

อาการคนแพ้อากาศเริ่มเมื่อไหร่ พร้อมวิธีรับมืออาการแพ้อากาศ

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 17, 2024

5 นาที

อาการแพ้อากาศเป็นหนึ่งในสัญญาณเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจมีอาการคลื่นไส้ พะอืดพะอม แพ้อากาศหนักมาก อยากอาเจียน แพ้อากาศพะอืดพะอมตลอดเวลา ถือเป็นเรื่องปกติ หรือบางคนอาจไม่แพ้อากาศเลยก็ได้ บทความนี้จะช่วยให้คุณแม่ทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาการแพ้อากาศ สาเหตุ และเคล็ดลับบรรเทาอาการแพ้อากาศ ที่จะช่วยให้คุณแม่รับมืออย่างถูกวิธี

สรุป

- อาการแพ้อากาศมักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ กระตุ้นให้คุณแม่ไวต่อกลิ่นต่าง ๆ ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน พะอืดพะอม และอื่น ๆ ซึ่งอาการแพ้อากาศของคุณแม่แต่ละคนมีความแตกต่างกันไป
- อาการแพ้อากาศมักเกิดในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ มักมีอาการแพ้อากาศรุนแรงในช่วงสัปดาห์ที่ 4-6 หลังจากนั้นอาการแพ้อากาศจะค่อย ๆ ลดลงในช่วงสัปดาห์ที่ 12-14 ของการตั้งครรภ์
- วิธีบรรเทาอาการแพ้อากาศ เช่น แบ่งอาหารเป็นมื้อย่อย ๆ รับประทานอาหารน้อย ๆ แต่บ่อยครั้งแทน หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดอาการแพ้อากาศ ดื่มน้ำสะอาดมากๆ พักผ่อนให้เพียงพอ
- หากมีอาการแพ้อากาศรุนแรง ดื่มน้ำและรับประทานอาหารไม่ได้เลย อาเจียนออกมาหมด นานหนักตัวลดอย่างรวดเร็ว อ่อนเพลียมาก หัวใจเต้นเร็ว เป็นอาการที่ผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการแพ้อากาศ เกิดจากอะไร
- คุณแม่แพ้อากาศ มีอาการแบบไหนบ้าง

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ จะเริ่มเป็นช่วงไหน
- วิธีบรรเทาอาการแพ้ท้องสำหรับคุณแม่
- คุณแม่แพ้ท้องรุนแรงแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

อาการแพ้ท้อง เกิดจากอะไร

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

โดยอาการแพ้ท้อง สามารถเกิดได้หลายสาเหตุ เช่น การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนที่เพิ่มปริมาณมากขึ้น จากรกและลูกน้อยในครรภ์ สภาวะจิตใจของคุณแม่ที่มีความเครียด วิตกกังวล หรืออาจเกิดจากสัญญาณขาดอาหาร จึงทำให้คุณแม่รู้สึกเหม็นกลิ่นอาหาร อย่างไรก็ตาม แม้อาการแพ้ท้องจะทำให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัว แต่จริง ๆ แล้วอาการแพ้ท้องก็มีข้อดีเช่นกัน เนื่องจากทำให้รู้ว่า ร่างกายกำลังสร้างฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์อยู่ ซึ่งแสดงถึงพัฒนาการตั้งครรภ์ที่ดีนั่นเอง



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)
- น้่าน้ำกลด 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
- หลีกเลียงสิ่งกระตุ้น เพื่อลดอาการแพ้ท้อง สังเกตว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ท้อง อาหารชนิดใด หรือสิ่งแวดล้อมแบบไหน แล้วพาตัวเองออกจากสิ่งกระตุ้นเหล่านั้น
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ พยายามผ่อนคลาย หากิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย และควรดื่มน้ำสะอาดเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ
- หากแพ้ท้องจนรับประทานอาหารไม่ได้ ทำให้น้ำหนักตัวลดลง และกังวลว่าจะส่งผลต่อลูกน้อยในครรภ์ คุณแม่ควรดื่มน้ำผลไม้ หรือน้ำหวาน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานจากกลูโคสเพิ่มขึ้น รวมทั้ง พยายามรับประทานอาหารให้บ่อยขึ้น
- หากแพ้ท้องอย่างหนัก ควรนอนพัก งดอาหารรสจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด แต่ไม่ควรปล่อยให้ท้องว่างเป็นอันขาด



คุณแม่แพ้ท้องรุนแรงแบบไหน ควรรีบไปพบแพทย์

คุณแม่ทราบแล้วว่า แพ้ท้องเป็นเรื่องธรรมชาติของคนท้อง ซึ่งทุกคนมีโอกาสแพ้ท้อง และอาจมีอาการแพ้ท้องแตกต่างกันไป แต่อย่างไรก็ตาม หากมีอาการต่อไปนี้ ถือว่าผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์

1. คัดน้ำ หรือรับประทานอาหารไม่ได้เลย อาเจียนออกมาหมด
2. นำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว
3. มีอาการอ่อนเพลียมาก มีภาวะขาดน้ำ ขาดสารอาหาร ปัสสาวะออกน้อย
4. หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น
5. อาเจียนวันละหลายครั้ง

หากคุณแม่มีอาการดังกล่าว จะส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่ และยังเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการตั้งครรภ์ที่ไม่ปกติ เช่น ครรภ์ไข่ปลาอุก หรือ ครรภ์แฝดได้ จึงควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อทำการวินิจฉัย

อาการแพ้ท้องที่เกิดขึ้นในช่วงไตรมาสแรกจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนตั้งครรภ์ อาจทำให้คุณ

แม่ไม่สบายตัว แต่ไม่ถึงกับเป็นเรื่องอันตราย เพียงคุณแม่ทำความเข้าใจ และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่กระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ท้อง เมื่อฮอร์โมนคงที่อาการแพ้ท้องก็จะหายไป ขอให้คุณแม่อดทน พยายามรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง และดื่มน้ำสม่ำเสมอ รวมถึงนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ แต่หากแพ้ท้องหนักมากผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- เจ็บแผลผ่าตัดจี๊ด ๆ ปวดแผลคลอดหลังผ่าตัดคลอด อันตรายไหม
- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คั้นแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคั้นแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม
- คุณแม่ปวดหลังหลังคลอด อาการปวดหลังหลังผ่าคลอด อันตรายไหม
- วิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดสวย ให้อายุแผลผ่าคลอดเรียบเนียน ไม่นูนแดง
- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ทำนอนหลังผ่าคลอด ทำนอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักก็เตือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน

อ้างอิง:

1. แพ้ท้อง คุณแม่ต้องพร้อมรับมือ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. แพ้ท้องอยู่ใช้ไหม ต้องทำอย่างไรมีคำตอบ, โรงพยาบาลเพชรเวช
3. สัญญาณอันตรายที่แม่ตั้งครรภ์ต้องรีบไปพบแพทย์, พบหมอรามาฯ

อ้างอิง ณ วันที่ 6 มกราคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น