

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# อาการแพ้ท้องแทนเมีย มีจริงไหม เกิด จากอะไร รับมือยังไงดี

ก.ย. 16, 2025

5 นาที

แพ้ท้องแทนเมีย (Couvade Syndrome) เป็นอาการของผู้ชายที่ภรรยากำลังตั้งครรภ์ อาการผู้ชายแพ้ท้องมักเกิดขึ้นในช่วงปลายไตรมาสแรก ซึ่งอาการทางกายที่เกิดขึ้นนั้นคล้ายกับผู้หญิงแพ้ท้อง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน อารมณ์แปรปรวน หน้ามืดเวียนหัว อ่อนเพลียกว่าปกติ แม้ปัจจุบันในทางวิทยาศาสตร์ยังไม่สามารถสรุปได้ชัดเจนว่าเกิดจากสาเหตุใด หากเกิดขึ้นแล้วต้องดูแลสุขภาพให้ดี เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารย่อยง่าย หากคุณพ่อมีอาการแพ้ท้องมากควรไปพบแพทย์

## คำถามที่พบบ่อย

### อาการแพ้ท้องแทนเมียเป็นแบบไหนคะ จะเหมือนกับที่เราเป็นเลยไหม?

คลิก

คล้ายกันมากเลยคะ! คุณพ่ออาจจะมีอาการตั้งแต่คลื่นไส้, ออยากทานของแปลกๆ, อารมณ์แปรปรวน, ไปจนถึงรู้สึกตัวอ่อนแอป้องกันก็ได้คะ อาการเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นในช่วงที่คุณแม่กำลังแพ้ท้องหนักๆ (ไตรมาสแรก) และอาจจะกลับมาอีกครั้งในช่วงใกล้คลอดคะ หากคุณพ่มีอาการมากจนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน การไปพบแพทย์เพื่อพูดคุยและรับคำแนะนำก็เป็นทางเลือกที่ดีนะคะ

### ทำไมสามีถึงแพ้ท้องแทนได้คะ เกิดจากอะไร?

คลิก

เป็นคำถามที่น่าสนใจมากคะ แม้จะยังไม่มีคำตอบที่ชัดเจน 100% แต่เชื่อว่าเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกันคะ ทั้ง "ปัจจัยทางจิตใจ" เช่น ความผูกพัน ความหวังใ้ หรือความเครียดที่กำลังจะเป็นพ่อคน และ "ปัจจัยทางฮอร์โมน" ที่ร่างกายของคุณพ่อมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยคะ เป็นการแสดงออกถึงความรักและความหวังใ้ในรูปแบบหนึ่งเลยคะ หากมีข้อกังวลใจใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

# ถ้าสามีแพ้ท้องแทนเมีย ควรจะดูแลเขาอย่างไรดีคะ?

คลิก

ดูแลเหมือนที่คุณแม่ดูแลตัวเองตอนแพ้ท้องได้เลยค่ะ! เช่น ให้นานอาหารมือเล็กๆ แต่บ่อยขึ้น, หลีกเลียงอาหารกลิ่นฉุน, ให้จิบน้ำขิงอุ่นๆ, และที่สำคัญที่สุดคือการให้ "กำลังใจ" และ "ความเข้าใจ" ค่ะ บอกให้เขารู้ว่าคุณแม่รับรู้ถึงความรักความห่วงใยของเขา จะช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้นมากเลยคะ แต่ถ้าอาการของเขารุนแรงมาก การชวนกันไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาก็เป็นสิ่งที่ควรทำนะคะ

## สรุป

- ผู้ชายแพ้ท้องแทนเมีย หรืออาการแพ้ท้องแทนเมีย อาการแพ้ท้องแทนเมียมักเกิดกับคุณพ่อมือใหม่ แม้ปัจจุบันทางการแพทย์ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าเกิดจากสาเหตุใด เพียงแต่มีข้อสันนิษฐาน ได้แก่ ความเครียด ฮอร์โมน ความห่วงใยและรักภรรยามาก
- อาการแพ้ท้องแทนเมีย จะมีอาการแพ้ท้องคล้าย ๆ กับแม่ตั้งครรภ์แพ้ท้อง เช่น อาเจียนในตอนเช้า อารมณ์แปรปรวน อยากกินของแปลก ๆ หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม อ่อนเพลียมากกว่าปกติ หากเกิดอาการแพ้ท้อง ให้คุณพ่ออ่อนน้อมพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ เช่น น้ำขิงช่วยขับลมได้ และทำให้หายใจคล่องขึ้น หลีกเลียงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสจัด รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย
- Couvade Syndrome หรืออาการแพ้ท้องแทนเมีย เป็นอาการทางจิตวิทยาอาการหนึ่ง เกิดจากความวิตกกังวลและความตื่นเต้นของคุณพ่อเมื่อรู้ว่ากำลังจะมีลูก ทำให้ฮอร์โมนเพศหญิงในร่างกายของคุณพ่อเพิ่มสูงขึ้นจนเกิดอาการผู้ชายแพ้ท้อง

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- แพ้ท้องแทนเมีย มีจริงหรือคิดไปเอง
- ทำความเข้าใจ Couvade Syndrome กันให้มากขึ้น
- แพ้ท้องแทนเมีย เป็นเรื่องผิดปกติไหม ?
- อาการแพ้ท้องแทนเมีย มีอะไรบ้าง
- วิธีรับมือเมื่อแพ้ท้องแทนเมีย

## แพ้ท้องแทนเมีย มีจริงหรือคิดไปเอง

อาการผู้ชายแพ้ท้อง หรือแพ้ท้องแทนเมีย อาการนี้มักเกิดขึ้นกับคุณพ่อมือใหม่ และทราบว่าตนเองกำลังจะมีลูก เมื่อภรรยาตั้งครรภ์ ทำให้คุณพ่อเกิดความเครียด ความห่วงใย ความกังวล ส่งผลต่ออาการแพ้ท้องแทนเมีย ซึ่งระยะเวลาในการแพ้ท้องนั้นมีเพียงไม่กี่เดือนในช่วงไตรมาสแรก หรือบางคนอาจจะแพ้ท้องแทนเมียไปจนถึงตอนคลอดเลยก็ได้ สามารถพบได้ในคู่รักทั่วไป ผู้ชายแพ้ท้อง หรือแพ้ท้องแทนเมียไม่ใช่เรื่องอุปทานหรือคิดไปเอง แต่มีปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถอธิบายทางการแพทย์ได้

# ทำความเข้าใจ Couvade Syndrome กันให้มากขึ้น

แพ่ท้องแทนเมีย (Couvade Syndrome) ผู้ชายแพ่ท้องมักจะเกิดขึ้นกับคุณพ่อมือใหม่ที่รู้ว่าภรรยา กำลังตั้งครรภ์ และตนเองกำลังจะมีลูก อาการแพ่ท้องแทนเมียคนโบราณกล่าวว่า เพราะรักเมียมาก จึงแพ่ท้องแทนเมีย จะมีอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเหมือนตอนคุณแม่แพ่ท้อง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืดเป็นลม อ่อนเพลียไม่มีแรง

ในปัจจุบันแม้จะยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด อาการดังกล่าวเชื่อว่าเป็นความวิตกกังวลของร่างกาย และจิตใจ อาจเกิดจากคุณพ่อเกิดความเครียด เพราะห่วงใยภรรยาที่ตั้งครรภ์ส่งผลให้ฮอร์โมนในร่างกายเกิดการแปรปรวน ฮอร์โมนเพศหญิง (Estrogen) ในตัวคุณพ่อเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้คุณพ่อก็มีอาการแพ่ท้องเหมือนคุณแม่

## แพ่ท้องแทนเมีย เป็นเรื่องผิดปกติไหม ?

แพ่ท้องแทนเมีย เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับคู่รักทั่วไป มักเกิดอาการนี้กับคุณพ่อมือใหม่ป้ายแดง รายงานพบว่าร้อยละ 11-65 ของสามีที่ภรรยา กำลังตั้งครรภ์จะแพ่ท้องตามภรรยาไปด้วย ความวิตกกังวลสารพัดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็น กลัวเป็นคุณพ่อที่ไม่ดี กลัวเลี้ยงลูกไม่เป็น ภรรยาคลอดแล้วจะแข็งแรงดีไหม ความกังวลนี้ส่งผลต่อระดับฮอร์โมนเพศหญิงในร่างกายของคุณพ่อ จนทำให้เกิดอาการแพ่ท้องแทนเมีย หากมีอาการแพ่ท้องมากควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำในการดูแลตนเอง



## อาการแพ้ท้องแทนเมีย มีอะไรบ้าง

สำหรับคุณพ่อมือใหม่ที่มีความเครียด วิตกกังวล ในช่วงภรรยาตั้งครรภ์ จนเกิดอาการแพ้ท้องแทนเมีย ทางการแพทย์ เรียกว่า โคเวด ซินโดรม (couvade syndrome) เกิดจากฮอร์โมนเพศหญิง (estrogen) ในร่างกายของคุณพ่อเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลให้มีอาการแพ้ท้องเหมือนคุณแม่ ผู้ชายแพ้ท้องจะมีอาการคล้ายกับแม่ตั้งครรภ์ที่แพ้ท้อง อาการแพ้ท้องแทนเมีย มีดังนี้

1. คลื่นไส้ อาเจียน
2. อารมณ์แปรปรวน
3. ออยากกินของแปลก ๆ ที่ไม่เคยกินมาก่อน
4. หูน้ำมูก เวียนหัว
5. น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
6. อ่อนเพลียกว่าปกติ

ผู้ชายแพ้ท้องที่มีอาการต่าง ๆ เหล่านี้ มักจะมีในช่วงที่ภรรยาตั้งครรภ์ปลายไตรมาสแรก ซึ่งคุณพ่อบางคนอาการแพ้ท้องจะหายไป แต่สำหรับคุณพ่อบางคนก็อาจจะแพ้ท้องไปจนถึงภรรยาคลอด อย่างไรก็ตามหากมีอาการมาก ควรหาโอกาสพูดคุยกับภรรยาถึงความรู้สึกภายในใจ เพื่อบรรเทาความกังวล รวมถึงการปรึกษาคุณหมอมือเพื่อขอคำแนะนำในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

# วิธีรับมือเมื่อแพ้ท้องแทนเมีย

แพ้ท้องแทนเมีย (couvade syndrome) ไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการที่เกิดจากจิตใจส่งผลต่อร่างกาย ความเครียด ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดอารมณ์ ความกลัวสารพัดที่อยู่ภายในจิตใจของคุณ พ่อมือใหม่ ส่งผลให้เกิดอาการแพ้ท้องแทนเมีย ซึ่งอาการต่าง ๆ จะคล้ายคลึงกับผู้หญิงแพ้ท้อง วิธีรับมือเมื่อแพ้ท้องแทนเมีย ทำได้ดังนี้

1. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำที่เกิดจากการอาเจียน
2. ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำขิง ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้
3. ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
4. รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย รับประทานอาหารแต่น้อย ให้แบ่งเป็นมื้อย่อย ๆ แต่รับประทานบ่อยขึ้น
5. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง และอาหารที่มีรสจัด
6. คุณพ่ออาจสวมหน้ากากอนามัยหากอยู่ในบริเวณที่มีกลิ่นที่ก่อให้เกิดอาการคลื่นไส้ และใช้กลิ่นบำบัดอาการคลื่นไส้ พวกน้ำมันหอมระเหย เช่น กลิ่นมินท์ กลิ่นเลมอน จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้นได้

อาการแพ้ท้องแทนเมีย เป็นอาการที่เกิดจากจิตใจความหงุดหงิด ความกังวล ส่งผลให้เกิดความเครียด จนระดับฮอร์โมนในร่างกาย คุณพ่อเกิดการเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตามผู้ที่อยู่ใกล้ชิดไม่ควรล้อเลียนหรือทำให้อาย บางคนมีอาการจนกระทบกับการทำงาน ควรหาโอกาสพูดคุยกับภรรยาถึงความกังวลในใจ จะช่วยบรรเทาอาการเครียดในใจให้ดีขึ้น หากมีอาการแพ้ท้องมากควรปรึกษาคุณหมอเพื่อรับคำแนะนำ

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดัดต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

## อ้างอิง:

1. แพ้ท้องแทนภรรยา เป็นเรื่องจริงหรือคิดไปเอง, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. แพ้ท้องแทนเมีย มีอยู่จริง หรือ คิดไปเอง?, โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล

3. คุณพ่อมือใหม่กับการดูแลรยาตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. อาการของคุณผู้ชาย แพ้ท้องแทนเมีย, โรงพยาบาลจุฬารัตน์9 แอร์พอร์ต
5. รู้จักอาการแพ้ท้องแทนเมีย มีจริงหรือคิดไปเอง, pobpad

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้