

อารมณ์คนท้องขึ้น ๆ ลง ๆ รับมือ อารมณ์คนท้องระยะแรกยังไงดี

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ส.ค. 24, 2024

เนหะ

ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เป็นฮอร์โมนที่สำคัญต่อการตั้งครรภ์ ทำหน้าที่ช่วยในการส่งเสริมการตั้งครรภ์โดยเฉพาะในช่วงก่อนที่ตัวอ่อนจะสร้างราก นอกจากนี้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนด้านนี้ยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์คนท้องอีกด้วย ซึ่งในระหว่างการตั้งครรภ์คุณแม่จะมีอารมณ์อ่อนไหว หงุดหงิด เหวี่ยง โมโหและฉุนเฉียบง่าย โดยที่ไม่มีสาเหตุ อารมณ์แปรปรวนเกิดขึ้นได้

สรุป

- อารมณ์แปรปรวน เดียวดีเดียวร้าย (Mood swings) เป็นอารมณ์คนท้องที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มสูงขึ้นของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในร่างกาย
- อารมณ์เหวี่ยง หงุดหงิด ฉุนเฉียบง่าย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอยู่ในช่วงการตั้งครรภ์ 4 เดือนแรก หรือในคุณแม่ท้องบางคนก็พบว่ามีอารมณ์แปรปรวนมากในช่วงใกล้คลอด
- อารมณ์แปรปรวนในคนท้อง ส่งผลกระทบได้ทั้งกับตัวของคุณแม่ท้อง เช่น ภูมิคุ้มกันร่างกาย ต่ำลง ทำให้ร่างกายมีโอกาสในการติดเชื้อและอักเสบได้ง่าย และผลกระทบที่ส่งต่อทารกในครรภ์ เช่น ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายเจริญเติบโตช้า เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อารมณ์คนท้อง เดียวดีเดียวร้าย เกิดจากอะไร
- อารมณ์คนท้องระยะแรก เป็นแบบไหน
- อารมณ์คนท้องที่แปรปรวน ส่งผลเสียอะไรบ้าง
- อารมณ์คนท้องในแต่ละไตรมาส ต่างกันมากไหม
- สิ่งที่คุณแม่ควรทำ เมื่อมีอารมณ์แปรปรวน

- อารมณ์คนท้องส่งผลกระทบอารมณ์ของลูกด้วยใหม่
- คุณพ่อเมื่อใหม่รับมืออารมณ์คนท้องได้อย่างไร
- อารมณ์คนท้องแปรปรวนแบบไหน ต้องปรึกษาแพทย์

การตั้งครรภ์ เปรียญเสมอของการเดินทางอันแสนพิเศษ เต็มไปด้วยความตื่นเต้น ดีใจ และความสุข แต่ในระหว่างการตั้งครรภ์คุณแม่อาจต้องพบกับอารมณ์ที่แปรปรวน พลิกผันขึ้นลงอย่างรวดเร็ว จู่ๆ ก็อย่างร้าวให้เสียใจโดยไร้สาเหตุ หรือรู้สึกหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย อารมณ์เหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องที่อาจพบได้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ ดังนั้น เพื่อให้คุณแม่และครอบครัวเข้าใจใน “อารมณ์คนท้อง” และสามารถรับมือได้เป็นอย่างดี บทความนี้เพื่อให้คุณแม่สามารถกำราบผ่านช่วงเวลาอันแสนพิเศษ นี้ไปได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

อารมณ์คนท้อง เดียวดีเดียวยร้าย เกิดจากอะไร

อารมณ์แปรปรวน เดียวดีเดียวยร้าย (Mood swings) เป็นอารมณ์คนท้องที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มสูงขึ้นของฮอร์โมนในร่างกาย นั่นก็คือฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่ส่งผลทำให้คุณแม่ท้องมีภาวะอารมณ์ขึ้นลงไม่คงที่

อารมณ์คนท้องระยะแรก เป็นแบบไหน

การเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งที่คุณแม่สามารถสังเกตตัวเองได้ในช่วงตั้งครรภ์ระยะแรก โดยเฉพาะภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ตั้งแต่เดือนแรกของการตั้งครรภ์นั่นก็คือ การมีภาวะอารมณ์ที่แปรปรวน รู้สึกหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย อ่อนไหวง่าย ฯลฯ ซึ่งภาวะอารมณ์นี้เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุ

อารมณ์คนท้องที่แปรปรวน ส่งผลเสียอะไรบ้าง

ฮอร์โมนภายในร่างกายที่เพิ่มขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ส่งผลทำให้คุณแม่เกิดความเครียด และมีความอ่อนไหวทางอารมณ์ที่เพิ่มมากขึ้นได้ หงุดหงิด โมโห ฉุนเฉียบอย่างซึ้งทั้งความเครียดและอารมณ์ที่แปรปรวนจะส่งผลทำให้ออร์โมนคอร์ติซอล และอะดรีนาลีนที่เป็นกลุ่มของฮอร์โมนความเครียด หลังออกกำา ซึ่งจะส่งผลเสียต่อคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ ได้แก่

1. นอนไม่หลับ
2. รู้สึกอ่อนเพลียง่าย
3. ปวดศีรษะ
4. ภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำลง ทำให้ร่างกายมีโอกาสในการติดเชื้อและอักเสบได้ง่าย
5. ทำให้ความดันเพิ่มสูงขึ้น และหัวใจเต้นเร็ว

อารมณ์คนท้องในแต่ละไตรมาส ต่างกันมาก ไหม

1. ไตรมาสที่ 1: ช่วงไตรมาสที่ 1 ออร์มอนในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มสูงขึ้นมาก ซึ่งส่งผลต่อภาวะอารมณ์ของคุณแม่ท้อง คุณแม่จะรู้สึกหงุดหงิด โมโหง่าย และบังอาจทำให้รู้สึกเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย และคลื่นไส้อเจียน เป็นต้น
2. ไตรมาสที่ 2: ช่วงไตรมาสที่ 2 ถึงแม้ว่าร่างกายของคุณแม่จะเปลี่ยนแปลงมากขึ้นในเรื่องของรูปร่าง ขนาดครรภ์ที่มีดลูกจะอยู่สูงขึ้นมาเรื่อยๆ ดื้อ และขนาดเต้านมที่สองข้างขยายใหญ่ขึ้น แต่ในด้านอารมณ์ของคุณแม่กลับมีความคงที่ อารมณ์ดีมากขึ้น ซึ่งต่างจากในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์
3. ไตรมาสที่ 3: ช่วงไตรมาสที่ 3 หรือช่วง 3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจรู้สึกปวดหัวเนื่องจากนำหน้าครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้น และเริ่มเข้าสู่ช่วงใกล้คลอด ซึ่งทำให้คุณแม่เริ่มที่จะวิตกกังวล รวมถึงกลัวการเจ็บท้องคลอด ฯลฯ ทำให้คุณแม่มีอารมณ์ที่ไม่สุภาพและน่ารำคาญ แต่ควรรอบข้างควรให้กำลังใจคุณแม่ให้มาก ๆ เพื่อช่วยให้คุณแม่ผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล

สิ่งที่คุณแม่ควรทำ เมื่อมีอารมณ์แปรปรวน

1. ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ ทำให้คุณแม่มีความใจเย็น มีสติ ไม่เครียด และส่งผลดีต่อร่างกาย
2. พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง มีอารมณ์แจ่มใส
3. หากิจกรรมผ่อนคลายทำ เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ หรือ เล่นโยคะ (ตามที่ได้รับคำแนะนำจากคุณหมอที่ดูแลครรภ์)
4. บอกเล่าความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจได้ เพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย และรู้สึกอารมณ์ดีขึ้น ได้แก่ การพูดคุยกับคุณพ่อ คนในครอบครัว และเพื่อนสนิท
5. ปรึกษาแพทย์ ในกรณีที่คุณแม่มีภาวะอารมณ์แปรปรวนรุนแรง เป็นอยู่นานและไม่หายไปง่าย ๆ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับคำแนะนำในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง หรือรับการรักษาด้วยวิธีที่ถูกต้อง เหมาะสมกับคุณแม่แต่ละท่าน

อารมณ์คนท้องส่งผลกระทบกับอารมณ์ของลูกด้วยไหม

ความอ่อนไหวทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น และความเครียดของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ สามารถส่งผลกระทบต่อการกิน้อยในครรภ์ได้ดังนี้

- ก่อนคลอด หากหากครรภ์ได้รับสารอาหารจากคุณแม่ส่งไปให้ไม่เพียงพอ พัฒนาการด้านร่างกาย เจริญเติบโตช้า และเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด
- หลังคลอด อาจเป็นเด็กเลี้ยงยาก มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ขี้โมโห ปรับตัวเข้ากับคนอื่นยาก

และเสี่ยงเจ็บป่วยโรคความดัน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ เป็นต้น



คุณพ่อเมื่อใหม่รับมืออารมณ์คนท้องได้อย่างไร

คุณแม่ท้องมีอารมณ์เหวี่ยง หงุดหงิด ฉุนเฉียและโมโหง่าย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอยู่ในช่วงการตั้งครรภ์ 4 เดือน แรก หรือในคุณแม่ท้องบางคนก็พบว่ามีอารมณ์แปรปรวนมากในช่วงใกล้คลอดก็ได้ เช่นกัน สำหรับการรับมือของคุณพ่อเมื่อใหม่ ต่อภาวะอารมณ์ของคุณแม่ท้องสามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุที่ส่งผลต่อภาวะอารมณ์คนท้อง
2. ปลอบโยนด้วยความเข้าใจและให้กำลังใจบรรยาย

อารมณ์คนท้องแปรปรวนแบบไหน ต้องปรึกษาแพทย์

คุณแม่ท้องที่มีอาการวิตกกังวล รู้สึกหดหู่ หรือซึมเศร้าที่เกิดจากอริโนนขณะตั้งครรภ์ แนะนำให้

“ไปพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ และตรวจโรคชีมเคร้า พั้วอ้มหังข้อรับวิธีในการดูแลตนเองและทารกในครรภ์ให้มีความปลอดภัยอย่างถูกต้องเหมาะสมสมดลอดการตั้งครรภ์”

ขอรบกวนที่เปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด ชีมเคร้า หรือวิตกกังวลกับคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ได้ ดังนั้น เพื่อให้คุณแม่มีสุขภาพดี สุขภาพกายที่ดีตลอด การตั้งครรภ์ แนะนำให้ไปพบแพทย์ที่ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง ทั้งนี้ก็เพื่อให้คุณแม่ได้พูดคุยกับคุณพ่อ คำปรึกษา ในเรื่องดูแลตนเองที่เหมาะสมในทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์ คุณแม่ที่มีสุขภาพดีตี สุขภาพกายที่แข็งแรง ยอมส่งผลต่อร่างกายหลังคลอดลูกในการผลิตน้ำนมแม่ที่ได้คุณภาพ ทำให้ลูกได้รับสารอาหารสำคัญในนมแม่ที่มีมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ้าแล็ค สฟิงโกลไม้อลิน DHA ARA และสารอาหารอื่น ๆ ซึ่งช่วยในการพัฒนาการสมอง สดปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกน้อย

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟ้าแล็ค [แอลฟ้าแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกลไม้อลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- คลอดเองกับผ่าคลอดต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กีรัง ผ่าคลอดมีลูกได้กีคน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ผ่าคลอดใช้เวลา กี่นาที ผ่าคลอดนานไหม พร้อมขั้นตอนการผ่าคลอด
- บล็อกหลัง คืออะไร การผ่าคลอดบล็อกหลังที่คุณแม่ควรรู้
- แผ่นฟีเย็บหลังคลอดของคุณแม่ ดูแลแผ่นฟีเย็บอย่างไรให้ปลอดภัย
- แผ่นผ่าคลอดกีวันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย
- ผ่าคลอดกีสัปดาห์ ห้องกีสัปดาห์คลอดถึงปลดภัยสำหรับลูกน้อย
- ข้อห้ามหลังผ่าคลอดมีอะไรบ้าง พร้อมวิธีลูกจากเตียงหลังผ่าตัดคลอด
- อุออกกำลังกายหลังคลอด ตัวช่วยกระชับหุ่นสุขภาพดี สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- โปรแกรมตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

อ้างอิง:

1. ขอรบกวนที่สำคัญต่อการมีบุตร, โรงพยาบาลปิยะเวท
2. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นว่ากำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิรินครินทร์
3. 18 อาการคนท้องเริ่มแรก ข้อสังเกต วิธียืนยันการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
4. ความเครียดของคุณแม่ตั้งครรภ์..สามารถส่งต่อจากแม่สู่ลูกได้นะ!, โรงพยาบาลพญาไท
5. 8 ขอรบกวนสำคัญของร่างกายที่ต้องทำความรู้จักและรับมือให้เป็น, โรงพยาบาลพญาไท
6. ห้องไตรมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
7. ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 14-28 สัปดาห์), โรงพยาบาล BNH
8. ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ > 28 สัปดาห์), โรงพยาบาล BNH
9. คนท้องอารมณ์แปรปรวน ปัญหาที่เกิดขึ้นได้พร้อมวิธีรับมือ, POBPAD
10. คุณพ่อเมื่อใหม่กับการดูแลภรรยาตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กรกฎาคม 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

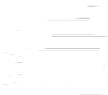
ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพงโภไนอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน