

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องไอบ่อย ไอบะตั้งครรภ์ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 15, 2025

8 นาที

ช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์ ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง มีหน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้น ระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนไป รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันของคนท้อง เพื่อเตรียมตัวต้อนรับลูกน้อยในท้องที่กำลังเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้คุณแม่มีอาการต่างกันไป เช่น อาการแพ้ท้อง ปวดเมื่อยตามตัว เหนื่อยง่าย หรือแม้แต่การไอบะตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นอาการที่พบได้ในหญิงตั้งครรภ์

คำถามที่พบบ่อย

ไอบะท้องแบบนี้ อันตรายกับลูกในท้องไหมคะ?

คลิก

โดยทั่วไปแล้วอาการไอบะธรรมดาๆ ไม่ได้ส่งผลอันตรายโดยตรงต่อลูกน้อยในครรภ์ค่ะ ลูกน้อยของเรามีหน้าครีเป็นเกราะป้องกันอย่างดี แต่ถ้าคุณแม่ไอบะแรงๆ หรือไอบะบ่อยมากๆ ก็อาจทำให้รู้สึกเจ็บเกร็งหน้าท้องได้ค่ะ สิ่งสำคัญคือต้องหาสาเหตุของการไอบะ หากมีอาการน่ากังวลอื่นๆ ร่วมด้วย ควรรีบไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความปลอดภัยนะคะ

ทำไมท้องถึงป่วยง่าย ไอบะบ่อยจังเลยคะ?

คลิก

เป็นเรื่องปกติเลยคะคุณแม่ เพราะในช่วงตั้งครรภ์ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะทำงานลดลงเล็กน้อยตามธรรมชาติ เพื่อไม่ให้ร่างกายต่อต้านเจ้าตัวเล็กที่อยู่ในท้องค่ะ ผลก็คือทำให้คุณแม่รับเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้นเลยป่วยง่ายกว่าปกติค่ะ การดูแลสุขภาพอนามัยจึงสำคัญมากคะ หากมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลครรภ์นะคะ

ไอจนเจ็บท้องไปหมดเลยคะ จะกระทบกระเทือนถึงลูกไหมคะ?

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าต้องกังวลมากแน่ๆ การไอแรงๆ จะทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องเกร็งตัวและทำให้คุณแม่รู้สึกเจ็บได้คะ แต่ไม่ต้องห่วงนะคะ ลูกน้อยของเราปลอดภัยดีอยู่ในถุงน้ำคร่ำคะ ลองใช้หมอนหนุนๆ ประคองหน้าท้องไว้เวลาจะไอนะคะ จะช่วยลดแรงกระแทกและความเจ็บปวดลงได้คะ แต่ถ้าอาการปวดท้องรุนแรงผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจให้แน่ใจนะคะ

สรุป

- คนท้องมีอาการไอบ่อย ป่วยบ่อย สาเหตุหนึ่งมาจากระบบภูมิคุ้มกันของคนท้องที่ต่ำกว่าปกติ ทำให้คนท้องไอได้ง่าย ทั้งยังมีสาเหตุจากโรคอื่น ๆ เช่น ไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่ กรดไหลย้อน เป็นต้น
- อาการไอ เป็นกลไกของร่างกายที่ต้องการกำจัดสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคออกจากร่างกาย หากคุณแม่มีไข้ ไอหนัก ติดต่อกันนาน ๆ รวมถึงมีอาการเบื่ออาหาร เหนื่อยหอบ หรือไอเป็นเลือด แนะนำให้คุณแม่ไปพบคุณหมอมให้เร็วที่สุด
- เมื่อคนท้องไอบ่อย แนะนำให้คุณแม่พยายามดื่มน้ำให้มาก ๆ หลีกเลี่ยงการทานอาหารมัน หรืออาหารทอด เพื่อลดการระคายเคือง งดดื่มน้ำเย็นเพราะจะยิ่งทำให้คนท้องไอเพิ่มมากขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องไอบ่อย เกิดจากอะไร
- คนท้องไอบ่อย ไอขณะตั้งครรภ์ อันตรายไหม
- ไอขณะตั้งครรภ์จนเจ็บท้อง ผิดปกติหรือเปล่า
- 6 อาการร่วมของคนท้องไอบ่อย ที่คุณแม่ควรระวัง
- เคล็ดลับดูแลสุขภาพตัวเอง เมื่อคนท้องไอบ่อย

คนท้องไอบ่อย เกิดจากอะไร

อาการไอของคนท้อง เกิดจากการที่ร่างกายของคุณแม่พยายามขับสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคออกมาในลักษณะของมูก หรือเสมหะ โดยสาเหตุที่ทำให้คนท้องไอบ่อย คือ การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของคนท้องที่ต่ำกว่าปกติ ทำให้ร่างกายของคุณแม่ได้รับสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น คนท้องจึงอาจไอบ่อย ทั้งยังอาจมีสาเหตุมาจากอาการของโรคบางอย่าง ดังต่อไปนี้

1. ไข้หวัด

ไข้หวัด เป็นอาการของโรคที่เกิดขึ้นจากการติดเชื้อไวรัส หรือสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนท้องมีอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ มีไข้ต่ำ ส่วนใหญ่แล้วอาการจะไม่ได้มีความรุนแรงมากเท่ากับไข้หวัดใหญ่ และหายไปในระยะเวลาไม่กี่วัน แต่ในคนท้องบางคนอาจมีอาการไอหลังเป็นหวัด ทำให้คนท้องไอบ่อย แม้ว่าอาการไข้ หรืออาการเจ็บคอจะหายไปแล้วก็ตาม เนื่องจากการอักเสบบริเวณเยื่อทางเดินหายใจที่ยังไม่ดีขึ้น หรือยังมีอาการน้ำมูกไหลลงคอทำให้คนท้องยังไออยู่ จึงเป็นอีกหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการไอขณะตั้งครรภ์

2. กรดไหลย้อน

คนท้องเป็นกรดไหลย้อน เป็นอาการที่พบได้บ่อยในหญิงตั้งครรภ์ หนึ่งในสาเหตุที่ทำให้คนท้องไอบ่อย ๆ อาจมีสาเหตุมาจากอาการกรดไหลย้อน เนื่องจากกรดได้ไหลย้อนเข้าไปในหลอดลม ทำให้หลอดลมของคุณแม่เกิดการอักเสบ หรืออาจเกิดจากการระคายเคืองบริเวณหลอดอาหาร ทำให้คุณแม่เกิดอาการไอ หรือกรดในกระเพาะอาหารที่เพิ่มขึ้นไปกระตุ้นหลอดลมเกิดการหดตัวขึ้น จึงเป็นสาเหตุทำให้คนท้องไอบ่อยนั่นเอง

3. ไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่ มีลักษณะคล้ายกับไข้หวัดธรรมดา แต่ต่างกันตรงที่อาการของโรครุนแรงมากกว่า อาการของไข้หวัดใหญ่ คือ ไอแห้ง จาม เจ็บคอ มีไข้สูงหลายวัน ปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว และอาจมีน้ำมูกร่วมด้วย คนท้องที่มีอาการไอบ่อย อาจพบได้หลังจากหายจากอาการเป็นไข้หวัด ทำให้คุณแม่ยังคงมีอาการไอต่อเนื่องได้

4. โควิด-19

คนท้องเป็นโควิด-19 อาจมีความรุนแรงที่ต่างกัน บางคนมีอาการคล้ายไข้หวัด บางคนมีอาการรุนแรงมากที่อาจส่งผลให้เกิดปอดอักเสบขึ้นมาได้ ลักษณะอาการของโควิด-19 คือ เป็นไข้ ไอแห้ง เหนื่อยล้า หายใจลำบาก และอาจมีอาการเจ็บคอร่วมด้วย หากคุณแม่พบว่าตัวเองมีอาการไอ พร้อมกับไม่สบายคุณแม่ควรลองตรวจโควิด-19 ให้แน่ใจ และควรพบแพทย์เมื่อพบว่าติดโควิด-19

5. หอบหืด

อาการหอบหืด เกิดจากการอักเสบเรื้อรังของหลอดลม ซึ่งเกิดจากการได้รับตัวกระตุ้นทำให้เกิดความรุนแรงของโรค เช่น สารก่อภูมิแพ้ สารเคมี น้ำหอม อากาศที่เย็น เป็นต้น หากคุณแม่มีโรคประจำตัวเป็นโรคหอบหืด พร้อมกับได้รับตัวกระตุ้นทำให้คนท้องเกิดอาการไอบ่อย ๆ จึงเป็นหนึ่งในสาเหตุของการไอขณะตั้งครรภ์

6. ภูมิแพ้

คนท้องเป็นภูมิแพ้ เกิดจากการที่ร่างกายตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ที่มากกว่าปกติ ทำให้มีอาการ คัดจมูก มีน้ำมูก ไอ จาม หายใจไม่สะดวก และเกิดผื่นแพ้ขึ้นตามตัว โดยที่อาการของแต่ละคนอาจตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ที่แตกต่างกันและความรุนแรงไม่เท่ากัน หากคุณแม่มีโรคประจำตัวเป็นโรคภูมิแพ้อาจเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้คนท้องไอบ่อย ๆ ด้วยเช่นกัน

7. อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

ช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย อาจทำให้คนท้องเกิดอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม คันทา แสบตา น้ำตาไหล ซึ่งอาการแพ้ภูมิแพ้มีความคล้ายกับอาการของโรคไข้หวัด แต่จะแตกต่างกันตรงที่ไม่มีไข้ และมีอาการต่าง ๆ มากกว่า 2 สัปดาห์

คนท้องไอบ่อย ไอบ่อยตั้งครรภ์ อันตรายไหม

โดยปกติแล้วคนท้องมักมีภูมิคุ้มกันต่ำ จึงมีโอกาสป่วยได้ง่ายกว่าปกติอยู่แล้ว ทำให้คุณแม่เสี่ยงต่ออาการป่วยและไอบ่อย ง่ายขึ้น อย่างไรก็ตาม อาการไอบ่อยอาจเป็นสัญญาณเริ่มต้นของโรคต่าง ๆ คุณแม่จึงต้องคอยสังเกตอาการตัวเองว่ามีอาการอื่นร่วมด้วยหรือไม่ หากคุณแม่มีไข้ หรือมีอาการไอหนัก ๆ ติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน ๆ แนะนำให้คุณแม่เข้าพบคุณหมอเพื่อตรวจหาสาเหตุและรับการรักษา

แม้ว่าการไอบ่อยไม่เป็นอันตรายต่อคนท้อง แต่การปล่อยให้เกิดอาการไอบ่อยตั้งครรภ์บ่อย ๆ คงไม่ดีแน่ เพราะการไอหนัก ๆ นาน ๆ อาจเป็นการเพิ่มแรงดันที่บริเวณมดลูก เมื่อไอบ่อย ๆ อาจเกิดการกระตุ้นให้มดลูกเกิดการหดตัวและเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดหรือเกิดการแท้งได้

ไอบ่อยตั้งครรภ์จนเจ็บท้อง ผิดปกติหรือเปล่า

คุณแม่ที่มีอาการไอบ่อยจนเจ็บท้องขณะตั้งครรภ์ เป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ เพราะการไอบ่อยทำให้เกิดแรงดันที่บริเวณท้อง และกล้ามเนื้อบริเวณท้องตึง การไอซ้ำ ๆ อาจทำให้เกิดการปวดท้องขึ้นได้ โดยเฉพาะการไอแรง ๆ ยิ่งเพิ่มแรงกดทับของกล้ามเนื้อมากขึ้นไปอีก หากคุณแม่มีอาการไอบ่อย ๆ และมีอาการปวดท้องขณะตั้งครรภ์ เป็นประจำ แนะนำให้คุณแม่ปรึกษาคุณหมอจะดีที่สุด

สำหรับการดูแลตัวเองเบื้องต้น คุณแม่สามารถบรรเทาอาการเจ็บหน้าท้อง เมื่อมีอาการไอบ่อยได้ด้วยการยืนหรือนั่งตัวตรงในขณะที่ไอ หรือการใช้มือหรือหมอนนุ่ม ๆ มาประคองหน้าท้องเพื่อลดแรงกดที่บริเวณช่วงท้องส่วนล่างให้ลดลง



อาการร่วมของคนท้องไอบ่อย ที่คุณแม่ควรระวัง

- **มีไข้สูง:** มีไข้สูงเกินกว่า 38 องศาเซลเซียส ติดต่อกันหลายวัน วิธีดูแลตัวเองในเบื้องต้นคุณแม่ควรดื่มน้ำเยอะ ๆ และหมั่นเช็ดตัวเพื่อให้ร่างกายขับเอาความร้อนออกมาจากร่างกาย ไข้จะได้ลดลง
- **ไอมีเลือดปน:** คนท้องที่ไอบ่อยควรสังเกตตัวเองว่าไอมีเสมหะปกติหรือไม่ ไอจนเจ็บคอหรือไอแล้วมีเลือดปนเสมหะออกมา
- **อ่อนเพลีย หน้ามืด:** มีอาการไอติดต่อกันนานและมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อ่อนเพลีย หน้ามืด เวียนหัว
- **จุกแน่นหน้าอก หายใจลำบาก:** มีอาการไอรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ไอจนจุกแน่นหน้าอกและหายใจลำบาก อาจเป็นสัญญาณที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณแม่
- **เบื่ออาหาร:** มีอาการเบื่ออาหาร อาเจียน ทำให้คุณแม่ทานอาหารได้น้อยลง จนเป็นสาเหตุทำให้น้ำหนักลดและอ่อนเพลีย อาจเป็นอาการของโรคที่ร้ายแรงได้
- **เหนื่อยหอบ:** มีอาการไอหนักไอรุนแรงจนเหนื่อยหอบและไอติดต่อกันนาน อาการไอแบบนี้ทำให้คนท้องหายใจไม่สะดวก พักผ่อนได้ไม่เต็มที่ หากมีอาการเหล่านี้ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป

เคล็ดลับดูแลตัวเอง เมื่อคนท้องไอบ่อย

- **ดื่มน้ำให้มาก ๆ ในปริมาณที่เหมาะสม:** เมื่อคุณแม่มีอาการไอบ่อย ๆ แนะนำให้คุณแม่พยายามดื่มน้ำให้มาก ๆ ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อบรรเทาอาการระคายเคืองคอ รวมทั้งยังช่วยละลายเสมหะที่เหนียวข้นให้ขับออกมาได้ง่ายขึ้นด้วย
- **พักผ่อนให้เพียงพอ:** การพักผ่อนเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยฟื้นฟูร่างกาย หากคุณแม่มีอาการป่วยและไอบ่อยจนทำให้ร่างกายอ่อนแอ ยังต้องให้ร่างกายได้พักผ่อนให้มากที่สุด
- **หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็น:** คุณแม่หลายคนอาจจะติดดื่มน้ำเย็น หรือเครื่องดื่มเย็น แต่คุณแม่รู้ไหมว่า การดื่มน้ำเย็นในขณะที่มีการไอ จะยิ่งกระตุ้นให้หลอดลมเกิดการหดตัวมากขึ้น คนท้องจึงไอนั่นก็ว่าเดิม ดังนั้น เพื่อบรรเทาอาการไอของคนท้อง คุณแม่จึงควรดื่มน้ำที่อุณหภูมิปกติจะส่งผลดีต่อคุณแม่ที่สุด
- **หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด:** อาหารมันและอาหารทอด คืออาหารที่คนท้องไม่ควรกินเยอะจนเกินไป และเป็นตัวกระตุ้นอาการไอ โดยเฉพาะหากคุณแม่มีอาการไอบ่อยตั้งครรรภ์ ควรงดอาหารมันและอาหารทอด เพราะอาหารจำพวกนี้จะทำให้เกิดการระคายเคืองที่หลอดลม เป็นสาเหตุทำให้คนท้องมีอาการไอบ่อยมากขึ้น
- **ใส่ผ้าพันคอเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย:** ในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ โดยเฉพาะในช่วงหน้าหนาว คุณแม่ควรรหาเสื้อผ้าหนา ๆ ผ้าพันคออุ่น ๆ มาสวมใส่เสมอเพื่อป้องกันไม่ใหร่างกายสัมผัสกับอากาศเย็นมากเกินไป จนเกิดอาการไอและป่วยตามมา การดูแลตนเองเบื้องต้นด้วยการสวมผ้าพันคอจึงเป็นวิธีป้องกันการเจ็บคอจากสภาพอากาศที่เย็นได้ดีอีกด้วย

อาการไอในระหว่างตั้งครรภ์ เป็นอาการที่มาพร้อมกับปัญหาทรวงอก หากคุณแม่ไอบ่อยในตอนกลางคืนก็จะทำให้คุณแม่พักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น และการไอบ่อย ๆ อาจก่อให้เกิดความรำคาญของคุณแม่เองด้วย หรืออาจเป็นสัญญาณที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณแม่ได้ ดังนั้น วิธีรับมือกับอาการไอได้ดีที่สุด คือ การทำให้ร่างกายอบอุ่น พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามดื่มน้ำบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีสารก่อภูมิแพ้ และหากมีอาการอื่น ๆ ร่วมกับอาการไอ เช่น มีไข้สูง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย จุกแน่นหน้าอก หายใจลำบาก และไอมีเสมหะปนเลือด คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรับการรักษาโดยเร็ว

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ลูกน้อยมีพัฒนาการอย่างไรบ้าง
- ลูกดิ้นตอนกี่เดือน การนับลูกดิ้น ลูกดิ้นแบบไหนอันตราย
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- 12 เมนูคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง กินอะไรให้ดีกับลูกน้อย
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 อาหารคนท้องอ่อน สำหรับคุณแม่และลูกน้อย
- คลอดก่อนกำหนด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด
- คลอดธรรมชาติ นึกกลัวไหม คลอดลูกแบบธรรมชาติ มีขั้นตอนอย่างไร
- ของใช้เตรียมคลอดก่อนไปคลอด เตรียมของไปคลอดอย่างไรให้ครบ
- อยู่ไฟหลังคลอด ยังจำเป็นอยู่ไหมสำหรับคุณแม่หลังคลอด
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ทำนอนคนท้อง 1-3 เดือน ทำไหนปลอดภัย
- โปรแกรมตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

อ้างอิง:

1. Colds During Pregnancy, what to expect
2. อาการไอกับกรดไหลย้อน, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. ภูมิแพ้ VS ไข้หวัด VS ไข้หวัดใหญ่ VS โควิด-19 แยกให้เป็นไม่ตื่นตระหนก, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. ไอเรื้อรังหลังเป็นหวัด เกิดจากอะไร?, โรงพยาบาลสินแพทย์
5. ไอบ่อยเกิดจากอะไร ดูแลตัวเองอย่างไรจึงจะหายดี, pobpad
6. อากาศเปลี่ยนแปลง...โรคแพ้อากาศ, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
7. ดูแลตัวเองอย่างไร เมื่อคุณแม่เป็นไข้ขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
8. How to Relieve Pain in Lower Abdomen While Coughing, Infinity Care Hospital
9. “ไอเรื้อรัง” ไม่ใช่แค่น่ารำคาญ หากปล่อยไว้อาจอันตรายกว่าที่คิด, โรงพยาบาลพญาไท
10. เจ็บท้องน้อยเวลาไอ เป็นอาการของโรคอะไรหรือเปล่า, Pobpad
11. เป็นไข้ขณะตั้งครรภ์ ควรดูแลตัวเองอย่างไร, โรงพยาบาลบางปะกอก
12. เขาบอกว่า...เป็นของแสลง, โรงพยาบาลเปาโล
13. 5 วิธีต้านลมหนาว...โดยไม่ต้องพึ่งเครื่องทำความอบอุ่น, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 11 กรกฎาคม 2567

แชร์ตอนนี้