

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนที่ท้องกินสปอนเซอร์ได้ไหม แพ้ท้อง จนไม่มีแรง รับมือแบบไหนดี

พ.ศ. 17, 2024

8 นาที

ขณะตั้งครรภ์คุณแม่อาจมีอาการเหนื่อยเพลียและอ่อนกำลังจากแพ้ท้อง บางครั้งเกิดท้องเสียขึ้นที่อาจมาจากการรับประทานอาหารไม่สะอาด การดูแลตัวเองเบื้องต้นเมื่อท้องเสียขณะตั้งครรภ์ คือ ควรดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่มากขึ้น เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป ไม่ซื้อยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อแบบที่เรียมารกินเอง แต่ควรปรึกษาสูติแพทย์ก่อน

ถ้าแพ้ท้องหนักมากจนไม่มีแรงเลย สามารถกินเครื่องดื่มเกลือแร่ สำหรับนักกีฬาได้ไหมคะ? จะช่วยให้มีแรงขึ้นไหม?

คลิก

ไม่แนะนำอย่างยิ่งค่ะ! แม้จะรู้สึกว่าการพลังงาน แต่เครื่องดื่มเกลือแร่สำหรับนักกีฬา มี "ปริมาณน้ำตาลที่สูงมาก" ค่ะ การดื่มเข้าไปอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของคุณแม่พุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วและตามมาด้วยภาวะน้ำตาลตก ซึ่งอาจทำให้รู้สึกอ่อนเพลียมากกว่าเดิม และยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ด้วยค่ะ ทางเลือกที่ดีกว่า คือการจิบ "น้ำขิงอุ่นๆ" หรือทาน "กล้วยน้ำว้า" ซึ่งจะช่วยลดอาการคลื่นไส้และให้พลังงานอย่างค่อยเป็นค่อยไปค่ะ

"เกลือแร่ ORS (สำหรับท้องเสีย)" กับ "เกลือแร่สำหรับนักกีฬา" ต่างกันยังไงคะ? ทำไมถึงใช้แทนกันไม่ได้?

คลิก

เป็นคำถามที่ดีมากค่ะ และเป็นจุดที่คนสับสนกันบ่อยที่สุด ทั้งสองอย่างนี้มี "สูตร" และ "วัตถุประสงค์" ที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิงค่ะ:

เกลือแร่ ORS (สำหรับท้องเสีย): จะมี "น้ำตาลน้อย" และ "เกลือแร่ (โซเดียมและโพแทสเซียม) สูง" ถูกออกแบบมาเพื่อ "ทดแทน" เกลือแร่ที่สูญเสียไปกับการถ่ายและอาเจียน และช่วยให้ร่างกาย "ดูดซึมน้ำกลับ" เข้าสู่เซลล์ได้ดีขึ้น

เกลือแร่สำหรับนักกีฬา: จะมี "น้ำตาลสูงมาก" และ "เกลือแร่ต่ำกว่า" ถูกออกแบบมาเพื่อ "ให้พลังงานอย่างรวดเร็ว" สำหรับกล้ามเนื้อที่กำลังใช้งานอย่างหนัก

การนำเกลือแร่นักกีฬาไปใช้ตอนท้องเสีย จะเหมือนการ "เติมน้ำตาลลงไปในลำไส้" ซึ่งจะยิ่งดึงน้ำออกมาจาก

ร่างกาย ทำให้อาการท้องเสีย "แย่ง" กว่าเดิมค่ะ

ไม่ได้ท้องเสียค่ะ แต่แพ้ท้องจน "อาเจียน" ตลอดเลย แบบนี้กินเกลือแร่ ORS ได้ไหมคะ?

คลิก

"สามารถจิบได้ค่ะ และเป็นวิธีที่ดีในการป้องกันภาวะขาดน้ำ" การอาเจียนบ่อยๆ ก็ทำให้ร่างกายสูญเสียทั้งน้ำและเกลือแร่ได้เช่นเดียวกับอาการท้องเสียค่ะ การจิบเกลือแร่ ORS (ที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำ) ที่เล็กน้อยๆ แต่บ่อยๆ จะช่วยทดแทนส่วนที่เสียไปและช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้นได้ดีกว่าการดื่มน้ำเปล่าเพียงอย่างเดียวค่ะ

สรุป

- เกลือแร่ คือ แร่ธาตุที่มีส่วนสำคัญต่อร่างกาย ช่วยทดแทนการสูญเสียน้ำและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องสูญเสียไป เกลือแร่มีคุณสมบัติช่วยเพิ่มพลังงาน แร่ธาตุและน้ำในร่างกาย
- เกลือแร่ที่ร่างกายต้องการมี 2 ชนิด ได้แก่ เกลือแร่หลัก (Macro minerals) เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการมากกว่า 100 มิลลิกรัมขึ้นไป คือ แคลเซียม, ฟอสฟอรัส, โพแทสเซียม, แมกนีเซียม, โซเดียม, กำมะถัน และ คลอไรด์ และเกลือแร่รอง (Trace minerals) คือ เหล็ก, สังกะสี, ซีลีเนียม, ทองแดง, ไอโอดีน, โคบอลต์, และฟลูออไรด์ เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการไม่ถึง 100 มิลลิกรัม
- เกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย ไม่ควรใช้เพื่อบรรเทาอาการท้องเสีย เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง จะยิ่งไปกระตุ้นให้ร่างกายดึงเอาน้ำเข้าสู่ทางเดินอาหาร ทำให้ลำไส้เกิดการบีบตัว และส่งผลให้เกิดอาการท้องเสียถ่ายเหลวมากขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เกลือแร่ คืออะไร มีสารอาหารอะไรบ้าง
- คนท้องกินเกลือแร่ได้ตอนไหน
- อาการท้องเสียขณะตั้งครรภ์ กินเครื่องดื่มเกลือแร่ได้ไหม
- คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องเสีย ต้องดูแลตัวเองยังไง
- แพ้ท้องจนไม่มีแรง รับมือแบบไหนดี
- เกลือแร่สำหรับการสูญเสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย (Oral Rehydration Therapy, ORT)

อาการท้องเสียจะทำให้ร่างกายเกิดการขาดน้ำและเกลือแร่ได้ในทันทีค่ะ จึงจำเป็นต้องชดเชยน้ำและเกลือแร่ให้กับร่างกายที่สูญเสียไป โดยเฉพาะกับคุณแม่ตั้งครรภ์หากมีอาการท้องเสียขึ้นต้องระวังภาวะร่างกายขาดน้ำ เพราะจะเป็นอันตรายทั้งกับตัวคุณแม่และทารกในครรภ์ได้ค่ะ ขณะตั้งครรภ์ คุณแม่ควรสังเกตความผิดปกติในการขับถ่ายของคุณแม่เอง ว่ามีอาการถ่ายเหลว ถ่ายบ่อย ถ่ายเป็นมูก หรือ ถ่ายเป็นเลือดบ้างหรือไม่ ทั้งนี้ อาการท้องเสีย จัดเป็นกลไกของร่างกายที่จะช่วย

ขับของเสียออกมา ซึ่งโดยปกติแล้วอาการเหล่านี้มักจะหายไปภายใน 24 ชั่วโมง หรือเรื้อรังไม่เกิน 3 วัน แต่คุณแม่ต้องระมัดระวังภาวะร่างกายขาดน้ำที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ และถ้าถ่ายแบบมีมูกปนมากับของเสีย อาเจียนรุนแรง มีไข้และมีอาการนานกว่า 48 ชั่วโมง กรณีนี้ควรพบแพทย์โดยด่วน

เกลือแร่ คืออะไร มีสารอาหารอะไรบ้าง

เกลือแร่ คือ แร่ธาตุที่มีส่วนสำคัญต่อร่างกาย เพราะช่วยทดแทนการสูญเสียน้ำและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องสูญเสียไป เกลือแร่มีคุณสมบัติช่วยเพิ่มพลังงาน แร่ธาตุและน้ำในร่างกาย ซึ่งในแต่ละวันร่างกายมีความต้องการเกลือแร่ในปริมาณไม่มาก เพื่อนำมาทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติ ร่างกายของมนุษย์มีความต้องการเกลือแร่อยู่ 2 ชนิด ได้แก่

1. **เกลือแร่หลัก (Macro minerals):** เป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการมากกว่า 100 มิลลิกรัมขึ้นไป คือ แคลเซียม, ฟอสฟอรัส, โพแทสเซียม, แมกนีเซียม, โซเดียม, กำมะถัน และ คลอไรด์
2. **เกลือแร่รอง (Trace minerals):** เป็นแร่ธาตุที่สำคัญต่อการทำงานของร่างกายเหมือนกับเกลือแร่หลัก สำหรับเกลือแร่รองร่างกายต้องการไม่ถึง 100 มิลลิกรัม คือ เหล็ก, สังกะสี, ซีลีเนียม, ทองแดง, ไอโอดีน, โคบอลต์, และฟลูออไรด์

คนท้องกินเกลือแร่ได้ตอนไหน

หากคุณแม่มีอาการท้องเสีย แนะนำให้ไปโรงพยาบาล เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ และแพทย์อาจพิจารณาการให้เกลือแร่สำหรับคนท้องเสีย Oral Rehydration Salt หรือ ORS ให้กับคุณแม่ เพราะการสูญเสียน้ำจากอาการท้องเสีย ส่งผลให้ร่างกายของคุณแม่เกิดการขาดน้ำและเกลือแร่ในทันที ฉะนั้นร่างกายจึงต้องการน้ำและเกลือแร่ เพื่อมาทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไปค่ะ

อาการท้องเสียขณะตั้งครรภ์ กินเครื่องดื่มเกลือแร่ได้ไหม

ท้องเสียขณะตั้งครรภ์ มักจะทำให้ร่างกายของคุณแม่เกิดการอ่อนเพลีย รู้สึกเหนื่อยหมดแรง เนื่องจากถ่ายอุจจาระและมีอาเจียนร่วมด้วย การกินเกลือแร่สำหรับผู้ที่ยังตั้งครรภ์จะยังไม่กระตุ้นให้เกิดการท้องเสียมากขึ้นได้ เนื่องจากเครื่องดื่มชนิดนี้จะมีปริมาณน้ำตาลและเกลือแร่บางชนิดที่สูงกว่าเกลือแร่ ORS ทำให้ร่างกายดึงน้ำเข้ามาในระบบทางเดินอาหาร ส่งผลให้ลำไส้เกิดการบีบตัวและไปกระตุ้นให้มีการถ่ายเหลวมากขึ้นได้ค่ะ



คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องเสีย ต้องดูแลตัวเองยังไง

เมื่อคุณแม่มีอาการท้องเสียขณะตั้งครรภ์ ร่างกายจะมีการขับของเสียออกมา สำหรับอาการท้องเสียที่เกิดขึ้นโดยปกติแล้ว จะหายได้เองภายใน 24 ชั่วโมง หรือไม่เกิน 3 วัน แต่ระหว่างที่มีอาการท้องเสียคุณแม่ต้องป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ เพราะถ้าร่างกายขาดน้ำจะเป็นอันตรายต่อครรภ์ได้ค่ะ ดังนั้นหากคุณแม่มีอาการท้องเสียให้สังเกตอาการร่วมเหล่านี้ด้วย เช่น อุจจาระมีมูกเลือด มีการอาเจียนที่รุนแรง และมีไข้ แนะนำให้ไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันทีค่ะ อาการท้องเสียขณะตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถดูแลตัวเองได้เบื้องต้น ดังนี้ค่ะ

- ควรดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่มากขึ้น เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป
- หากมีอาการอ่อนเพลีย ควรดื่มน้ำเกลือแร่อาร์โอเอส เฉพาะที่แพทย์จัดให้ ในการทดแทนน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สดใหม่
- ไม่รับประทานอาหารที่ยิ่งทำให้เกิดอาการท้องเสีย ย่อยยาก เช่น อาหารรสเผ็ด อาหารไฟเบอร์สูง นมหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนมวัว ขณะท้องเสียให้ปรับเปลี่ยนมากินอาหารอ่อน ๆ ย่อยง่าย เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ซุปอ่อน ๆ แกงจืด ไข่ตุ๋น เป็นต้น
- รักษาความสะอาด ดูแลสุขอนามัย ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ หรือก่อนรับประทานอาหาร
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- เพื่อความปลอดภัยต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ ห้ามซื้อยาแก้ท้องเสีย ยาหยุดถ่าย หรือยาปฏิชีวนะฆ่าเชื้อแบคทีเรียมากินเองเด็ดขาด ยาแก้ท้องเสียทุกชนิดต้องได้จากที่แพทย์แนะนำและส่งให้เท่านั้น

แพ้ท้องจนไม่มีแรง รับมือแบบไหนดี

อาการแพ้ท้องเกิดจากระดับฮอร์โมน HCG (Human Chorionic Gonadotropin) ที่เพิ่มสูงขึ้นขณะตั้งครรภ์ ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย และทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการแพ้ท้องขึ้น โดยปกติแล้วการแพ้ท้องเป็นอาการที่ไม่ได้เป็นอันตรายแต่อย่างใด ดังนั้นเพื่อให้คุณแม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้สบายขึ้นจากการแพ้ท้อง สามารถบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ดังนี้ค่ะ

1. ดื่มน้ำให้มาก

การดื่มน้ำให้มากในทุกวันระหว่างตั้งครรภ์ จะช่วยบรรเทาอาการเหนื่อยล้า วิงเวียนศีรษะให้กับคุณแม่ได้

2. อาหารและเครื่องดื่ม

เพื่อเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย ลดอาการคลื่นไส้ อาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้นในท้องคุณแม่ได้ดียิ่งขึ้น คุณแม่สามารถดื่มน้ำขิง หรือกินอาหารประเภทโปรตีน และหลีกเลี่ยงในการกินอาหารประเภทมันจัด เผ็ดจัด

3. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

คุณแม่ควรปรับการนอน คือเข้านอนเร็วตั้งแต่หัวค่ำ ไม่นอนดึก และนอนหลับพักผ่อนช่วงกลางวัน การนอนที่เพียงพอจะช่วยให้คุณแม่สดชื่นขึ้นจากอาการอ่อนเพลีย

4. เดินออกกำลังกายเบา ๆ

การเดินเบา ๆ ในทุกวัน แนะนำให้เดินช่วงเช้า ๆ ที่อากาศยังไม่ร้อนมาก การเดินสามารถช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องของคุณแม่ได้ และยังช่วยลดอาการจุกเสียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ด้วยค่ะ

5. นั้งสมาธิ

การนั่งสมาธิจะช่วยปรับสมดุลในร่างกายให้คุณแม่ท้อง ช่วยให้เกิดความสงบ ช่วยลดความเครียดและความกังวลต่าง ๆ ลงได้

แต่ทั้งนี้หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้องหนักมาก ร่างกายสูญเสียน้ำมากจากการอาเจียนจนรู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง และไม่สามารถดื่มน้ำ หรือกินอาหารได้ ควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันทีค่ะ

เกลือแร่สำหรับการสูญเสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย (Oral Rehydration Therapy, ORT)

จัดเป็นผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม ที่มีปริมาณน้ำตาล เช่น กลูโคส (Glucose) เป็นส่วนประกอบหลัก

- สำหรับชดเชยการสูญเสียน้ำของร่างกายหลังจากออกกำลังกาย
- เป็นเครื่องดื่มพร้อมดื่มแบบบรรจุขวด

ในทางการแพทย์ไม่แนะนำให้ดื่มเกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย เพื่อบรรเทาอาการท้องเสีย เนื่องจากเกลือแร่สำหรับออกกำลังกาย จะมีปริมาณน้ำตาลสูง เมื่อดื่มเข้าสู่ร่างกายจะไปกระตุ้นให้ร่างกายดึงเอาน้ำเข้าสู่ทางเดินอาหารเพิ่มมากขึ้น ทำให้ลำไส้เกิดการบีบตัว และส่งผลให้เกิดอาการท้องเสียถ่ายเหลวมากขึ้นกว่าเดิมค่ะ

คุณแม่ที่มีอาการแพ้ท้อง อาเจียน หรือมีอาการท้องเสีย คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ เภสัชกร เพื่อรับคำแนะนำในการดูแลบรรเทาอาการแพ้ท้อง และอาการท้องเสีย รวมถึงการใช้ยา หรือผงเกลือแร่ เพื่อช่วยให้ร่างกายสดชื่นขึ้นจากการสูญเสียน้ำอย่างเหมาะสมและปลอดภัยต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- คุณแม่ท้อง 1 เดือน อาการตั้งครรภ์ 1 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 2 เดือน อาการตั้งครรภ์ 2 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 3 เดือน อาการตั้งครรภ์ 3 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 4 เดือน อาการตั้งครรภ์ 4 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 5 เดือน อาการตั้งครรภ์ 5 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 6 เดือน อาการตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 7 เดือน อาการตั้งครรภ์ 7 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 8 เดือน อาการตั้งครรภ์ 8 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ

- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. เลือดดื่มเกลือแร่ให้เป็น ชดเชยน้ำให้ถูกวิธี, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
2. ท้องเสียต้องจิบ เกลือแร่แก้ท้องเสีย ORS ห้าม!จิบเกลือแร่สำหรับนักกีฬา, โรงพยาบาลศิริกรินทร์
3. คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องเสีย ต้องดูแลรักษาอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท
4. วิธีรับมืออาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่มีมือใหม่ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 3 มีนาคม 2567

แชร์ตอนนี้