คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องย้อมผมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 15, 2025

7นาที

ไก่งามเพราะขน คนงามเพราะแต่ง ความสวยกับผู้หญิงย่อมเป็นของคู่กัน ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยไหน ผู้หญิงเราย่อมอยากดูแลตัวเองให้ดูสวยและสดใสตลอดเวลา แต่เมื่อถึงช่วงที่ตั้งท้อง การที่จะเสริมสวยเสริมความงามนั้น ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างเป็นพิเศษ คนท้องย้อมผมได้ไหม จึงเป็นคำถามยอดฮิต ที่คุณแม่ท้องรักสวยรักงามมีคำถามและมีความกังวลในใจ ว่าการเปลี่ยนสีผมนั้นจะส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์หรือเปล่า

คำถามที่พบบ่อย

ย้อมผมตอนท้อง อันตรายกับลูกในท้องไหมคะ? กลัวสารเคมีซึมเข้าร่างกาย

คลิก

เป็นคำถามที่คุณแม่กังวลใจกันมากค่ะ จากข้อมูลทางการแพทย์ในปัจจุบัน พบว่าปริมาณสารเคมีที่ผิวหนังจะดูดซึมเข้าไปนั้นมี "น้อยมาก" และไม่น่าจะส่งผลอันตรายต่อลูกน้อยค่ะ แต่เพื่อความสบายใจ การเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีสารเคมีรุนแรงอย่างแอมโมเนีย และทำในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวกก็จะช่วยลดความเสี่ยงได้มากค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความมั่นใจนะคะ

ถ้าจะย้อมผมตอนท้อง ควรเลือกยาย้อมผมแบบไหนดีคะ?

คลิก

แนะนำให้มองหาผลิตภัณฑ์ที่เขียนว่า "สูตรออร์แกนิก (Organic)" หรือ "ไม่มีแอมโมเนีย (Ammonia-Free)" ค่ะ หรืออาจจะเลือกใช้วิธีทำไฮไลท์แทนการย้อมทั้งศีรษะก็ได้ เพราะจะช่วยลดการสัมผัสของน้ำยาบนหนังศีรษะโดยตรงได้ค่ะ ที่สำคัญคือต้องแจ้งช่างทำผมทุกครั้งว่ากำลังตั้งครรภ์อยู่ เขาจะได้เลือกผลิตภัณฑ์และใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษให้ค่ะ และทุกครั้งที่ใช้ผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนนะคะ

แล้วถ้าให้นมลูกอยู่ ย้อมผมได้ไหมคะ?

คลิก

ย้อมได้เช่นกันค่ะ เพราะสารเคมีจากการย้อมผมแทบจะไม่สามารถซึมผ่านเข้าสู่น้ำนมแม่ได้เลยค่ะ แต่ก็ควรใช้ความระมัดระวังเหมือนตอนท้อง คือเลือกผลิตภัณฑ์สูตรอ่อนโยน และระวังอย่าให้ลูกน้อยสูดดมกลิ่นน้ำยาโดยตรงค่ะ หลังจากย้อมเสร็จควรสระผมให้สะอาดหมดจดก่อนจะอุ้มลูกนะคะ หากมีข้อกังวลใดๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านนมแม่โดยตรงจะดีที่สุดค่ะ

สรุป

- คนท้องอยากเสริมสวย สามารถทำได้ แต่ควรทำช่วงไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ แม้ไม่มีงานวิจัยแจ้งแน่ชัดว่า ทารกในครรภ์จะได้รับผลกระทบ หรือเกิดอันตรายเมื่อแม่ท้องย้อมสีผม แต่เพื่อความปลอดภัยแล้ว แม่ท้องควรหลีกเลี่ยงการย้อมสีผมในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ และควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ
- คุณแม่ให้นมลูก ไม่ควรใช้น้ำยาย้อมผมที่มีกลิ่นฉุนกลิ่นแรง ควรระมัดระวังไม่ให้สารเคมีหรือน้ำยาย้อมผมเปื้อนบริเวณหน้าอก หลีกเลี่ยงยาย้อมผมที่มีส่วนประกอบของสารเคมีรุนแรง
- ก่อนทำสีผม ควรอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ให้ดี ทำตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ อย่างเคร่งครัด สารเคมีบางชนิดที่เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ย้อมผม อาจทำให้เสี่ยงแพ้ เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง หรือการหายใจได้
- เลือกเข้าร้านทำผมที่มั่นใจในความชำนาญ และมีมาตรฐานในการย้อมสีผม ควรแจ้งช่างทำผมว่าตั้งครรภ์อยู่ เมื่อย้อมสีผมแล้วเกิดการแพ้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที หากมีความจำเป็นต้องย้อมผมเองให้ใส่หน้ากากอนามัย และถุงมือทุกครั้ง ควรย้อมผมในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ไขข้อข้องใจ คนท้องย้อมผมได้ไหม
- สิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรระวัง เมื่อย้อมผม
- ยาย้อมผมมีสารเคมีอะไรบ้าง ส่งผลอะไรกับลูกในท้อง
- คนท้องควรย้อมผมแบบไหนให้ปลอดภัย
- เคล็ดลับการเลือกยาย้อมผม สำหรับคนท้อง
- คุณแม่ให้นมลูก ย้อมผมได้ไหม
- คนท้องย้อมผมได้ แล้วทำเล็บได้ไหมนะ
- วิธีดูแลเส้นผมและหนังศีรษะสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ไขข้อข้องใจ คนท้องย้อมผมได้ไหม

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เมื่ออยากเสริมสวยด้วยการเปลี่ยนสีผมนั้น สามารถทำได้ แต่ควรทำเมื่อการตั้งครรภ์เข้าไตรมาสที่ 2 หรือช่วงเดือนที่ 4 เพราะในช่วง 3 เดือนแรกที่คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสแรกนั้น เป็นช่วงสำคัญที่ทารกในครรภ์กำลังสร้างอวัยวะที่สำคัญ คุณแม่จึงต้องทำร่างกายให้สมบูรณ์ หลีกเลี่ยงสารเคมีต่าง ๆ เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการที่ดี สร้างอวัยวะให้เต็มที่ ไม่เสี่ยงต่อสารเคมีต่าง ๆ

สิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรระวัง เมื่อย้อมผม

ในน้ำยาย้อมผม อาจมีสารเคมีบางตัวที่ทำให้คุณแม่เสี่ยงที่จะแพ้ได้ ก่อนที่จะทำผม ควรทดสอบการแพ้ของน้ำยาย้อมผมได้ที่ท้องแขน หรือหลังใบหู เป็นวงกลมขนาดเล็ก รอให้แห้งสักพักแล้วล้างออก แล้วสังเกตตรงที่ทำการทดสอบสัก 2 วัน ว่าขณะที่ยาโดนผิวหนัง หรือ หลังจากล้างแล้ว มีผื่น แดง หรือมีอาการแสบ คันหรือเปล่า คุณแม่ควรศึกษาข้อมูลผลิตภัณฑ์ น้ำยาที่จะใช้ย้อมผมอย่างละเอียด ว่ามีส่วนผสมอะไรบ้าง เป็นน้ำยาออร์แกนิกหรือเปล่า ไม่ผสมน้ำยาที่ต่างชนิดกันเข้าด้วยกัน ไม่ควรย้อมสีผมเกินเวลาที่กำหนด และเมื่อหลังย้อมผมแล้วควรล้างน้ำยาย้อมผมออกให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า

ยาย้อมผมมีสารเคมีอะไรบ้าง ส่งผลอะไรกับลูกในท้อง

คนท้องย้อมผมได้ไหม ผลิตภัณฑ์ยาย้อมผมทั่วไปนั้นมีสารอะไรบ้าง ? ในยาย้อมผมมีส่วนผสมกว่า 1,000 ชนิด แต่จะมีสารเคมีหลัก ๆ คือ

- แอมโมเนีย
- ไฮโดรเจน เปอร์ออกไซด์
- ตะกั่วอะซิเตท (Lead Acetate)
- สารพาราฟินีลินไดอะมีน (Paraphenylenediamine: PPDA)
- อโรมาติคเอมีน
- ฟีนอล

ในยาย้อมผมนั้นจะมีสารเคมีหลากหลายชนิด และอาจทำให้คนใช้เสี่ยงแพ้ หรือเป็นอันตรายได้ เช่น สารพาราฟินีลินไดอะมีน ที่ทำให้เกิดการแพ้ อาการระคายเคือง จึงต้องควบคุมปริมาณของสารเคมีชนิดนี้ในผลิตภัณฑ์ยาย้อมผม ซึ่งอาการแพ้นี้ จะมีตั้งแต่อาการน้อยไปหามาก ขึ้นอยู่ปฏิกิริยาของแต่ละบุคคล ดังนั้นหากใช้แล้วเกิดการแพ้ ไม่ควรใช้ยาย้อมผมชนิดนี้ซ้ำอีก เพราะอาจทำให้เกิดอาการแพ้รุนแรงได้ในการใช้ซ้ำในครั้งต่อไป

และคำถามที่คนท้องสงสัยว่า คนท้องย้อมผมได้ไหม เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์หรือเปล่า แม้ว่ายังไม่มีงานวิจัยแจ้งแน่ชัดว่า ทารกในครรภ์จะได้รับผลกระทบ หรือเกิดอันตรายเมื่อแม่ท้องย้อมสีผม แต่เพื่อความปลอดภัยแล้ว แม่ท้องควรหลีกเลี่ยงการย้อมสีผมในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เพื่อลดความเสี่ยงสารเคมีซึมผ่านหนังศีรษะ

คนท้องควรย้อมผมแบบไหนให้ปลอดภัย

1. ทรีตเมนต์ผมแบบอ่อนโยนเป็นพิเศษด้วยผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก

หลีกเลี่ยงแชมพู ครีมนวดผม ผลิตภัณฑ์ดูแลหนังศีรษะที่มีส่วนผสมของสารพาราเบน การได้รับพาราเบน อาจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนของแม่ท้อง และหญิงที่มีประจำเดือน มีงานวิจัยระบุเอาไว้ว่า พาราเบนทำให้กระทบต่อการทำงานของฮอร์โมนในร่างกาย เพื่อลดแอมโมเนีย ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ ยาย้อมผมแบบออร์แกนิก

2. แนะนำให้คุณแม่ทำสีผมในช่วงไตรมาสที่ 2

เพราะช่วงสามเดือนแรกเป็นช่วงที่ทารกในครรภ์ของคุณแม่เริ่มสร้างเซลล์ อวัยวะที่สำคัญ คุณแม่จึงควรทำร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารเคมีต่าง ๆ หากคุณแม่อยากทำสีผมเสริมสวย ให้ทำได้ตั้งแต่ ไตรมาสที่ 2 หรือ ตั้งครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป

3. หากย้อมผมเองให้ใส่ถุงมือทุกครั้ง

เมื่อคุณแม่ท้องต้องการย้อมผมเอง สิ่งที่ควรระมัดระวังคือการสัมผัสกับสารเคมี หรือน้ำยาย้อมผมโดยตรง ควรใส่ถุงมือทุกครั้งในทุกขั้นตอน ตั้งแต่ผสมน้ำยา หรือลงสีบนเส้นผม

4. เพื่อความปลอดภัยสำหรับแม่ท้อง

ควรย้อมผมในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อลดการสูดดมสารเคมีเป็นเวลานาน ๆ ควรใส่หน้ากากอนามัย ขณะที่คุณแม่ย้อมผม เนื่องจากยาย้อมผมมีส่วนผสมของสารละลายไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ จะทำให้ระคายเคืองทางเดินหายใจ หรือแสบจมูกได้

5. แจ้งช่างทำผมทุกครั้งว่ากำลังตั้งครรภ์อยู่

เพื่อที่ช่างทำผมจะได้ระวังในทุกขั้นตอนการย้อมผม และเพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อ

6. อ่านข้อมูลผลิตภัณฑ์ วิธีการใช้ยาย้อมสีผมอย่างละเอียด

ทำตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ อย่างเคร่งครัด ไม่ควรผสมยาย้อมผมที่แตกต่างกันเข้าด้วยกัน ไม่ควรนำยาย้อมผมไปย้อมขนตา หรือย้อมขนคิ้ว โดยเด็ดขาด

7. ควรไปพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการแพ้

หากใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมสีผมแล้วเกิดอาการแพ้ หรือระคายเคืองอย่างรุนแรง

เคล็ดลับการเลือกยาย้อมผม สำหรับคนท้อง

1. เลือกยาย้อมผมสูตรออร์แกนิก ที่ผลิตจากธรรมชาติ หรือเลือกใช้สูตรที่อ่อนโยน สำหรับคนแพ้ง่าย
2. ไม่ควรเลือกยาย้อมผมที่มีแอมโมเนีย และสารฟอกขาว เนื่องจากแอมโมเนียทำให้แสบจมูก เมื่อสูดเข้าไปมาก ๆ ทำให้หายใจติดขัด หลอดลมบีบเกร็ง เมื่อสัมผัสโดนผิวหนัง อาจทำให้เกิดผื่นแดง บวมเป็นแผล หรือผิวหนังเผาไหม้
3. ส่วนสารฟอกขาว สารโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ นั้นหากสัมผัสโดยตรงจะทำให้ผิวหนังอักเสบเป็นผื่นแดงได้ หากไม่มั่นใจให้ปรึกษาช่างผมที่ชำนาญ เพื่อจะได้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนกับเส้นผมและหนังศีรษะ

คุณแม่ให้นมลูก ย้อมผมได้ไหม

คุณแม่ให้นมลูก ต้องระวังไม่ให้สารเคมี หรือน้ำยาย้อมผมเปื้อนบริเวณหน้าอก ไม่ควรใช้น้ำยาย้อมผมที่มีกลิ่นฉุนกลิ่นแรง ควรระวังการใช้สารเคมีทุกชนิด

คนท้องย้อมผมได้ แล้วทำเล็บได้ไหมนะ

คุณแม่ท้องที่รักสวยรักงาม สามารถทำเล็บได้ แต่ควรระมัดระวังมาก ๆ ในเรื่องของความสะอาด ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ในการทำเล็บ หรือสถานที่ที่ทำ ต้องเป็นร้านที่มีมาตรฐาน แม้ว่าการทำเล็บไม่ส่งผลกระทบถึงลูกในท้อง แต่คุณแม่ท้องต้องระวังเรื่องการติดเชื้อ เพราะการติดเชื้อนั้นจะส่งผลกระทบต่อลูกในท้องได้

วิธีดูแลเส้นผมและหนังศีรษะสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

เมื่อตั้งครรภ์จะเกิดการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนของคุณแม่ชั่วคราว ซึ่งอาจทำให้ผมร่วงมากกว่าปกติ คุณแม่ตั้งครรภ์จึงไม่ควรละเลยในการดูแลเส้นผม และหนังศีรษะ

1. เลือกแชมพูให้เหมาะกับสภาพหนังศีรษะ ไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ อาการคัน
2. ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นเสริมโปรตีน และธาตุเหล็ก ให้เพียงพอกับร่างกาย บำรุงผมให้แข็งแรง ไม่หลุดร่วงง่ายด้วยวิตามินเอ และวิตามินซี
3. เมื่อมีความจำเป็นต้องทำสีผม ควรเลือกทำสีผมที่ใกล้เคียงผมธรรมชาติ ไม่ทำสีที่ต่างจากสีธรรมชาติมากไป เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีรุนแรงในการทำสี ฟอกสีผม ปกป้องผมเสียจากสารเคมี
4. ไม่สระผมด้วยการขยี้แรง ๆ ไม่สระผมด้วยน้ำร้อนจัด เพราะจะทำให้ผมแห้งเสีย
5. หลังจากสระผม ควรบำรุงผมด้วยครีมนวดผม เพราะครีมนวดผมจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น เคลือบปิดเกล็ดผม ทำให้ผมไม่ชี้ฟู เงางามมีน้ำหนัก นุ่มลื่น หวีง่าย ไม่ควรใช้ครีมนวดผม

เน้นที่โคนผม เพราะจะทำให้หนังศีรษะอุดตัน หรือเกิดความมันได้ ควรเน้นที่ปลายผม นวดถูอย่างเบามือ และควรล้างครีมนวดผมออกให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า
6. เมื่อสระผมเสร็จแล้ว ใช้ผ้าขนหนูเช็ดให้แห้ง ควรหวีผมขณะที่ยังชื้นอยู่ ใช้หวีซี่ห่าง ๆ ค่อยๆ สางผมอย่างเบามือ ไม่สางหรือหวีผมแรง ๆ เพราะจะทำให้ผมหลุดร่วงได้ง่าย

แม้ว่าการย้อมสีผมนั้นจะช่วยทำให้เปลี่ยนบุคลิก หรือดูสวยสดใส แต่ในช่วงการตั้งครรภ์ การย้อมสีผมของคุณแม่ตั้งครรภ์ควรระวัง เอาใจใส่มากกว่าปกติ เพราะสารเคมีบางชนิดที่เป็นส่วนประกอบของน้ำยาย้อมผมนั้น อาจส่งผลอันตรายได้ แม้ว่ายังไม่มีงานวิจัยแจ้งแน่ชัดว่า ลูกในครรภ์จะได้รับผลกระทบ หรือเกิดอันตรายเมื่อคุณแม่ย้อมสีผมหรือไม่ก็ตาม แต่เพื่อความปลอดภัยของตัวเองและลูกในครรภ์แล้ว คุณแม่ตั้งครรภ์จึงต้องระมัดระวัง และทำตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ อย่างเคร่งครัด

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:

- คุณแม่ท้องอยากสวย...เราจะทาเล็บ ทำสีผมได้ไหมนะ, โรงพยาบาลพญาไท
- ย้อมสีผมกับความเสี่ยงจากสารเคมี, Pobpad
- คนท้องย้อมผมได้ไหม เป็นอันตรายต่อเด็กในท้องหรือเปล่า, HelloKhunmor
- สารเคมีที่ “สาวแพ้ง่าย” ควรรู้! ก่อนเลือกซื้อ “เครื่องสำอาง”, โรงพยาบาลพญาไท

- คุณแม่ตั้งครรภ์ เสริมสวยได้หรือไม่, โรงพยาบาลบางปะกอก
- พาราเบน สารกันเสียในผลิตภัณฑ์ เป็นอันตรายต่อสุขภาพจริงหรือ, Pobpad
- ผลิตภัณฑ์ย้อมผม, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง
- Ammonia (แอมโมเนีย), โรงพยาบาลหนองหงส์
- สารฟอกขาว, โรงพยาบาลสำโรง
- ให้นมลูกอยู่ สามารถยืดผมได้ไหม, Pobpad
- เคล็ดไม่ลับ ดูแลผมให้สะอาดและสุขภาพดี, Pobpad
- ผมร่วงเยอะมากเกิดจากอะไร, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 30 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้