ในช่วงแพ้ท้อง คุณแม่มักจะไวต่อกลิ่นและเหม็นอาหารง่าย แครกเกอร์มักไม่มีกลิ่นรุนแรง จึงอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้

4. ผลไม้แช่เย็น

การทานผลไม้แช่เย็นอาจช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ดีกว่าอาหารร้อน เพราะกลิ่นของอาหารร้อนมีแนวโน้มที่จะกระตุ้นอาการคลื่นไส้อาเจียนมากกว่า หากคุณแม่กำลังมีอาการแพ้ท้อง ลองเลือกทานผลไม้แช่เย็น อาจช่วยลดอาการคลื่นไส้และอาเจียนได้

5. ชาสมุนไพร

ชาสมุนไพรบางชนิดช่วยลดอาการแพ้ท้องได้ โดยเฉพาะชาเปปเปอร์มินต์ ซึ่งมีคุณสมบัติและกลิ่นที่ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน สูตินรีแพทย์อาจแนะนำให้คุณแม่ที่แพ้ท้องดื่มชาเพื่อให้อาการดีขึ้น

คุณแม่แพ้ท้องรุนแรงแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

คุณแม่ทราบแล้วว่า แพ้ท้องเป็นเรื่องธรรมชาติของคนท้อง ซึ่งทุกคนมีโอกาสแพ้ท้อง และอาจมีอาการแพ้ท้องแตกต่างกันไป แต่อย่างไรก็ตาม หากมีอาการต่อไปนี้ ถือว่าผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์

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

หากคุณแม่มีอาการดังกล่าว จะส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่ และยังอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการตั้งครรภ์ที่ไม่ปกติ เช่น ครรภ์ไข่ปลาอุก หรือ ครรภ์แฝดได้ จึงควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อทำการวินิจฉัย

อาการแพ้ท้องที่เกิดขึ้นในช่วงไตรมาสแรกจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนตั้งครรภ์ อาจทำให้คุณแม่ไม่สบายตัว แต่ไม่ถึงกับเป็นเรื่องอันตราย เพียงคุณแม่ทำความเข้าใจ และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่กระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ท้อง เมื่อฮอร์โมนคงที่อาการแพ้ท้องก็จะหายไป ขอให้คุณแม่อดทน พยายามรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง และดื่มน้ำสม่ำเสมอ รวมถึงนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ แต่หากแพ้ท้องหนักมากผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์

การที่คุณแม่ต้องดูแลตัวเอง กินอาหารที่ดี นอกจากเพื่อให้ลูกน้อยในครรภ์แข็งแรงแล้ว ยังเป็นการเตรียมพร้อมร่างกายในการผลิตน้ำนมแม่อีกด้วย เพราะในนมแม่ อุดมไปด้วยสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอิลิน ซึ่งเป็นสารอาหารที่พบมากในนมแม่ มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับ การประมวลผลที่รวดเร็ว การคิดพลิกแพลง และ การมีสมาธิจดจ่อ โดยเฉพาะในขวบปีแรก ที่เป็นช่วงเวลาทองของการสร้างลูกสมองไวและพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- คนท้องกินสปอนเซอร์ได้ไหม แพ้ท้องจนไม่มีแรง รับมือแบบไหนดี
- อาการแพ้ท้องบอกเพศลูก ทายเพศลูกจากการแพ้ท้องได้ไหม
- อาการแพ้ท้องแทนเมีย มีจริงไหม เกิดจากอะไร รับมือยังไงดี
- ฮอร์โมน hCG คืออะไร อาการแพ้ท้องที่เกิดจาก hCG ที่คุณแม่ควรรู้
- เวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม ปวดหัวคลื่นไส้ ใช่อาการแพ้ท้องไหม
- อาหารแก้แพ้ท้องสำหรับคุณแม่ ช่วยลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน
- อาหารคนแพ้ท้องสำหรับคุณแม่ อาหารคนแพ้ท้องที่คุณแม่ควรกิน
- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- เจ็บแผลผ่าตัดจี๊ด ๆ ปวดแผลผ่าคลอดหลังผ่าตัดคลอด อันตรายไหม
- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คันแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคันแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด อาการปวดหลังหลังผ่าคลอด อันตรายไหม
- วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้รอยแผลผ่าคลอดเรียบเนียน ไม่นูนแดง
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ท่านอนหลังผ่าคลอด ท่านอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน

อ้างอิง:

1. แพ้ท้อง คุณแม่ต้องพร้อมรับมือ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. แพ้ท้องอยู่ใช่ไหม ต้องทำอย่างไรมีคำตอบ, โรงพยาบาลเพชรเวช
3. สัญญานอันตรายที่แม่ตั้งครรภ์ต้องรีบไปพบแพทย์, พบหมอรามาฯ
4. อาการแพ้ท้อง วิธีรับมือกับอาการแพ้ท้องของคุณแม่, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
5. 6 อาหารที่ช่วยลดอาการแพ้ท้องได้ (Food that help morning sickness), Dr.Noi The Family (พญ. ทานตะวัน พระโสภา)

อ้างอิง ณ วันที่ 6 มกราคม 2567 / 19 เมษายน 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่ท้อง พร้อมปฏิทินการตั้งครรภ์

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น