คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

# คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

เม.ย. 23, 2024

7นาที

เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของโซดา หรือน้ำอัดลมต่าง ๆ เป็นหนึ่งในเครื่องดื่มของโปรดของใครหลาย ๆ คน เพราะให้ความสดชื่น ช่วยดับกระหายได้เป็นอย่างดี แต่สำหรับคนที่กำลังตั้งครรภ์ ต้องให้ความสำคัญและใส่ใจเรื่องอาหารและเครื่องดื่มเป็นพิเศษ เพราะอาหารแต่ละอย่างที่รับประทานเข้าไป ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ มาหาคำตอบไปพร้อมกันว่า คนท้องกินโซดาได้ไหม การกินโซดาส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพของคุณแม่ และกินอย่างไรให้ปลอดภัยสำหรับคุณแม่และลูกในครรภ์

## ถ้าหนูดื่ม "โซดาเปล่า" ที่ไม่มีน้ำตาล ไม่มีคาเฟอีน แบบนี้จะปลอดภัยไหมคะ?

คลิก

ปลอดภัยกว่าน้ำอัดลมทั่วไปมากค่ะ แต่ก็ยังมีข้อควรระวังเล็กน้อย การดื่มโซดาเปล่าจะช่วยให้คุณแม่สดชื่นได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องน้ำตาลและคาเฟอีน แต่สิ่งที่ยังคงมีอยู่คือ "แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์" ค่ะ ซึ่งการดื่มในปริมาณมากอาจทำให้คุณแม่มีอาการ "ท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือแน่นท้อง" มากขึ้นได้ โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสท้ายๆ ที่กระเพาะอาหารถูกมดลูกเบียดอยู่แล้วค่ะ ดังนั้น ดื่มได้เพื่อความสดชื่น แต่ควรจิบในปริมาณที่พอเหมาะค่ะ

## "น้ำอัดลมสูตรไม่มีน้ำตาล (Zero Sugar)" ล่ะคะ ปลอดภัยกว่าแบบปกติไหม?

คลิก

ปลอดภัยกว่าในแง่ของ "การลดความเสี่ยงเบาหวาน" ค่ะ เพราะใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล แต่ก็ยังมีข้อควรพิจารณาคือ:
ยังคงมีคาเฟอีน: ในน้ำอัดลมสีดำส่วนใหญ่ยังคงมีคาเฟอีนอยู่ ซึ่งคุณแม่ยังต้องนับรวมในโควต้า 200 มิลลิกรัมต่อวัน
ยังคงมีแก๊ส: ซึ่งอาจทำให้ท้องอืดได้เหมือนเดิม
สารให้ความหวาน: แม้จะได้รับการรับรองว่าปลอดภัย แต่การบริโภคในปริมาณมากๆ เป็นประจำก็ยังไม่ใช่วิถีทางที่ดีต่อสุขภาพในระยะยาวค่ะ
สรุป: ดื่มได้บ้างเป็นครั้งคราว แต่ไม่ควรดื่มแทนน้ำเปล่าค่ะ

**หนูไม่ได้ติดน้ำอัดลมค่ะ แต่แพ้ท้องหนักมาก ดื่มแล้วรู้สึกดีขึ้นจริงๆ ควรทำอย่างไรดี?**

คลิก

เข้าใจเลยค่ะว่าตอนแพ้ท้องอะไรที่ช่วยได้ก็อยากจะทำ! หากการดื่มน้ำอัดลมเย็นๆ ซ่าๆ ช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้จริงๆ คุณแม่สามารถ "จิบ" ในปริมาณน้อยๆ ได้ค่ะ ไม่จำเป็นต้องอดทนจนทรมาน เคล็ดลับ คือ ลองเทใส่แก้วแล้วคนให้แก๊สออกไปบ้างเล็กน้อย หรือลองหา "เครื่องดื่มขิงอัดลม (Ginger Ale)" ที่มีรสซ่าเหมือนกันแต่มีสรรพคุณของขิงที่ช่วยลดอาการคลื่นไส้โดยตรง ซึ่งอาจเป็นทางเลือกที่ดีกว่าค่ะ

# สรุป

- คนท้องสามารถดื่มน้ำอัดลมได้บ้าง แต่ควรดื่มในปริมาณที่น้อยที่สุด เท่าที่จำเป็นเท่านั้น
- น้ำอัดลมมีส่วนผสมของคาเฟอีนและน้ำตาล ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์หากบริโภคในปริมาณมากเกินพอดี
- หากต้องการดับกระหาย คุณแม่ควรเลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เช่น นมเสริมแคลเซียม เป็นต้น

**เลือกอ่านตามหัวข้อ**


- คนท้องกินโซดาได้ไหม กินแล้วเป็นอันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม กินยังไงให้ปลอดภัย
- ในน้ำอัดลม มีอะไรบ้างที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรระวัง
- โซดา ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้จริงไหม
- คนท้องกินน้ำอัดลมได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกบ้าง
- คนท้องกินน้ำอัดลมได้ไหม วันนึงกินได้มากเท่าไหร่
- ติดน้ำอัดลมมาก ๆ ส่งผลร้ายแรงกว่าที่คิด


# คนท้องกินโซดาได้ไหม กินแล้วเป็นอันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

สำหรับคุณแม่ที่กำลังกังวลใจหรือไม่แน่ใจว่าในช่วงที่ตั้งครรภ์นั้น สามารถกินน้ำโซดา หรือน้ำอัดลมได้หรือไม่ ที่จริงแล้ว ในช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถรับประทานอาหารต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป แต่มีอาหารบางชนิดที่ไม่ดีต่อสุขภาพ จึงควรหลีกเลี่ยงเป็นพิเศษ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมไปถึงเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม เนื่องจากมีน้ำตาลปริมาณมาก เสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

# คนท้องกินโซดาได้ไหม กินยังไงให้ปลอดภัย

คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์สามารถกินโซดาหรือน้ำอัดลมได้ แต่ควรควบคุมปริมาณให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์

# ในน้ำอัดลม มีอะไรบ้างที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรระวัง

น้ำอัดลมมีคาเฟอีน ซึ่งพบได้ในเครื่องดื่มและอาหารหลากหลายประเภท เช่น ชา กาแฟ โกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น คาเฟอีนมีฤทธิ์ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ กระตุ้นให้คุณแม่ปัสสาวะบ่อยขึ้น กระตุ้นให้ทารกในครรภ์ตื่นตัว ส่งผลต่อการนอนหลับ ดังนั้นคุณแม่จึงควรรับประทานเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในปริมาณที่เหมาะสม แม้ว่าในน้ำอัดลมจะมีปริมาณคาเฟอีนไม่มากเท่ากับในชากาแฟ แต่การดื่มทั้งชากาแฟ และน้ำอัดลมภายในวันเดียวกัน อาจทำให้คุณแม่ได้รับคาเฟอีนที่มากเกินไปได้ นอกจากนี้ในน้ำอัดลมยังมีน้ำตาลปริมาณมาก ซึ่งอาจทำให้คุณแม่เสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ คุณแม่จึงควรลดปริมาณการดื่มน้ำอัดลมให้น้อยที่สุด

# โซดา ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้จริงไหม

อาการแพ้ท้อง วิงเวียนศีรษะ พะอืดพะอม คลื่นไส้ในผู้หญิงมีครรภ์จะแสดงอาการมากที่สุดในช่วงไตรมาสแรก และอาการจะค่อย ๆ ลดลง เมื่ออายุครรภ์เข้าสู่ไตรมาสที่ 2 หากคุณแม่รู้สึกว่าตนเองมีอาการหนักผิดปกติ จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อเข้ารับการรักษาให้ถูกวิธี โดยอาการแพ้ท้องนี้อาจเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น กรดไหลย้อน อาหารเป็นพิษ เป็นต้น ซึ่งการดื่มน้ำอัดลมปริมาณมากเกินไปเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นกรดไหลย้อนได้ การดื่มน้ำอัดลมหรือโซดา โดยหลักการจึงไม่ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องค่ะ

# คนท้องกินน้ำอัดลมได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกบ้าง

คนท้องสามารถกินน้ำอัดลมได้ แต่ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม และกินเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกในครรภ์ เนื่องจากในช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่คุณแม่รับสารอาหารผ่านการกิน แล้วส่งสารอาหารที่มีประโยชน์ไปให้ลูกในครรภ์ เป็นช่วงเวลาที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อย คุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกรับประทานอาหารเป็นพิเศษ โดยคุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด ของหมักดอง อาหารที่ไม่สุกหรือกึ่งสุกกึ่งดิบ อาหารสำเร็จรูป เช่น อาหารกระป๋อง อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งสี

กลิ่น รสชาติ รวมไปถึงอาหารและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เป็นต้น

# คนท้องกินน้ำอัดลมได้ไหม วันนึงกินได้มากเท่าไหร่

จากการวิจัยของ American College of Obstetricians and Gynecologists พบว่า คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนไม่เกินวันละ 200 มิลลิกรัม ซึ่งคุณแม่อาจได้รับคาเฟอีนจากอาหารและเครื่องดื่มได้หลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นชา กาแฟ โกโก้ ช็อกโกแลต เครื่องดื่มชูกำลัง รวมไปถึงน้ำอัดลม ซึ่งมีคาเฟอีนประมาณ 35-55 มิลลิกรัม นอกจากนี้คุณแม่ยังไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 25 กรัมต่อวัน คุณแม่จึงควรกินน้ำอัดลมแต่น้อย กินเท่าที่จำเป็น ให้พอรู้สึกสดชื่น แล้วเปลี่ยนเป็นการดื่มน้ำเปล่า หรือดื่มเครื่องดื่มอย่างอื่นที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น นมถั่วเหลือง นมเสริมแคลเซียม เป็นต้น

# ติดน้ำอัดลมมาก ๆ ส่งผลร้ายแรงกว่าที่คิด

น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลปริมาณมาก การดื่มน้ำอัดลมปริมาณมากเป็นประจำ จึงทำให้คุณ

แม่เสี่ยงที่จะมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีอายุมาก มีน้ำหนักตัวมาก ความดันโลหิตสูง มีภาวะอ้วน มีคนในครอบครัวที่เป็นเบาหวาน เพราะจะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ได้ ซึ่งเสี่ยงที่จะทำให้ครรภ์เป็นพิษ ทารกเสียชีวิตในครรภ์ พิการแต่กำเนิด คลอดยาก รวมไปถึงเสี่ยงแท้งลูก นอกจากนี้ยังอาจทำให้คุณแม่อ้วนหลังคลอดอีกด้วย

## 1. ส่งผลเสียต่อพัฒนาการของลูกในท้อง

คาเฟอีนในน้ำอัดลมมีผลต่อลูกในท้อง การดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณคาเฟอีนมากเกินไป อาจทำให้เสี่ยงที่จะเกิดการคลอดก่อนกำหนด แท้งลูก ลูกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ หรืออาจพิการแต่กำเนิดได้

## 2. ทำให้มีอาการกรดไหลย้อน

กรดไหลย้อนเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ภาวะอ้วน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ รวมไปถึงการดื่มน้ำอัดลม คุณแม่ที่เป็นกรดไหลย้อนจะรู้สึกแสบร้อนบริเวณหน้าอก โดยเฉพาะหลังจากรับประทานอาหาร เรอเปรี้ยว รู้สึกแน่นท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน เจ็บหน้าอก รู้สึกจุก ไปจนถึงมีอาการไอแห้ง หอบหืด เสียงแหบ และเจ็บคอ เป็นต้น ยิ่งดื่มน้ำอัดลมก็จะยิ่งเป็นการกระตุ้นให้มีอาการกรดไหลย้อนมากยิ่งขึ้น

## 3. ลูกเสี่ยงพิการตั้งแต่กำเนิด

การดื่มน้ำอัดลมที่มีน้ำตาลปริมาณมาก และมีคาเฟอีน อาจทำให้คุณแม่เสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และอาจได้รับคาเฟอีนมากเกินไป จนทำให้ลูกในครรภ์เสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด ลูกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติหรือตัวใหญ่ผิดปกติจนคลอดยาก เสี่ยงครรภ์เป็นพิษ และเสี่ยงพิการแต่กำเนิด

## 4. เสี่ยงต่อการแท้ง

จากการวิจัยของสมาคมการตั้งครรภ์แห่งอเมริกา (American Pregnancy Association) พบว่าคนท้องที่ได้รับคาเฟอีนมากกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน เสี่ยงที่จะเกิดการแท้ง ซึ่งในน้ำอัดลมมีส่วนผสมของคาเฟอีน นอกจากนี้การดื่มน้ำอัดลมที่มีน้ำตาลปริมาณมาก ยังทำให้คุณแม่เสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ซึ่งอาจมีผลทำให้คุณแม่เกิดครรภ์เป็นพิษ ลูกในครรภ์เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด เสี่ยงต่อการแท้ง ลูกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติหรือตัวใหญ่ผิดปกติจนคลอดยาก ทารกอาจเสียชีวิตในครรภ์ หรือพิการแต่กำเนิดได้

อาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์และโทษที่แตกต่างกันออกไป น้ำอัดลมก็เช่นกัน หากเลือกดื่มอย่างพอประมาณ ก็ช่วยให้ความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า คลายความกระหายในวันที่อากาศร้อน ๆ ได้ แต่หากดื่มมากจนเกินไปก็อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ได้ ช่วงเวลาที่ลูก

น้อยอยู่ในครรภ์ เป็นช่วงเวลาสำคัญของลูกในการเจริญเติบโตและพัฒนาร่างกาย อวัยวะ และการทำงานของระบบต่าง ๆ คุณแม่จึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน เติบโตได้อย่างเต็มที่ พร้อมลืมตาดูโลกอย่างสมบูรณ์แข็งแรง มีความสุขทั้งคุณแม่และคุณลูก

**บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์**

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายไหม ส่งผลกระทบกับคุณแม่และลูกในท้องอย่างไร
- 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

**อ้างอิง:**


1. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. อายุครรภ์ 13 สัปดาห์ มีอาการเวียนหัวคลื่นไส้ จะดื่มน้ำอัดลมเพื่อบรรเทาอาการได้ไหม, Pobpad
3. คนท้องสามารถดื่มกาแฟสด และน้ำอัดลมได้ไหม, Pobpad
4. 10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. คุณแม่ตั้งท้อง กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, โรงพยาบาลพญาไท
6. อาหารแบบไหน? ที่คุณแม่ควรเลี่ยง, โรงพยาบาลเปาโล
7. เรื่องอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
8. เช็กอาการแบบไหนใช่ “กรดไหลย้อน”, โรงพยาบาลศิครินทร์
9. คนท้องกินโซดาได้ไหม จะเป็นอันตรายหรือไม่, HelloKhunmor


อ้างอิง ณ วันที่ 30 มกราคม 2567

แชร์ตอนนี้