

# คนท้องเป็นกรดไหleyion อันตราย ใหม่ พร้อมวิธีรับมือ

คุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

เม.ย. 23, 2024

5นาที

ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงระหว่างตั้งครรภ์ อาจทำให้คนท้องมีระบบย่อยอาหารที่ช้าลง อาการท้องอืด มีกรดไหleyion ไม่สบายท้อง ที่เกิดกับคนท้องนั้น นอกจากฮอร์โมนที่ปรับเปลี่ยนแล้ว ยังมีผลมา จากพัฒนารูปในชีวิตประจำวัน ความดูแลตัวเองในการรับประทานอาหาร และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เสี่ยงต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอาการเหล่านี้และปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการรักษาให้ถูกวิธีและรับคำแนะนำในการใช้ยาอย่างปลอดภัยไม่เสี่ยงกระทบลูกในครรภ์ อ่านเพิ่มเติม

## สรุป

- คนท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย เกิดขึ้นหลายปัจจัย ทั้งเรื่องฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง และการทานอาหาร อีกทั้งพัฒนารูปที่ไม่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน
- อาการท้องอืด กรดไหleyion แม้ไม่อันตรายร้ายแรง แต่ไม่ควรชะลอใจ หรือปล่อยให้อาการมากขึ้น จนเรื่องรัง เนื่องจากอาจส่งผลอันตรายเป็นโรคอื่น ๆ ที่ร้ายแรงในอนาคตได้
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เสี่ยงต่อการทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เช่น อาหารประเภทแป้ง อาหารที่มีไขมันสูง ของมัน ของทอด อาหารย่อยยาก เครื่องดื่มประเภท นำอัดลม โซดา และปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ไม่ทานอาหารเลวนอนทันที ไม่ทานอาหารจนแน่นท้อง
- เมื่อมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กรดไหleyion หรือไม่สบายท้อง ไม่ควรซื้อยาทานเอง เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา และรักษาให้ถูกวิธี ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเป็นกรดไหleyion
- คนท้องเป็นกรดไหleyion อันตรายใหม่
- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะทำให้รู้สึกแน่นท้อง
- คนท้องเป็นกรดไหleyion จะส่งผลกระทบกับลูกหรือเปล่า

- คนท้องเป็นกรดไหลย้อน ทำอย่างไรได้บ้าง
- 6 วิธีดูแลคนท้อง เมื่อมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย

## คนท้องเป็นกรดไหลย้อน

อาการท้องอืด แน่นท้อง อาจดูไม่ร้ายแรงมากนัก แต่หากปล่อยละเลย จนทำให้เกิดอาการท้องอืดเรื่อวัง อาจทำให้ส่งผลร้ายกับสุขภาพอย่างไม่คาดคิด อาการท้องอืดมีหลายปัจจัย สำหรับคุณแม่แล้วอาการท้องอืดมาจากการไข้ร้อนที่มักจะเปลี่ยนแปลงในการตั้งครรภ์ ทำให้กล้ามเนื้อที่เคยใช้ในการย่อยอาหารผ่อนคลาย จากที่เคยย่อยอาหารได้ตามปกติทำให้ย่อยอาหารได้ช้าลง จึงทำให้คุณแม่เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือท้องผูกได้ อาการท้องอืดนี้ จะเริ่มเกิดได้ในช่วงไตรมาสที่ 1 และจะมีอาการท้องอืดเพิ่มมากขึ้น

ในช่วงไตรมาสสุดท้ายก่อนคลอด เพาะลูกน้อยในครรภ์โตขึ้น ทำให้มดลูกขยาย และกดทับ อวัยวะต่าง ๆ รอบข้าง และอีกหนึ่งสาเหตุคือ พฤติกรรมการทานอาหารที่ทำให้อาหารย่อยช้า เช่น กินแล้วน้ำ กินแล้วนอน กินในปริมาณที่เยอะเกินไป ส่งผลให้แน่นท้อง เกิดแก๊สในกระเพาะ ทำให้อาหารนั้นย่อยช้า หรือการทานอาหารที่ย่อยยาก ประเภท อาหารทอด อาหารมัน ผัดดิบ ที่ทำให้ใช้เวลาในการย่อยอาหารนาน เช่นกัน

## คนท้องเป็นกรดไหลย้อน อันตรายไหม

โรคกรดไหลย้อน เป็นภาวะที่น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารไหลย้อนไปหลอดอาหาร ทำให้เรอเปรี้ยว แสบร้อนกลางอก คนท้องมักเจอกับปัญหาของกรดไหลย้อน เพราะไข้ร้อนที่เปลี่ยนแปลง ทำให้การทำงานของระบบย่อยช้าลง ยิ่งคนท้องย่างเข้าสู่ไตรมาสที่ 3 มดลูกที่ใหญ่ขึ้น จะไปเบียดอวัยวะภายใน อวัยวะภายใน ทำให้อาหารและกรดในกระเพาะ ตียกันกลับมาที่หลอดอาหาร จึงสามารถทำให้เกิดโรคกรดไหลย้อนขึ้น หากคุณแม่ท้องเป็นกรดไหลย้อนแล้วไม่ดูแลตัวเอง ไม่รักษา จะทำให้เกลืนอาหารลำบาก หลอดอาหารตีบ หรือเป็นแผล อาจเรื่อวังร้ายแรงจนกลâyเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้

## อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะทำให้รู้สึกแน่นท้อง

1. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทโซดา น้ำอัดลม
2. หลีกเลี่ยงอาหารย่อยยาก เช่น อาหารไข่มันสูง
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูง รสชาติเค็ม เช่น ไส้กรอก เบคอน
4. หลีกเลี่ยงการปูรุงอาหารที่จะทำให้ย่อยยาก เช่น ไม่ปูรุงอาหารที่มีไขมันมากเกินไป

นอกจากปรับเรื่องชนิดของอาหารแล้ว ควรปรับเปลี่ยนเรื่องการทำงานอาหารด้วย ควรเดี้ยวให้ละ เอียด ไม่ทานเร็ว หรือ ทานจนแน่นเกินไป ลดเรื่องปริมาณของอาหารให้น้อยลง ไม่ทานอาหารแล้ว นั่งเฉย หรือ เข้านอนเลย งดทานอาหารก่อนเข้านอน 3 ชั่วโมง

## คนท้องเป็นกรดไหleyion จะส่งผลอะไรกับลูก หรือเปล่า

เมื่อคนท้องหรือคุณแม่มีไหเป็นกรดไหleyion ไม่ว่าจะเป็นคุณแม่ท้อง หรือ คุณแม่ให้หนูไม่ควร ซื้อมารับประทานเอง ต้องอยู่ในความดูแลและสังจายการใช้ยาจากแพทย์เท่านั้น



## คนท้องเป็นกรดไหleyion ทำอย่างไรได้บ้าง

เมื่อคนท้องเป็นกรดไหleyion เพื่อความปลอดภัยต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ เรื่องการรักษาและการใช้ยาลดกรดขณะตั้งครรภ์และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ไม่แนะนำให้ซื้อยาลดกรดมา自己รับประทานเองเด็ดขาด

# 6 วิธีดูแลคนท้อง เมื่อมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย

1. แบ่งอาหารกินวันละ 5-6 มื้อ อย่างกินหนัก ๆ ในมื้อดี ๆ ไม่ควรทานครั้งละมาก ๆ
2. เคี่ยวอาหารให้ลุกເเยิดก่อนกินลืน ไม่กินเร็ว เพราะการเคี่ยวให้ลุกເเยิดจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
3. หลีกเลี่ยงอาหารสจัด ของมัน และของทอด อาหารชนิดนี้จะทำให้ย่อยยาก
4. กระตุ้นการขับถ่ายและระบบย่อยอาหารด้วยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ ช่วยร่างกายบ่อย ๆ
5. กินอาหารที่ย่อยง่าย มีกากใยเยอะ เช่น ผัก ผลไม้
6. จิบนำเข้าชิงอุ่น ๆ ระหว่างวัน นำมันหอมระ夷ของชิงช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้องได้

ปัญหาระบบย่อยอาหาร ท้องอืด แน่นท้อง กรดไหลย้อนนั้น อาจไม่ร้ายแรงหรือส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์โดยตรง แต่หากชະล่าใจปล่อยทิ้งไว้ จนมีอาการเรื้อรัง อาจส่งผลอันตรายตามมาได้ คุณแม่ควรรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต การทานอาหารคนท้องที่มีประโยชน์ เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และควรปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษา และใช้ยาอย่างปลอดภัย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อาหารแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพอดีพอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวร้าว อาการแบบไหน สัญญาณไกลัดคลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโกรงตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายไหม ส่งผลกระทบกับคุณแม่และลูกในท้องอย่างไร
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวนอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการไกลัดคลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอยู่ใหม่เตรียมของไปคลอด

## อ้างอิง:

1. อาย่าจะล่าใจ! อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อยอาจร้ายแรงกว่าที่คิด, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

2. อาการท้องอืด ของคนท้อง เกิดจากอะไร และรักษาได้อย่างไร, Hellokhunmor
3. กรณีหล่าย้อน ภัยจากความเครียด อันตรายถ้าไม่รักษา, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. กรณีหล่าย้อน โรคไก่ตัวที่ใคร ๆ ก็เป็นได้, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. ท้องอืดเป็นสัญญาณของโรคอะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
6. พฤติกรรมแบบนี้ทำให้ท้องอืดไม่รู้ตัว, โรงพยาบาลศิครินทร์
7. รู้รอบตอบข้อ “ยาลดกรด”, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
8. การใช้ยาในหญิงมีครรภ์ : ข้อแนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
9. “ท้องอืด” อย่าปล่อยทิ้งไว้, โรงพยาบาลสมิติเวช
10. ขิงแก้ไข้ปัญหาระบบย่อยอาหาร, Haijai
11. คุณแม่ตั้งท้อง กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

โรงพยาบาลสมิติเวช  
โรงพยาบาลพญาไท

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอโลฟ้าแอล์ค สพิงโกไม้อีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



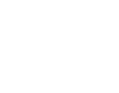
อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



ໂປຣໂມໝ່ານ