คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 15, 2025

5นาที

น้ำมะพร้าวเครื่องดื่มที่มีรสชาติหวานอร่อย มีกลิ่นหอมชื่นใจ น้ำมะพร้าวจึงเป็นเครื่องดื่มสุดโปรดของหลาย ๆ คน แต่สำหรับในคนท้องเป็นที่ถกเถียงกัน บ้างก็ว่าไม่ให้กินน้ำมะพร้าวเพราะเดี๋ยวจะแท้งลูก บ้างก็ว่าให้กินน้ำมะพร้าวเยอะ ๆ ลูกจะได้คลอดออกมาง่าย รวมถึงประโยชน์ของน้ำมะพร้าว ในหลายข้อสงสัยของคนท้องกินน้ำมะพร้าว มีคำตอบให้

คำถามที่พบบ่อย

ท้องอยู่ค่ะ กินน้ำมะพร้าวได้ไหมคะ?

คลิก

ทานได้ค่ะคุณแม่ สบายใจได้เลย! น้ำมะพร้าวช่วยให้สดชื่น มีเกลือแร่ที่ดีต่อร่างกาย แต่ก็มีความหวานและน้ำตาลอยู่เหมือนกันค่ะ ทานแค่พอดีๆ ไม่เยอะเกินไปจะดีที่สุดนะคะ เรื่องโภชนาการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณแม่แต่ละท่าน ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเสมอนะคะ

ได้ยินมาว่ากินน้ำมะพร้าวตอนท้องอ่อนๆ จะทำให้แท้ง จริงไหมคะ?

คลิก

เป็นความเชื่อที่ทำให้คุณแม่หลายคนกังวลใจมากเลยค่ะ แต่สบายใจได้นะคะ ในทางการแพทย์ยังไม่มีหลักฐานยืนยันเลยค่ะว่าการดื่มน้ำมะพร้าวจะทำให้มดลูกบีบตัวจนแท้งได้ แต่ก็ควรดื่มในปริมาณที่พอเหมาะค่ะ หากคุณแม่มีความกังวลใจในเรื่องใดๆ ก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์เพื่อความสบายใจที่สุดค่ะ

กินน้ำมะพร้าวแล้วดีกับลูกในท้องยังไงบ้างคะ?

คลิก

ประโยชน์หลักๆ เลยคือช่วยให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น ดับกระหายได้ดีมากค่ะ เพราะในน้ำมะพร้าวมีเกลือแร่จากธรรมชาติที่ช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำได้ และยังมีแร่ธาตุบางอย่างที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของลูก

น้อยด้วยค่ะ แต่ก็ต้องระวังเรื่องน้ำตาลด้วยนะคะ เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดและปลอดภัย ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญนะคะ

สรุป

- คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ตั้งแต่ช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ แต่ไม่ควรกินน้ำมะพร้าวเกินวันละ 1 ลูก
- คนท้องกินน้ำมะพร้าว สามารถช่วยลดความกระหาย และช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ
- คนท้องกินน้ำมะพร้าวควรอยู่ในปริมาณเหมาะสมตามที่แพทย์ดูแลครรภ์ของคุณแม่แนะนำ เนื่องจากการดื่มในปริมาณที่มากไปอาจส่งผลต่อการเกิดภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ได้
- คนท้องกินน้ำมะพร้าวไม่ได้มีผลต่อการบีบตัวของมดลูกจนทำให้เกิดการแท้งลูก

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม
- ท้องอ่อนกินน้ำมะพร้าวแล้วทำให้แท้งจริงไหม
- คนท้องกินน้ำมะพร้าวปริมาณเท่าไหร่ต่อวัน ถึงจะพอดี
- ประโยชน์ของน้ำมะพร้าว ที่มีต่อคุณแม่คุณลูก
- คนท้องกินน้ำมะพร้าว ช่วยให้คลอดง่ายจริงไหม
- คนท้องควรกินน้ำมะพร้าวเวลาไหน
- คนท้องกินน้ำมะพร้าวไปจนถึงคลอดเลยได้ไหม

น้ำมะพร้าวเป็นน้ำผลไม้สดที่มาจากธรรมชาติ คนท้องกินน้ำมะพร้าวจะช่วยดับกระหาย ช่วยทำให้สดชื่น น้ำมะพร้าวมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 95 เปอร์เซ็นต์ มีเกลือแร่ที่ดีให้ประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถช่วยลดความกระหาย และช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ การดื่มน้ำมะพร้าว ร่างกายยังจะได้รับแร่ธาตุอีกหลายชนิด ได้แก่ เกลือแร่ โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง กรดอะมิโน กรดอินทรีย์ และวิตามินบี นอกจากนี้น้ำมะพร้าวยังมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ในคุณแม่ท้องที่มีอาการท้องผูก ก็อาจจะได้ประโยชน์ในส่วนนี้จากการดื่มน้ำมะพร้าว

คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม

คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ แต่แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่ ว่าสามารถดื่มน้ำมะพร้าวในปริมาณมากน้อยแค่ไหน เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีรสชาติที่หวาน การดื่มในปริมาณที่มากไปอาจส่งผลต่อการเกิดภาวะเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ได้ ในบางวันหากคุณแม่ท้องอยากที่จะดื่มน้ำมะพร้าว แนะนำว่าไม่ควรเกิน 1 ลูก

ท้องอ่อนกินน้ำมะพร้าวแล้วทำให้แท้งจริงไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีความกังวลว่าการกินน้ำมะพร้าวแล้วจะทำให้เกิดการแท้งลูก ในความเป็นจริงไม่ได้เป็นอย่างที่กังวลใจกัน จากข้อมูลทางการแพทย์พบว่าในน้ำมะพร้าวจะมีฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งปกติขณะตั้งครรภ์ฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนในร่างกายของคุณแม่จะสูงมาก แต่ในน้ำมะพร้าวจะมีปริมาณของฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ต่ำมาก จึงไม่ได้มีผลต่อการบีบตัวของมดลูกที่จะทำให้เกิดการแท้ง

คนท้องกินน้ำมะพร้าวปริมาณเท่าไหร่ต่อวันถึงจะพอดี

การดื่มน้ำมะพร้าวมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพของคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์ แนะนำว่าควรกินน้ำมะพร้าวในปริมาณที่เหมาะสม พร้อมกับรับประทานอาหารที่ให้คุณค่าโภชนาการสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ซึ่งจะดีต่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่ท้อง ทั้งนี้หากคุณแม่ท้องต้องการดื่มน้ำมะพร้าวแนะนำว่าไม่ควรดื่มเกินวันละ 1 ลูก และควรเลือกเป็นน้ำมะพร้าวที่สดใหม่

ประโยชน์ของน้ำมะพร้าว ที่มีต่อคุณแม่คุณลูก

1. ประโยชน์ของน้ำมะพร้าวต่อคุณแม่ตั้งครรภ์

- ในน้ำมะพร้าวจะมีส่วนประกอบสำคัญต่อการสร้างคอลลาเจนในร่างกาย ช่วยให้มีสุขภาพผิวดี
- น้ำมะพร้าวให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย
- มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ป้องกันการเกิดอาการท้องผูก
- น้ำมะพร้าวมีเกลือแร่ ช่วยลดความกระหาย และช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ
- ช่วยทดแทนเกลือแร่ที่สูญเสียไปในช่วงแพ้ท้อง ได้แก่ โพแทสเซียม โซเดียม แมกนีเซียม
- มีส่วนช่วยลดอาการกรดไหลย้อน
- มีส่วนช่วยลดความดันโลหิตสูง
- มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อ ช่วยในการทำงานของไต และช่วยลดการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ

2. ประโยชน์ของน้ำมะพร้าวต่อทารกในครรภ์

- ในน้ำมะพร้าวมีสารอาหารอย่าง แคลเซียม และแมกนีเซียม ช่วยเรื่องการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

คนท้องกินน้ำมะพร้าว ช่วยให้คลอดง่ายจริงไหม

ในทางการแพทย์อธิบายถึงไขของทารก ที่เรียกว่า Vernix Caseosa ซึ่งพัฒนาการของทารกขณะอยู่ในครรภ์ช่วงประมาณ 5 เดือน จะเริ่มมีการสร้างไข Vernix Caseosa ขึ้นมา ไขของทารกจะมีหน้าที่ช่วยให้ความชุ่มชื้นต่อผิวทารก ช่วยควบคุมอุณหภูมิให้กับร่างกายของทารก ช่วยป้องกันไม่ให้แบคทีเรียผ่านเข้าสู่ผิวทารก และเป็นตัวช่วยหล่อลื่นผิวของทารกขณะคลอด ช่วยให้คุณแม่คลอดลูกออกมาทางช่องคลอดได้ง่าย สำหรับไขของทารก Vernix Caseosa ถูกสร้างให้มีขึ้นมาตามธรรมชาติ และการกินน้ำมะพร้าวไม่ได้มีผลทำให้ไขของทารกสร้างมากขึ้นหรือมีไขน้อยลง

คนท้องควรกินน้ำมะพร้าวเวลาไหน

ในทางการแพทย์ไม่ได้มีระบุไว้ชัดเจนว่าให้คนท้องกินน้ำมะพร้าวช่วงเวลาไหนของวัน แต่คนท้องสามารถกินน้ำมะพร้าวได้ตั้งแต่ช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ซึ่งในทางการแพทย์ไม่ได้มีข้อห้ามอื่นใด ที่ไม่ให้คนท้องกินน้ำมะพร้าว สำหรับน้ำมะพร้าว 100 กรัม จะให้พลังงาน 16 กิโลแคลอรี ที่ประกอบด้วยน้ำ 95 เปอร์เซ็นต์ และมีสารอาหาร ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ได้แก่ โพแทสเซียม โซเดียม แมกนีเซียม แมงกานีส เป็นต้น ทั้งนี้ด้วยน้ำมะพร้าวมีความหวาน คุณแม่ควรกินแต่พอดีไม่มากจนเกินไปเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดเบาหวานขณะตั้งครรภ์

คนท้องกินน้ำมะพร้าวไปจนถึงคลอดเลยได้ไหม

การกินน้ำมะพร้าวอาจต้องขึ้นอยู่กับสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ของคุณแม่แต่ละคน หากไม่มีปัญหาใด ๆ ก็อาจจะกินน้ำมะพร้าวได้ไปจนคลอด ทั้งนี้ควรได้รับการยืนยันจากแพทย์ที่ดูแลครรภ์ก่อนว่าดื่มได้ และอยู่ในปริมาณเท่าไหร่ สำหรับคุณแม่ท้องที่เป็นโรคเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงการกินน้ำมะพร้าว เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีน้ำตาลถึงแม้จะมีในปริมาณน้อย แต่ยังมีคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายจะนำไปย่อยทำให้เป็นน้ำตาล

น้ำมะพร้าวถึงแม้จะมีประโยชน์ต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ แต่ก็ไม่ควรดื่มในปริมาณที่มากเกินไป เพราะอาจมีปัญหาสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ได้ เช่น ภาวะเบาหวานแทรกซ้อน ทั้งนี้เมื่อหลังคลอดลูกแล้ว คุณแม่ควรดูแลสุขภาพร่างกายด้วยอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีน้ำนมให้ลูกกิน เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และแอลฟ่าแล็ค สฟิงโกไมอีลิน รวมทั้งยังมีสารภูมิคุ้มกันและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หลายชนิด

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. ดื่มน้ำมะพร้าวเยอะ ๆ ลูกจะผิวสวยจริงหรือไม่, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
2. คนท้องดื่มน้ำมะพร้าวได้หรือไม่? ประโยชน์ของการดื่มน้ำมะพร้าวช่วงท้อง (Coconut water and pregnancy), แพทย์หญิงทานตะวัน พระโสภา Dr.Noi The Family
3. คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม, helloคุณหมอ
4. ความเชื่อผิด ๆ ขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
5. ประโยชน์ดี ๆ ของการดื่มน้ำมะพร้าว, โรงพยาบาลกลาง สำนักการแพทย์

อ้างอิง ณ วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2567

แชร์ตอนนี้