คนท้องท้องผูกขณะตั้งครรภ์ พร้อมวิธีช่วยให้คุณแม่ถ่ายง่าย

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

เม.ย. 9, 2024

8นาที

ท้องผูกตั้งครรภ์อ่อน ๆ เรื่องกวนใจที่แม่ท้องหลาย ๆ ท่านมักเจอ อาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งหากคุณแม่มีอาการท้องผูกที่มากขึ้นจนขับถ่ายได้ยาก ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่ เพื่อรับคำแนะนำและการดูแลที่ถูกต้องปลอดภัย ทั้งนี้ไม่แนะนำให้คุณแม่ซื้อยาระบาย ยาแก้ท้องผูกมารับประทานเองเด็ดขาด
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ท้องผูกตั้งครรภ์อ่อน ๆ สาเหตุมาจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนมีการสร้างมากขึ้น ทำให้ลำไส้ใหญ่มีการบีบตัวลดลง ร่วมกับขนาดที่ใหญ่ขึ้นของมดลูกและไปกดทับลำไส้ใหญ่ จนทำให้อุจจาระแข็งและถ่ายยาก
- อาการท้องผูก (Constipation) พบได้บ่อยในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มขึ้น ทำให้คุณแม่เริ่มมีอาการท้องผูกได้ตั้งแต่อายุครรภ์เดือนที่ 2 และ 3
- การป้องกันและบรรเทาอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถรับประทานอาหารที่มีโพรไบโอติกส์ เช่น โยเกิร์ต บัตเตอร์มิลค์ ขนมปังซาวโดวจ์ และซุปมิโซะ เป็นต้น เพื่อช่วยในการทำงานของลำไส้ทำให้การขับถ่ายดีขึ้น และช่วยลดอาการท้องผูก
- ท้องผูกตั้งครรภ์อ่อน ๆ การใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการท้องผูก เพื่อความปลอดภัยกับคุณแม่และทารกในครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้ยา ไม่แนะนำให้ซื้อยามารับประทานเอง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ท้องผูกตั้งครรภ์อ่อน ๆ เป็นเรื่องปกติไหม
- คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องผูก เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- ท้องผูกตั้งครรภ์อ่อน ๆ จะเป็นไปจนครบ 9 เดือนเลยไหม?

- ท้องผูกตั้งครรภ์อ่อน ๆ การเบ่งถ่ายเป็นอันตรายกับทารกในครรภ์หรือไม่
- คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องผูก ควรกินอะไรให้ถ่ายง่าย
- วิธีดูแลตัวเองสำหรับคุณแม่ท้องผูกตั้งครรภ์อ่อน ๆ
- คุณแม่ท้องผูกหนักมาก ระวังริดสีดวงทวาร!

การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกายตลอด 9 เดือนของการตั้งครรภ์ นอกจากจะส่งผลต่อภาวะอารมณ์ของคุณแม่ท้องแล้ว ก็ยังอาจจะทำให้เกิดอาการท้องผูกอีกด้วย สำหรับอาการท้องผูกระหว่างตั้งครรภ์สาเหตุหนึ่งนั้น เป็นผลมาจากการที่ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนมีการสร้างมากขึ้น จึงทำให้ลำไส้ใหญ่มีการบีบตัวได้ลดลง ร่วมกับขนาดที่ใหญ่ขึ้นของมดลูกและไปกดทับลำไส้ใหญ่ จนทำให้อุจจาระแข็งและขับถ่ายได้ยากขึ้น

คุณแม่ท้องผูกตั้งครรภ์อ่อน ๆ เป็นเรื่องปกติไหม

อาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์สามารถเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ กับคุณแม่ท้อง และเมื่ออายุครรภ์เพิ่มมากขึ้นก็จะยิ่งทำให้เกิดอาการท้องผูกได้ง่าย อาการท้องผูก (Constipation) พบได้บ่อยในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้คุณแม่เริ่มมีอาการท้องผูกได้ตั้งแต่อายุครรภ์เดือนที่ 2 และ 3 และจะมีอาการท้องผูกเพิ่มมากขึ้น เมื่อมดลูกมีการขยายตัวในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องผูก เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง

อาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

1. ระหว่างตั้งครรภ์ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนมีการสร้างที่เพิ่มมากขึ้น
2. การทำงานของลำไส้มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการตั้งครรภ์
3. กินอาหารที่มีกากใยน้อยลง
4. ไม่ได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

ท้องผูกตั้งครรภ์อ่อน ๆ จะเป็นไปจนครบ 9 เดือนเลยไหม?

ในคุณแม่ตั้งครรภ์มักจะเกิดอาการท้องผูกได้ง่ายมาก เนื่องมาจากการขยายใหญ่ขึ้นของมดลูกจนไปกดทับลำไส้ใหญ่ ส่งผลทำให้การทำงานของระบบขับถ่ายทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ซึ่งคุณแม่ตั้งครรภ์

จะเริ่มมีอาการท้องผูกได้ตั้งแต่อายุครรภ์เดือนที่ 2 และ 3 และจะมีอาการท้องผูกเพิ่มมากขึ้น เมื่อมดลูกมีการขยายตัวในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์

ท้องผูกตั้งครรภ์อ่อน ๆ การเบ่งถ่ายเป็นอันตรายกับทารกในครรภ์หรือไม่

คุณแม่ที่มีอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์ หากมีการเบ่งถ่ายที่ไม่ได้เป็นการออกแรงเบ่งรุนแรงมากไป แต่เป็นเพียงการเบ่งถ่ายระดับปกติ และช่องคลอดไม่ได้มีเลือดออกมา ก็จะไม่ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ แต่ทั้งนี้หากคุณแม่เบ่งถ่ายบ่อยมาก ๆ ก็อาจส่งผลให้เกิดเป็นริดสีดวงทวารขึ้นได้

คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องผูก ควรกินอะไรให้ถ่ายง่าย

การปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารขณะตั้งครรภ์ของคุณแม่ เป็นวิธีที่ง่ายและปลอดภัยต่อทั้งตัวคุณแม่และทารกในครรภ์ การดูแลให้ระบบขับถ่ายมีการทำงานได้ดีมากขึ้น คุณแม่สามารถเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูงเพื่อช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้นค่ะ

- ผัก เช่น แครอท ถั่วฝักยาว หน่อไม้ฝรั่ง หัวหอม บรอกโคลี เป็นต้น
- ผลไม้ เช่น ลูกพรุน เบอร์รี แอปเปิล มะละกอ แก้วมังกร กล้วย มะขามหวาน ฝรั่ง เป็นต้น

- ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วลันเตา เป็นต้น
- ข้าว แป้งไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลวีท เป็นต้น

วิธีดูแลตัวเองสำหรับคุณแม่ท้องผูกตั้งครรภ์อ่อน ๆ

คุณแม่สามารถป้องกันและดูแลบรรเทาอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์ได้ตามคำแนะนำดังนี้

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ตลอดการตั้งครรภ์ 9 เดือน คุณแม่ควรดื่มน้ำให้เพียงพอให้ได้วันละ 8-12 แก้ว การดื่มน้ำจะช่วยลดการเกิดอาการท้องผูก ช่วยทำให้อุจจาระนิ่มขึ้น ไม่แข็งขณะขับถ่าย

2. เคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ ออกกำลังกายเบา ๆ

การออกกำลังกายเบา ๆ ขณะตั้งครรภ์จะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบลำไส้ให้ทำงานได้ดีขึ้น เช่น การเดินช้า ๆ ว่ายน้ำ และโยคะสำหรับคนท้อง ครั้งละ 20-30 นาที ให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือออกกำลังกายอย่างเหมาะสมตามคำแนะนำจากแพทย์

3. กินอาหารที่มีโพรไบโอติกส์

โพรไบโอติกส์มีส่วนช่วยในการทำงานของลำไส้และการขับถ่ายให้ดีมากขึ้น ช่วยลดอาการท้องผูก อาหารที่มีโพรไบโอติกส์ ได้แก่ โยเกิร์ต บัตเตอร์มิลค์ ขนมปังซาวโดวจ์ และซุปมิโซะที่ไม่เค็มจนเกินไป เป็นต้น

4. กินอาหารที่มีไฟเบอร์

เพิ่มการกินอาหารที่มีไฟเบอร์ในมื้ออาหารให้มากขึ้น เพราะจะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่ายและช่วยให้อาการท้องผูกดีขึ้น เช่น ลูกพรุน ผักโขม อัลมอนด์ เป็นต้น

5. การใช้ยาภายใต้คำแนะนำของแพทย์

การใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการท้องผูกระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อความปลอดภัยกับคุณแม่และทารกในครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนมีการใช้ยา ไม่แนะนำให้ซื้อยามารับประทานเอง

6. งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม กาแฟ

7. ไม่นั่งเบ่งถ่ายนาน

8. ขณะขับถ่ายไม่เบ่งอุจจาระแรง ๆ

คุณแม่ท้องผูกหนักมาก ระวังริดสีดวงทวาร!

ท้องผูกคือสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดเป็นริดสีดวงทวารในคุณแม่ตั้งครรภ์ ท้องผูกมักทำให้คุณแม่ต้องเบ่งขณะขับถ่าย จนทำให้เป็นริดสีดวง อุจจาระที่แข็งจนทำให้รู้สึกเจ็บปวดและมีเลือดออกขณะขับถ่ายอุจจาระ

- **อาการของริดสีดวงขณะตั้งครรภ์ที่สามารถสังเกตได้**
    1. รู้สึกเจ็บตรงขอบทวารหนัก
    2. รอบทวารหนักมีอาการบวม และมีติ่งเนื้อ
    3. ปวดเวลาถ่ายอุจจาระมีเลือดออกเล็กน้อย
    4. อุจจาระค้างและแข็ง
    5. ถ่ายอุจจาระยาก และถ่ายอุจจาระออกมาไม่สุด
- **การป้องกันริดสีดวงทวารในคุณแม่ตั้งครรภ์**
    1. เข้าห้องน้ำทันทีเมื่อปวดอุจจาระ และไม่เบ่งถ่ายอุจจาระแรง ๆ
    2. ดื่มน้ำต่อวันให้เพียงพอ
    3. ออกกำลังกายเบา ๆ ตามคำแนะนำของแพทย์
    4. ปรับเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ตลอด
    5. ไม่ยกของหนัก
    6. งดเครื่องดื่ม เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม และแอลกอฮอล์
    7. นอนตะแคง การนอนในท่าตะแคงจะช่วยทำให้เลือดไหลเวียนได้สะดวกมากขึ้น ช่วยให้มดลูกไม่ไปกดทับเส้นเลือดดำที่อยู่ตรงบริเวณช่องท้องและลำไส้ใหญ่ แนะนำให้คุณแม่นอนตะแคงทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการเกิดความดันในช่องท้อง

หลังคลอดลูกเพื่อให้ร่างกายคุณแม่ฟื้นฟูได้เร็วและมีน้ำนมสำหรับให้ลูกน้อย คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างหลากหลาย ให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำให้เพียงพอ ซึ่งองค์การยูนิเซฟ และองค์การอนามัยโลก แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วงหกเดือนแรก เพราะจะช่วยเสริมพัฒนาการด้านประสาท การรับรู้ การรู้คิด และยังช่วยป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ นมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูก รวมทั้งยังมีจุลินทรีย์สุขภาพหลายสายพันธุ์ เช่น บีแล็กทิส (B. *lactis*) หนึ่งในจุลินทรีย์สุขภาพในกลุ่มบิฟิโดแบคทีเรียม

(Bifidobacterium) และยังเป็นโพรไบโอติกส์ ที่สามารถส่งต่อเพื่อ สร้างระบบภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยได้อีกด้วย

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. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้, โรงพยาบาลพญาไท
2. วิธีรับมืออาการท้องผูก ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. แก้ปัญหาอาการท้องผูกในช่วงท้องยังไงดี? (Constipation in pregnancy), แพทย์หญิงทานตะวัน พระโสภา Dr.Noi The family
4. ท้องผูก เรื่องอึดอัดของว่าที่คุณแม่, โรงพยาบาลเปาโล
5. ปรับการกิน...แก้ท้องผูก, โรงพยาบาลเทพธารินทร์
6. คุณแม่ตั้งครรภ์ รับประทานอะไรดี, โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ
7. โพรไบโอติกส์ (Probiotics) จุลินทรีย์นักรบช่วยปกป้องร่างกาย, MedPark Hospital
8. ริดสีดวงกับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
9. การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ภายในชั่วโมงแรกหลังคลอด: อะไรเวิร์ก อะไรไม่เวิร์ก?, Unicef Thailand
10. Maternal breast-milk and intestinal bifidobacteria guide the compositional development of the Bifidobacterium microbiota in infants at risk of allergic disease, pubmed, Grönlund MM, et al. Clin Exp Allergy. 2007 Dec;37(12):1764-72.
11. Recommendations for Probiotic Use--2015 Update: Proceedings and Consensus

Opinion, pubmed, Floch MH, et. al. J Clin Gastroenterol. 2015 Nov-Dec;49 Suppl 1:S69-73.

อ้างอิง ณ วันที่ 3 มีนาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น