คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องนอนไม่หลับ ส่งผลต่อทารกในครรภ์ไหม พร้อมวิธีทำให้หลับง่าย

มี.ค. 31, 2024

6นาที

การนอนหลับของแม่ตั้งครรภ์คงนอนหลับไม่สะดวกสบายเหมือนช่วงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะขนาดท้องที่ใหญ่ขึ้น ท่าทางการนอน การปรับสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้เหมาะสม อุณหภูมิห้องนอนไม่ให้ร้อนหรือหนาวจนเกินไป สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย รวมถึงการรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ช่วยให้แม่ท้องนอนหลับง่ายขึ้น อย่างไรก็ตามการนอนไม่หลับบ่อย ๆ หรือนอนหลับไม่เพียงพอยังส่งผลต่อตัวแม่ท้องและทารกในครรภ์

หนูตื่นกลางดึกบ่อยมากค่ะ ไม่ใช่แค่ปวดฉี่ แต่บางทีก็ตื่นมาเฉยๆ แล้วนอนต่อไม่ได้เลย ทำไมถึงเป็นแบบนี้คะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติและน่าเห็นใจมากค่ะ นอกจากสาเหตุทางกายภาพที่ทำให้ตื่น (เช่น ปวดฉี่, อึดอัดท้อง) แล้ว ยังมีสาเหตุทาง "จิตใจและความกังวล" แฝงอยู่ด้วยค่ะ
สมองทำงานตลอดเวลา: ในช่วงตั้งครรภ์ สมองของคุณแม่จะอยู่ในภาวะ "เตรียมพร้อม" อยู่เสมอ มีความกังวลลึกๆ เกี่ยวกับการคลอด, การเลี้ยงลูก, หรือสุขภาพของลูกน้อย ทำให้แม้จะหลับไปแล้ว สมองก็ยังไม่พักเต็มที่และปลุกให้คุณแม่ตื่นได้ง่าย
ฝันแปลกๆ: การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนยังส่งผลให้คุณแม่ฝันชัดเจนและแปลกประหลาดกว่าปกติ ซึ่งบางครั้งอาจเป็นฝันร้ายที่ทำให้สะดุ้งตื่นและนอนต่อได้ยากค่ะ

"หมอนคนท้อง" จำเป็นต้องซื้อมั้ยคะ? หรือใช้หมอนธรรมดาหลายๆ ใบแทนได้?

คลิก

ไม่จำเป็นต้องซื้อค่ะ แต่สะดวกกว่ามาก!
ใช้หมอนธรรมดา: คุณแม่สามารถใช้หมอนธรรมดา 3-4 ใบมาจัดท่าเองได้ โดยใช้ใบหนึ่งหนุนศีรษะ, อีกใบสอดระหว่างเข่า, อีกใบรองใต้ท้อง, และอีกใบหนุนหลัง ซึ่งก็ได้ผลดีเหมือนกันค่ะ
ใช้หมอนคนท้อง (Maternity Pillow): ข้อดีคือมันถูกออกแบบมาเป็นชิ้นเดียวที่รองรับทุกสัดส่วนของร่างกาย

ได้พอดี (ทั้งศีรษะ, หลัง, ท้อง, และขา) ทำให้คุณแม่ไม่ต้องคอยขยับจัดหมอนหลายๆ ใบเวลาพลิกตัวกลางดึก ซึ่งสะดวกและช่วยให้หลับได้ต่อเนื่องกว่าค่ะ
สรุป: ถ้ามีงบประมาณ การลงทุนซื้อหมอนคนท้องก็คุ้มค่ากับความสบายค่ะ แต่ถ้าไม่มี ก็สามารถใช้หมอนธรรมดาประยุกต์ใช้ได้เช่นกัน

หนูชอบนอนหงายมากเลยค่ะ พยายามนอนตะแคงแล้วแต่ก็เผลอพลิกกลับมานอนหงายตลอด จะเป็นอันตรายกับลูกไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าการเปลี่ยนท่านอนที่คุ้นเคยเป็นเรื่องยาก ไม่ต้องกังวลจนเกินไปนะคะ ร่างกายของเราฉลาดกว่าที่คิดค่ะ! หากคุณแม่เผลอนอนหงายไปนานๆ จนมดลูกเริ่มกดทับเส้นเลือดใหญ่ ร่างกายจะส่งสัญญาณเตือนออกมาเองในรูปแบบของอาการ "เวียนหัว, หายใจไม่สะดวก, หรือรู้สึกเหมือนจะเป็นลม" ซึ่งจะทำให้คุณแม่ "รู้สึกตัวและพลิกกลับมานอนตะแคงเองโดยอัตโนมัติ" ค่ะ วิธีป้องกัน คือการใช้หมอนใบใหญ่ๆ มาหนุนไว้ที่ "ด้านหลัง" จะช่วยกันไม่ให้คุณแม่เผลอพลิกกลับไปนอนหงายได้สนิทค่ะ

สรุป

- คนท้องนอนไม่หลับ คนท้องนอนหลับไม่สนิทเกิดขึ้นได้ทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์แต่มักจะมีอาการนอนไม่หลับหรือนอนไม่สบายในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสที่ 3 เกิดจากช่วงแรกยังมีอาการแพ้ท้อง เวียนหัว อาเจียน สำหรับไตรมาสที่ 3 ท้องของคุณแม่ขยายใหญ่ขึ้นมาก ทำให้ท่านอนไม่สะดวกสบายและมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น เจ็บครรภ์หลอก เจ็บท้องเตือน อาการเหน็บชา ปวดหลัง ปวดขา ยิ่งทำให้การนอนหลับยากขึ้น
- คนท้องที่เล่นโทรศัพท์มือถือก่อนนอน ทำให้นอนไม่หลับ ในช่วงกลางคืนสมองหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินเพื่อให้ร่างกายนอนหลับพักผ่อน แต่แสงสีฟ้าในโทรศัพท์มือถือหลอกสมองว่าเป็นเวลากลางวัน ทำให้แม่ท้องที่เล่นโทรศัพท์มือถือก่อนนอนยิ่งนอนหลับยาก
- คนท้องจะนอนหลับสบายขึ้น หากมีอุปกรณ์ช่วยอย่างหมอนหนุนบริเวณลำตัว บริเวณขา เพื่อพยุงครรภ์ทำให้คุณแม่ผ่อนคลายและช่วยลดอาการกรดไหลย้อนได้อีกด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องนอนไม่หลับ เกิดขึ้นจากอะไรได้บ้าง
- คนท้องนอนไม่หลับ เกิดขึ้นช่วงไหนของการตั้งครรภ์
- แสงสีฟ้าจากมือถือ ก็ทำให้คนท้องนอนไม่หลับได้เหมือนกัน
- แม่ตั้งครรภ์นอนไม่หลับส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์อย่างไร
- รวมเคล็ดลับช่วยให้คนท้องนอนหลับง่ายขึ้น
- อาหารที่ช่วยให้คนท้องนอนหลับง่ายขึ้น

คนท้องนอนไม่หลับ เกิดขึ้นจากอะไรได้บ้าง

ปกติแล้วคนท้องจะนอนหลับยากกว่าปกติ สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละเดือน ร่วมกับอาการต่าง ๆ ที่พบในแม่ตั้งครรภ์ มาดูกันว่าสาเหตุที่ทำให้แม่ท้องนอนไม่หลับมีอะไรบ้าง

- **ระดับฮอร์โมน** ฮอร์โมนในร่างกายคนท้องที่ผันผวนเปลี่ยนแปลง
- **อาการแพ้ท้อง** อาการคลื่นไส้อาเจียนในช่วงไตรมาสแรกทำให้คนท้องนอนหลับยาก
- **ทารกในครรภ์เจริญเติบโตมากขึ้น** ส่งผลทำให้มดลูกขยายใหญ่ขึ้น ท่าทางการนอนไม่สะดวกสบาย ทำให้แม่ตั้งครรภ์หลับยากขึ้น
- **ปัสสาวะบ่อย** เนื่องจากมดลูกขยายใหญ่กดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ต้องลุกเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ
- **อาการต่าง ๆ ช่วงตั้งครรภ์** เช่น ตะคริว ปวดหลัง ปวดขา
- **กรดไหลย้อน (GERD)** เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้บ่อยสำหรับแม่ท้อง การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนและระบบภายในร่างกาย มดลูกที่ขยายใหญ่ทำให้กดเบียดกระเพาะอาหารส่งผลให้เกิดอาการกรดไหลย้อนได้ง่าย
- **อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น** แม่ตั้งครรภ์จะมีอุณหภูมิในร่างกายสูงกว่าปกติ บางคนจะมีอาการตัวร้อน ๆ คล้ายจะเป็นไข้ สาเหตุเกิดจากภายในร่างกายมีการสร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเพิ่มขึ้น

คนท้องนอนไม่หลับ เกิดขึ้นช่วงไหนของการตั้งครรภ์

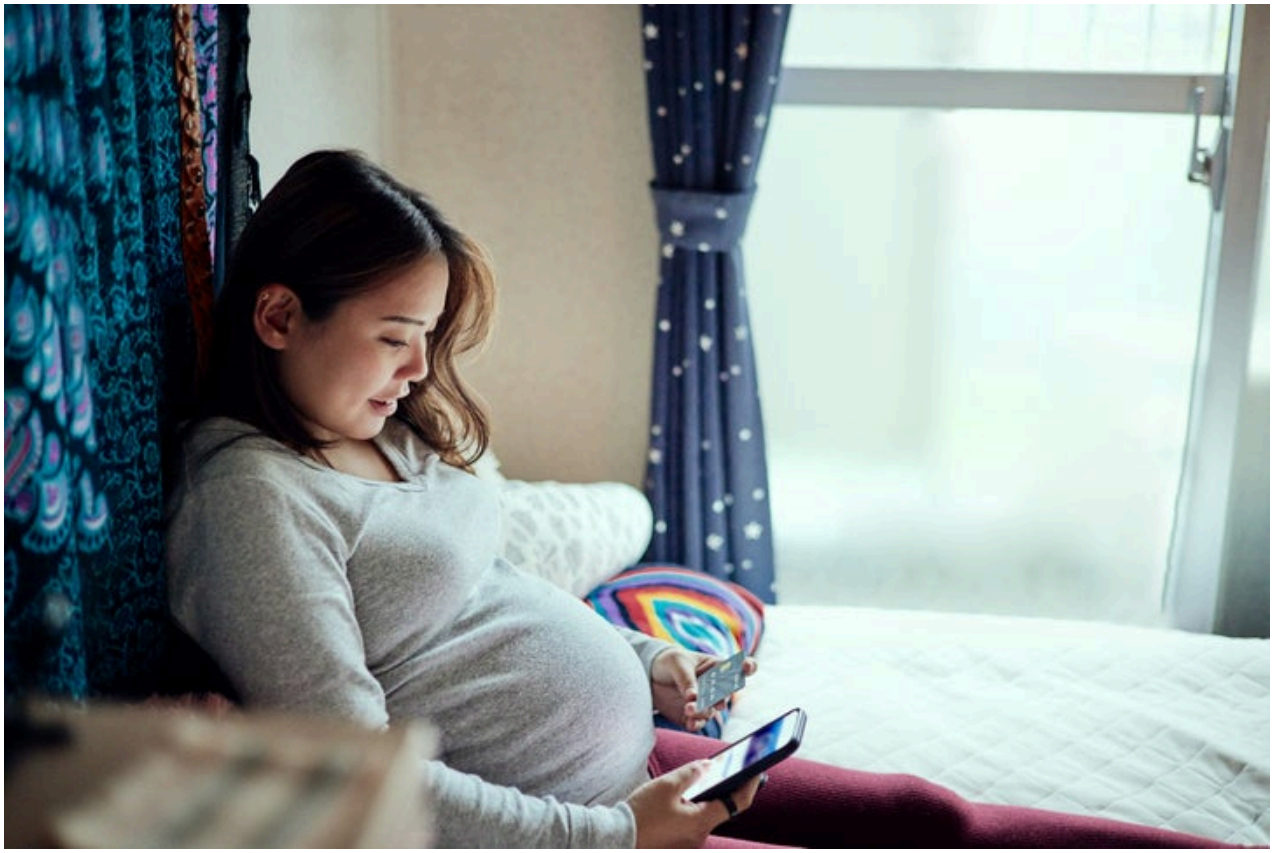
ปัญหาการนอนหลับยาก ปัญหาการนอนไม่หลับสำหรับแม่ท้องเป็นปัญหาที่พบได้ทุกคน การนอนไม่หลับในช่วงกลางคืนส่งผลให้แม่ตั้งครรภ์รู้สึกเหนื่อยล้าในช่วงกลางวัน และอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น ความเครียด วิตกกังวลง่าย คนท้องนอนไม่หลับเกิดขึ้นได้ในทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์ ซึ่งแนวโน้มที่พบได้บ่อยจะเป็นช่วงไตรมาสแรก ที่มักจะมีอาการแพ้ท้องอาเจียน และช่วงไตรมาสที่ 3 ทารกในครรภ์เจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ขนาดของมดลูกขยายใหญ่ขึ้นไปกดเบียดอวัยวะต่าง ๆ กระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะ ทำให้มีอาการปวดหลัง ปวดขา คัดเต้านม ตะคริว ปัสสาวะบ่อย กรดไหลย้อน ทำให้หายใจไม่อิ่ม มีอาการแสบร้อนทรวงอก เจ็บครรภ์เตือน อาการเหล่านี้ล้วนส่งผลให้แม่ท้องนอนหลับยากทั้งสิ้น

แสงสีฟ้าจากมือถือ ก็ทำให้คนท้องนอนไม่หลับได้เหมือนกัน

คนท้องมักจะนอนหลับยาก เนื่องจากสภาพร่างกายและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ อาการนอนหลับยากมักจะเกิดขึ้นในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสสุดท้าย นอกจากนี้มีอีกสาเหตุหนึ่งที่แม่ท้องบางคนนอนหลับยาก ก็คือแสงสีฟ้าจากโทรศัพท์มือถือ สาเหตุที่แสงสีฟ้าจากโทรศัพท์มือถือทำให้นอนหลับยาก มีดังนี้

- แสงสีฟ้าจากโทรศัพท์มือถือกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว

- แสงสีฟ้าทำให้ความสมดุลของฮอร์โมนเมลาโทนิน (melatonin) ลดลง 70 เปอร์เซ็นต์ ทำให้เสียสมดุลในการนอนหลับ
- แสงสีฟ้าเพิ่มการสร้างคอร์ติซอล (cortisol) ส่งผลกระทบต่อแม่ท้องทำให้นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท



แม่ตั้งครรภ์นอนไม่หลับส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์อย่างไร

แม่ท้องนอนไม่หลับ แม่ท้องนอนหลับยาก นอกจากจะส่งผลต่อตัวแม่ท้องเอง ยังส่งผลต่อทารกน้อยในครรภ์ได้ เพราะการนอนไม่หลับในตอนกลางคืน ส่งผลให้ในช่วงเวลากลางวันแม่ท้องจะรู้สึกอ่อนเพลียง่าย รวมถึงเกิดภาวะเครียด วิตกกังวลได้ง่าย ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพของแม่ท้อง เช่น ทำให้อ่อนเพลีย หลอดเลือดตีบ ปวดหัวเฉียบพลัน ไม่อยากอาหาร ความดันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดต่ำ มือสั่น ชา ภูมิต้านทานลดลง ซึ่งแม่ท้องที่มีความเครียดระหว่างตั้งครรภ์ จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์โดยตรง นอกจากนี้ ความเครียดยังส่งผลต่อทารกในครรภ์ ดังนี้

- เสี่ยงคลอดก่อนกำหนดทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายของทารกยังทำงานไม่เต็มที่
- ทารกน้ำหนักตัวน้อย
- เสี่ยงเป็นออทิสติกหรือมีความบกพร่องทางภาษา
- เสี่ยงพัฒนาการทารกล่าช้ากว่าปกติ

รวมเคล็ดลับช่วยให้คนท้องนอนหลับง่ายขึ้น

แม่ท้องนอนหลับยากเกิดจากหลายสาเหตุทั้งด้านร่างกาย อาการของแม่ตั้งครรภ์ ด้านจิตใจ จากความเครียด ความวิตกกังวล การนอนหลับสำคัญต่อสุขภาพแม่ท้องและทารกในครรภ์ วิธีการที่ช่วยให้แม่ท้องผ่อนคลายและนอนหลับได้ง่ายขึ้น ทำได้ดังนี้

- **ควรนอนก่อนเวลา 22.00 น.** ระยะเวลานอน 7-9 ชั่วโมงต่อคืน เพื่อให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และร่างกายสึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน
- **ท่านอนหงาย** เป็นท่านอนที่ทำให้แม่ตั้งครรภ์ที่มีขนาดครรภ์ใหญ่นอนหลับยาก เพราะช่วงตั้งครรภ์กล้ามเนื้อหูรูดกระเพาะอาหารจะหย่อนตัว เกิดภาวะกรดไหลย้อนได้ง่าย มดลูกที่โตขึ้นจะกดทับเส้นเลือดใหญ่ทำให้เลือดไหลกลับไปยังหัวใจไม่ดี ทำให้เกิดอาการขาบวม
- **ท่านอนตะแคง** คือ ท่านอนที่เหมาะสมกับแม่ท้อง โดยเฉพาะการนอนตะแคงซ้ายจะช่วยลดการกดทับหลอดเลือดใหญ่ ทำให้เลือดสูบฉีดและนำสารอาหารไปสู่รกและทารกได้สะดวก
- **หากแม่ท้องมีอาการขาบวม** ให้นอนหงายแล้วยกเท้าพาดเก้าอี้ หมอน หรือผนัง โดยให้เท้าอยู่สูงกว่าศีรษะ ประมาณ 10 นาที เพื่อให้เลือดไหลเวียนกลับไปยังหัวใจได้สะดวกขึ้น
- **ปรับอุณหภูมิในห้องนอนให้สบาย** ไม่ร้อนหรือหนาวจนเกินไป เงียบสงบ มีความมืด เพื่อให้นอนหลับสนิทและหลับสบาย
- **ใช้หมอนรองครรภ์ในท่านอนตะแคง** โดยสอดหมอนไว้ใต้ท้องและระหว่างเข่าทั้ง 2 ข้าง ช่วยรองรับหลังและท้อง ทำให้แม่ตั้งครรภ์นอนหลับได้ง่ายขึ้น
- **ใส่ชุดนอนที่เนื้อผ้าเบาสบาย** หากคุณแม่อึดอัดเต้านมที่เริ่มคัดตึง แม่ตั้งครรภ์สามารถใส่เสื้อชั้นในสำหรับคนท้องเพื่อช่วยพยุงทรงทำให้สวมใส่สบายและเหมาะสมกับแม่ตั้งครรภ์

อาหารที่ช่วยให้คนท้องนอนหลับง่ายขึ้น

คนท้องนอนหลับยาก การรับประทานอาหารมีส่วนช่วยให้คนท้องหลับสบายขึ้น การรับประทานอาหารที่ช่วยให้แม่ตั้งครรภ์นอนหลับง่ายขึ้น มีดังนี้

- แม่ท้องควรรับประทานอาหารมื้อเย็นให้เร็วกว่าเดิม ค่อย ๆ รับประทาน และไม่ควรนอนทันทีหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ควรรอให้อาหารย่อย เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดกรดไหลย้อน อาการแสบร้อนกลางทรวงอก
- **รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง** เช่น เนื้อปลา อกไก่ ไข่ ช่วยให้ลดระดับน้ำตาลในเลือดให้คงตัวตลอดคืน และป้องกันอาการปวดหัว ร้อนวูบวาบ
- งดดื่มน้ำก่อนเข้านอนสัก 2-3 ชั่วโมง เพื่อป้องกันไม่ให้ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน
- **งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน** ชาและกาแฟ ทำให้แม่ตั้งครรภ์นอนไม่หลับ เพิ่มความเสี่ยงให้ทารกในครรภ์น้ำหนักตัวน้อยอีกด้วย

แม่ท้องนอนหลับยากส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ มีวิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยให้คุณแม่นอนหลับง่ายขึ้น เช่น ใช้หมอนรองครรภ์ ปรับท่านอนให้เหมาะสม โดยเฉพาะแม่ท้องนอนตะแคงจะทำให้นอนหลับสบายขึ้น ปรับสภาพแวดล้อมในห้องนอน สวมเสื้อผ้าที่สบายตัว

รับประทานอาหารมีส่วนช่วยให้แม่ท้องหลับสบายขึ้น หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ ทำให้นอนหลับยาก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ปัญหาการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ แก้ไขอย่างไรได้บ้าง, hellokhunmor
2. ไม่ดีแน่... ถ้าปล่อยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องสู้กับ “กรดไหลย้อน”, โรงพยาบาลเปาโล
3. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณว่าเริ่มต้นว่ากำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิครินทร์
4. คนท้องนอนไม่หลับกับวิธีการรับมือง่าย ๆ, pobpad
5. อันตรายของแสงสีฟ้าต่อดวงตา, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
6. Work form home ทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน อาจเสี่ยงจอประสาทตาเสื่อม, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. เทคนิคการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และเด็กในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
8. การนอนหลับสำหรับหญิงตั้งครรภ์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อ้างอิง ณ วันที่ 31 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้