คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

อารมณ์คนท้องขึ้น ๆ ลง ๆ รับมืออารมณ์คนท้องระยะแรกยังไงดี

ต.ค. 29, 2025

9นาที

คนท้องอารมณ์แปรปรวนระหว่างตั้งครรภ์เป็นเรื่องปกติที่หลายคนต้องเผชิญ คุณแม่อาจรู้สึกหงุดหงิดง่าย ร้องไห้บ่อย หรือมีอารมณ์อ่อนไหวโดยไม่มีเหตุผลชัดเจน ซึ่งสาเหตุหลักมาจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงและอาจมีความกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ร่วมด้วย บทความนี้จะช่วยให้คุณแม่เข้าใจและรับมือกับอารมณ์คนท้องได้อย่างเหมาะสม

คำถามที่พบบ่อย

คุณพ่อมีส่วนช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในคุณแม่ได้อย่างไรบ้าง?

คลิก

บทบาทของคุณพ่อมีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าหลังคลอดในคุณแม่ ดังนี้

- **มีส่วนร่วมในการดูแลลูก:** เข้ามาช่วยดูแลลูกน้อย เช่น ช่วยประคองลูกขณะให้นม เปลี่ยนผ้าอ้อม อาบน้ำ หรือแต่งตัว
- **ช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้าน:** เข้าใจว่าช่วงนี้คุณแม่จะให้ความสำคัญกับการดูแลลูกเป็นหลัก ดังนั้นคุณพ่อควรเข้ามาช่วยทำงานบ้าน ซื้อของ หรือทำอาหาร
- **เป็นกำลังใจและแสดงความรัก:** คอยพูดคุยให้กำลังใจ เข้าใจอารมณ์ที่แปรปรวน และแสดงความรักอย่างสม่ำเสมอเหมือนเดิม
- **เป็นที่พึ่งพา:** หากมีลูกหลายคน คุณพ่อควรเป็นหลักในการดูแลลูกคนอื่น ๆ เพื่อให้คุณแม่ได้มีเวลาพักผ่อนและฟื้นตัว
- **ดูแลคุณแม่:** นวดเบา ๆ ที่คอ บ่า หรือหลัง เพื่อช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายและลดความเครียด ซึ่งอาจช่วยให้การให้นมราบรื่นขึ้นด้วย

อารมณ์ของแม่ส่งผลอย่างไรกับลูกน้อยในครรภ์?

คลิก

เมื่อคุณแม่เครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียด คือ คอร์ติซอล (Cortisol) และอะดรีนาลีน (Adrenaline) ออกมา ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อลูกน้อยในครรภ์

- **ระยะสั้น:** ความเครียดที่รุนแรงอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้ง การเจริญเติบโตของทารกช้าลงเนื่องจากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด
- **ระยะยาว:** หลังคลอด ลูกอาจมีอาการเลี้ยงยาก อ่อนไหวง่าย หงุดหงิด และมีปัญหาในการปรับตัวเข้าสังคมในระยะยาว นอกจากนี้ยังอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูงได้

หากคุณแม่ท้องรู้สึกว่าความเครียดส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาคุณหมอเพื่อหาทางรับมืออย่างเหมาะสมและปลอดภัยต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อย

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด สาเหตุมาจากอะไร?

คลิก

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดได้จากหลายปัจจัย โดยหลัก ๆ แล้วเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของคุณแม่ ดังนี้

- **ระดับฮอร์โมนลดลงอย่างรวดเร็ว:** หลังคลอด ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอย่างฉับพลัน ทั้งฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) โปรเจสเตอโรน (Progesterone) และไทรอยด์ (Thyroid) ซึ่งส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์
- **ความเครียดและความวิตกกังวล:** การต้องดูแลลูกน้อย การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ และความกังวลว่าจะเลี้ยงลูกได้ดีหรือไม่ ล้วนส่งผลให้ประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตลดลงและทำให้คุณค่าในตัวเองลดลง
- **ประวัติทางพันธุกรรม:** หากมีคนในครอบครัวเคยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า คุณแม่ก็อาจมีความเสี่ยงมากขึ้น
- **ปัจจัยอื่น ๆ:** ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาเรื่องการให้นม การเลี้ยงลูก ปัญหาการเงิน หรือความสัมพันธ์ ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้

สรุป

- ฮอร์โมนคือสาเหตุหลักของอารมณ์คนท้องที่แปรปรวน เมื่อตั้งครรภ์ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ ทำให้คุณแม่รู้สึกอ่อนไหวจนน้ำตาไหล หรือหงุดหงิดได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผลชัดเจน
- อารมณ์คนท้องและความเครียดที่สะสมส่งผลต่อร่างกายมากกว่าที่คิด เพราะอาจทำให้คุณแม่นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ และทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลงจนติดเชื้อได้ง่าย นอกจากนี้ยังอาจส่งผลให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็วขึ้นด้วย
- อารมณ์คนท้องและความเครียดของคุณแม่ส่งผลโดยตรงต่อลูกในครรภ์ ทำให้การเจริญเติบโตช้าลงและมีโอกาสคลอดก่อนกำหนด นอกจากนี้ยังอาจส่งผลในระยะยาว ทำให้เด็กเลี้ยงยาก และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ในอนาคต เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อารมณ์คนท้องแปรปรวน เกิดจากอะไร
- อารมณ์คนท้องในแต่ละไตรมาส แตกต่างกันอย่างไร?
- คนท้องอารมณ์แปรปรวนและความเครียด ส่งผลเสียอะไรบ้าง?

- วิธีรับมืออารมณ์คนท้อง สำหรับคุณแม่
- วิธีรับมืออารมณ์คนท้อง สำหรับคุณพ่อ
- อารมณ์คนท้องแบบไหน...ที่ควรสงสัยว่าอาจเป็นภาวะซึมเศร้า

อารมณ์คนท้องแปรปรวน เกิดจากอะไร

การตั้งครรภ์คือการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตของผู้หญิงคนหนึ่ง ไม่เพียงแค่ร่างกายที่เปลี่ยนไป แต่ภายในจิตใจก็เต็มไปด้วยคลื่นอารมณ์ที่สลับซับซ้อน หนึ่งในเหตุผลหลักของอารมณ์แปรปรวนก็คือ การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ค่ะ

เมื่อคุณแม่เริ่มตั้งครรภ์ ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) จะเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก อิทธิพลของฮอร์โมนเหล่านี้มักจะทำให้อารมณ์ของคุณแม่เปลี่ยนไปมาได้ง่าย บางครั้งอาจรู้สึกอ่อนไหวจนน้ำตาไหล หรือหงุดหงิดโดยไม่มีเหตุผล ซึ่งถือเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับคุณแม่หลายคน นอกจากเรื่องฮอร์โมนแล้ว อารมณ์คนท้องยังได้รับผลกระทบจากหลาย ๆ อย่างในชีวิตที่กำลังจะเปลี่ยนไป เช่น

- **ความกังวลในเรื่องต่าง ๆ:** การตั้งครรภ์ทำให้เกิดคำถามมากมายในใจ ไม่ว่าจะเป็น "ฉันจะเป็นแม่ที่ดีได้ไหม" "ลูกจะเกิดมาแข็งแรงสมบูรณ์หรือเปล่า" "ชีวิตคู่จะเปลี่ยนไปไหม" หรือแม้แต่เรื่องการเงินและการทำงานในอนาคต ความกังวลเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อจิตใจของคุณแม่ได้ทั้งสิ้นค่ะ
- **ความต้องการทางเพศที่เปลี่ยนไป:** ฮอร์โมนที่แปรปรวนอาจทำให้ความต้องการทางเพศของคุณแม่เปลี่ยนแปลงไปได้ บางช่วงอาจมีความรู้สึกอยากใกล้ชิดเป็นพิเศษ แต่บางครั้งก็อาจไม่อยากมีเพศสัมพันธ์เลย ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่คุณแม่และสามีควรทำความเข้าใจร่วมกัน
- **อาการไม่สบาย:** การต้องเผชิญกับอาการต่าง ๆ ของการตั้งครรภ์ เช่น อาการแพ้ท้อง อาการแสบร้อนกลางอก หรือความอ่อนเพลีย ก็ส่งผลให้คุณแม่รู้สึกไม่สดชื่นและอารมณ์ไม่แจ่มใสได้เช่นกัน
- **พักผ่อนไม่เพียงพอ เหนื่อยล้า:** คุณแม่ตั้งครรภ์บางคนอาจพบเจอกับปัญหาการนอนหลับระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้นอนหลับยาก นอนไม่พอ ซึ่งการนอนไม่มีประสิทธิภาพนี้ จะส่งผลกระทบต่อสภาวะทางอารมณ์ของคุณแม่ตั้งครรภ์ ทำให้อารมณ์เพิ่มสูงขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ยาก

อารมณ์คนท้องที่เปลี่ยนแปลงระหว่างตั้งครรภ์ไม่ใช่เรื่องน่ากังวล ขอให้คุณแม่เข้าใจว่านี่คือส่วนหนึ่งของการเดินทางสู่การเป็นแม่ และเป็นเรื่องปกติที่ผู้หญิงหลายคนต้องเผชิญ การพูดคุยกับสามีหรือคนในครอบครัวจะช่วยให้คุณแม่สบายใจและรับมือกับความรู้สึกเหล่านี้ได้ดีขึ้นค่ะ

อารมณ์คนท้องในแต่ละไตรมาส แตกต่างกันอย่างไร?

การตั้งครรภ์เป็นเหมือนการเดินทางที่น่าตื่นเต้น ในแต่ละช่วงไตรมาสก็มีความรู้สึกและอารมณ์ที่แตกต่างกันไป ลองมาดูกันว่า อารมณ์คนท้อง ของคุณแม่ในแต่ละไตรมาสเป็นอย่างไรกันบ้างค่ะ

ไตรมาสที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1-12)

อารมณ์คนท้องระยะแรกเปรียบเสมือนช่วงเริ่มต้นของการเดินทาง คุณแม่หลายคนอาจรู้สึกเหมือนกำลังนั่งรถไฟเหาะตีลังกา เพราะนอกจากความรู้สึกดีใจและตื่นเต้นที่กำลังจะมีเจ้าตัวน้อยแล้ว การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่พุ่งสูงขึ้นอย่างรวดเร็วก็ทำให้คนท้องอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย บางครั้งมีความสุข แต่บางทีก็หงุดหงิดโดยไม่มีเหตุผล ยิ่งถ้าต้องเผชิญกับอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน หรือความอ่อนเพลียที่รุมเร้า ก็ยิ่งทำให้รู้สึกไม่สบายตัวและอารมณ์ไม่แจ่มใส

ไตรมาสที่ 2 (สัปดาห์ที่ 13-27)

ช่วงนี้ถือเป็นช่วงเวลา "ฮันนีมูน" ของการตั้งครรภ์เลยก็ว่าได้ค่ะ อาการแพ้ท้องมักจะลดลง คุณแม่จะรู้สึกสดชื่นและมีพลังงานมากขึ้น ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงปกติมากขึ้น ความรู้สึกสุขใจจะค่อย ๆ เข้ามาแทนที่เมื่อท้องเริ่มโตขึ้นและเริ่มสัมผัสได้ถึงการดิ้นของลูกน้อย ทำให้คุณแม่เริ่มผูกพันกับลูกในครรภ์มากขึ้น แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังมีความกังวลเรื่องการคลอดและการเป็นแม่มือใหม่แอบแฝงอยู่บ้าง

ไตรมาสที่ 3 (สัปดาห์ที่ 28-40)

เมื่อเข้าสู่ช่วงโค้งสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ความท้าทายทางอารมณ์ก็กลับมาอีกครั้ง ร่างกายที่ใหญ่ขึ้นทำให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัว ปวดหลัง ปวดขา และนอนหลับยาก ความอึดอัดนี้ทำให้อารมณ์หงุดหงิดง่ายขึ้นเป็นเท่าตัว และความกังวลก็เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความเจ็บปวดในการคลอด การเลี้ยงดูลูกหลังคลอด หรือสุขภาพของลูกน้อยที่กำลังจะลืมตาดูโลก บางคนอาจรู้สึกวิตกกังวลมากเกินไปจนนำไปสู่อาการซึมเศร้า ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณแม่ไม่ควรมองข้ามและควรหาทางรับมืออย่างเหมาะสม

แม้จะเป็นช่วงที่เต็มไปด้วยความท้าทาย แต่ความรู้สึกตื่นเต้นที่จะได้เจอหน้าเจ้าตัวน้อยก็เป็นอีกหนึ่งความรู้สึกที่เติมเต็มหัวใจและทำให้คุณแม่พร้อมที่จะก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้ค่ะ

คนท้องอารมณ์แปรปรวนและความเครียด ส่งผลเสียอะไรบ้าง?

การตั้งครรภ์คือช่วงเวลาแห่งความสุข แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าความกังวลและอาการเครียดก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เป็นธรรมดาค่ะ สาเหตุหลักที่ทำให้อารมณ์คนท้องแปรปรวนและเครียด

1. **อิทธิพลของฮอร์โมน:** ฮอร์โมนที่พุ่งสูงขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ของคุณแม่ ทำให้รู้สึกอ่อนไหวและเครียดได้ง่ายกว่าปกติ
2. **ความกังวลที่เกิดขึ้น:** ความคิดต่าง ๆ ที่ถาโถมเข้ามา ทั้งเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและชีวิตหลังคลอด ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คุณแม่เกิดความเครียดสะสมได้

คุณแม่รู้ไหมคะว่าความเครียดที่เกิดขึ้นสามารถส่งผ่านจากคุณแม่ไปถึงลูกน้อยในครรภ์ได้ด้วย? เมื่อคุณแม่เครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) และอะดรีนาลีน (Adrenaline)

ออกมา ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในหลาย ๆ ด้านค่ะ

- **ผลกระทบต่อคุณแม่:** ความเครียดอาจทำให้คุณแม่กินอาหารได้น้อยลงหรือมากเกินไป นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันต่ำลงจนเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย นอกจากนี้ยังอาจทำให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็วขึ้นด้วย
- **ผลกระทบต่อลูกน้อย:** ในช่วงแรกของครรภ์ ความเครียดที่รุนแรงอาจเพิ่มความเสี่ยงในการแท้งได้ และเมื่อลูกน้อยเติบโตในครรภ์ ความเครียดของคุณแม่ก็อาจทำให้การเจริญเติบโตของลูกช้าลง และมีโอกาสคลอดก่อนกำหนด เมื่อคลอดออกมาแล้ว ลูกอาจเลี้ยงยาก ขี้งอแง และอ่อนไหวง่าย นอกจากนี้ยังส่งผลในระยะยาวต่อการปรับตัวทางสังคมและเพิ่มความเสี่ยงของโรคบางอย่าง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวานได้ค่ะ

การทำความเข้าใจถึงผลกระทบเหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่ใส่ใจดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจของตัวเองมากขึ้น การผ่อนคลายความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้การดูแลร่างกายเลยค่ะ

วิธีรับมืออารมณ์คนท้อง สำหรับคุณแม่

อารมณ์คนท้อง ที่แปรปรวนเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้เมื่อร่างกายกำลังสร้างอีกหนึ่งชีวิตขึ้นมา แต่หากความรู้สึกเหล่านี้เริ่มรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันของคุณแม่ ก็ถึงเวลาที่จะต้องหาทางดูแลตัวเองแล้วค่ะ เรามีวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่รับมือกับอารมณ์คนท้องได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1. กินอาหารที่ดีมีประโยชน์

เมื่อไหร่ที่รู้สึกหิว คุณแม่จะรู้ดีว่าอารมณ์จะเริ่มแปรปรวนได้ง่ายขึ้น การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์และให้พลังงานอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้อารมณ์ของคุณแม่คงที่และสงบนิ่งได้มากขึ้น ลองเลือกของว่างที่มีประโยชน์ระหว่างมื้ออาหาร เพื่อช่วยเติมพลังงานให้ร่างกายและสมองตลอดทั้งวัน

2. ออกกำลังกายเบา ๆ

ก่อนออกกำลังกายควรปรึกษาคุณหมอเพื่อขอคำแนะนำในการออกกำลังกายที่เหมาะกับคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์นะคะ การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการลดความเครียดและช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ถ้าวันไหนที่รู้สึกไม่สดใส ลองเดินเบา ๆ ว่ายน้ำ หรือทำโยคะสำหรับคนท้อง การออกกำลังกายกลางแจ้งจะยิ่งช่วยให้ร่างกายสดชื่น และการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) จะช่วยกระตุ้นให้คุณแม่รู้สึกมีความสุขและมองโลกในแง่บวกมากขึ้น

3. ให้ความสำคัญกับการนอนหลับ

การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญมากในช่วงตั้งครรภ์ แม้ว่าการนอนหลับอย่างเต็มอิ่มอาจดูเป็นเรื่องยากในช่วงไตรมาสแรก แต่คุณแม่สามารถลองสร้างกิจวัตรก่อนนอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา และหาโอกาสงีบหลับในระหว่างวันเมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย ยิ่งใกล้ถึงกำหนดคลอด คุณแม่ควรทำร่างกายให้ผ่อนคลายด้วยการฝึกหายใจและใช้หมอนรองเพื่อจัดท่าให้นอนสบายที่สุด การนอนตะแคงคือท่าที่ดีที่สุดในช่วงไตรมาสที่สาม โดยเฉพาะการนอนตะแคงซ้ายจะช่วยให้เลือดไหล

เวียนจากหลอดเลือดดำล่าง (Inferior vena cava หรือ IVC) ได้ดี หลอดเลือดดำขนาดใหญ่นี้จะทอดตัวขนานไปกับกระดูกสันหลังทางด้านขวาและทำหน้าที่นำเลือดไปยังหัวใจของคุณแม่ และส่งต่อไปยังลูกน้อยในครรภ์ นอกจากนี้การนอนตะแคงซ้ายยังช่วยลดแรงกดทับต่อตับและไต ทำให้มีพื้นที่ในการทำงานได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการบวมที่มือ ข้อเท้า และเท้าได้ด้วยค่ะ

4. พูดคุยกับคนใกล้ชิด

การเปิดใจพูดคุยกับสามีหรือคนในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมากค่ะ ลองอธิบายให้พวกเขาเข้าใจว่าคุณแม่กำลังรู้สึกอย่างไร และทำไมบางครั้งถึงอาจมีอารมณ์หงุดหงิดหรือตอบสนองในแบบที่ไม่คาดคิด การสื่อสารที่เปิดอกจะช่วยป้องกันความเข้าใจผิดและทำให้ความสัมพันธ์ราบรื่นมากขึ้น นอกจากนี้ การเข้าร่วมกลุ่มคุณแม่ตั้งครรภ์เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีที่จะทำให้คุณแม่รู้สึกว่าไม่ได้อยู่คนเดียวค่ะ

5. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

หากคุณแม่รู้สึกว่าอารมณ์คนท้องที่เกิดขึ้นรุนแรงเกินกว่าจะรับมือได้เอง หรือมีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าอย่างต่อเนื่อง ควรขอความช่วยเหลือจากคุณหมอผู้ดูแลครรภ์หรือนักจิตวิทยา อาการซึมเศร้าระหว่างตั้งครรภ์เป็นเรื่องที่พบได้บ่อยและไม่ใช่เรื่องน่าอาย การตัดสินใจขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญคือการเริ่มต้นที่ดีที่จะช่วยให้คุณแม่กลับมามีความสุขและเพลิดเพลินกับช่วงเวลาที่พิเศษนี้ได้อย่างเต็มที่ค่ะ

วิธีรับมืออารมณ์คนท้อง สำหรับคุณพ่อ

เมื่อการตั้งครรภ์เป็นเหมือนการเดินทางของคนสองคน แน่นอนว่าคุณพ่อก็ต้องมีบทบาทสำคัญในการเป็นคู่คิดและช่วยประคับประคองคุณแม่ให้ก้าวผ่านช่วงเวลาที่แสนพิเศษนี้ไปได้อย่างราบรื่น ลองมาดูวิธีที่คุณพ่อสามารถช่วยคุณแม่และดูแลตัวเองในเรื่อง อารมณ์คนท้อง ไปพร้อม ๆ กันค่ะ

1. เข้าใจเรื่องเพศสัมพันธ์

ความกังวลว่าการมีเพศสัมพันธ์จะอันตรายต่อลูกน้อยในท้องเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ทั้งในคุณพ่อและคุณแม่มือใหม่ แต่ในความเป็นจริงแล้ว การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงตั้งครรภ์หากไม่ได้มีการกดทับหรือกระแทกบริเวณหน้าท้อง ก็ไม่เป็นอันตรายต่อลูกน้อยค่ะ แถมยังช่วยกระชับความสัมพันธ์ และมีการศึกษาพบว่าการเคลื่อนไหวของมดลูกระหว่างมีเพศสัมพันธ์ยังช่วยทำให้ทารกในครรภ์สงบลงอีกด้วย

2. เข้าใจอารมณ์ที่หงุดหงิดง่าย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจไม่ได้เกิดขึ้นกับคุณแม่เพียงคนเดียว แต่รายงานหลายฉบับยืนยันว่าคุณพ่อก็สามารถมีอาการซึมเศร้าหรือหงุดหงิดตามไปด้วยได้เช่นกัน สิ่งสำคัญคือทั้งคุณพ่อและคุณแม่ต้องทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน และพยายามสร้างความรู้สึกมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การไปฝากครรภ์พร้อมกัน หรือการเตรียมข้าวของเครื่องใช้สำหรับลูกน้อย จะช่วยให้คุณพ่อรู้สึกดีขึ้นและมีส่วนร่วมกับการตั้งครรภ์มากขึ้น

3. เป็นผู้รับฟังที่ดี

คุณแม่ตั้งครรภ์มักมีอารมณ์แปรปรวน "เหวี่ยง" ได้ง่าย ๆ โดยไม่มีเหตุผล โดยเฉพาะในช่วง 4 เดือนแรก และบางคนอาจเป็นหนักขึ้นเมื่อใกล้คลอด สิ่งที่คุณพ่อควรทำคือการเข้าใจ ให้กำลังใจ และปลอบโยนคุณแม่อย่างจริงใจ เพราะความเข้าใจและความใส่ใจของคุณพ่อจะช่วยให้อาการของคุณแม่ดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

4. เตรียมรับมือกับอาการแพ้ท้อง

น่าแปลกใจใช่ไหมคะที่สามีก็สามารถแพ้ท้องตามภรรยาได้! จากรายงานพบว่ามีคุณพ่อถึง 11-65% ที่มีอาการแพ้ท้องตามภรรยา ไม่ว่าจะเป็น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก หรืออ่อนเพลีย ซึ่งอาจเกิดจากความเครียดหรือความรู้สึกผิดที่ต้องปล่อยให้ภรรยาเผชิญกับความไม่สบายต่าง ๆ เพียงคนเดียว สิ่งที่คุณพ่อทำได้คือการเตรียมตัวและทำความเข้าใจอาการเหล่านี้ตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อหาทางรับมืออย่างเหมาะสม

5. หาข้อมูลเพื่อคลายความกังวล

คุณพ่อมือใหม่หลายคนอาจมีความกังวลมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเป็นพ่อที่ดี การเลี้ยงลูก หรือสุขภาพของภรรยาและลูกน้อย สิ่งเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ด้วยการศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการเลี้ยงลูกให้มากพอ หรือปรึกษาคุณหมอที่ดูแลครรภ์และทำตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ความรู้ที่ถูกต้องจะช่วยคลายความกังวลและทำให้คุณพ่อมั่นใจในการเป็นผู้นำครอบครัวมากขึ้นค่ะ

การดูแลสุขภาพใจของทั้งคุณพ่อและคุณแม่ควบคู่กันไปเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะการเดินทางครั้งนี้จะราบรื่นได้ด้วยความเข้าใจและกำลังใจจากกันและกันค่ะ

อารมณ์คนท้องแบบไหน...ที่ควรสงสัยว่าอาจเป็นภาวะซึมเศร้า

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ระหว่างตั้งครรภ์เป็นเรื่องปกติ แต่ก็มีบางครั้งที่ความรู้สึกเหล่านั้นอาจรุนแรงและนานเกินไปจนน่ากังวล โดยมีหลายปัจจัยที่อาจกระตุ้นให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ทั้งฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง อาการเจ็บป่วย การขาดความเข้าใจจากคนรอบข้าง หรือปัญหาส่วนตัวต่าง ๆ

ภาวะซึมเศร้าขณะตั้งครรภ์ พบได้บ่อยกว่าที่หลายคนคิด แม้ส่วนใหญ่อาการจะไม่รุนแรงและดีขึ้นได้เอง แต่หากคุณแม่และคนใกล้ชิดสังเกตเห็นอาการดังต่อไปนี้ ควรรีบปรึกษาคุณหมอทันทีค่ะ

1. แม่ท้องเครียด ร้องไห้ รู้สึกเศร้า หม่นหมอง
2. ขาดความสนใจในกิจกรรมที่เคยชอบ หรือรู้สึกเบื่อหน่ายในการดูแลตัวเองและลูก
3. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป อย่างมาก อาจจะเบื่ออาหารหรือไม่ทานอะไรเลย หรือในทางกลับกันก็อยากทานอาหารตลอดเวลา
4. รู้สึกไม่มีเรี่ยวแรง เหนื่อยง่าย หรืออ่อนเพลียตลอดเวลา
5. การนอนหลับเปลี่ยนแปลง อาจจะง่วงนอนตลอดเวลา หรือนอนไม่หลับเลย
6. รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า หรือคิดว่าตัวเองเป็นแม่ที่ไม่ดีและไม่มีความสามารถ
7. ไม่มีสมาธิ และจดจ่อกับสิ่งที่ทำได้ลดลง
8. มีความคิดที่จะทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตาย

ภาวะซึมเศร้าในระหว่างตั้งครรภ์เป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม หากคุณแม่ไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อทั้งตัวคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้ การไม่ได้รับการรักษาภาวะซึมเศร้า อาจทำให้คุณแม่ขาดการดูแลสุขภาพก่อนคลอดอย่างถูกวิธี และอาจไม่ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อทั้งสุขภาพกายของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิด ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และอาจมีปัญหาในการสร้างความผูกพันกับลูกน้อยอีกด้วย

คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) ซึ่งเป็นวิทยาลัยสูตินรีแพทย์และนรีแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา แนะนำให้คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคนเข้ารับการตรวจคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลอย่างน้อยหนึ่งครั้งในระหว่างการตั้งครรภ์ หากพบความเสี่ยงหรืออาการ จะได้ดูแลและรักษาอย่างทันท่วงที ซึ่งจะช่วยให้การตั้งครรภ์เป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัยยิ่งขึ้นค่ะ

ขอให้คุณแม่และคนในครอบครัวหมั่นสังเกตอารมณ์ของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ เพื่อที่จะได้ดูแลรักษาได้อย่างทันท่วงที ที่พบว่าคุณแม่มีภาวะซึมเศร้าขณะตั้งครรภ์ เพราะสุขภาพใจที่ดีมีความสำคัญไม่แพ้สุขภาพกายเลยค่ะ

ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด ซึมเศร้า หรือวิตกกังวลกับคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ได้ ดังนั้น เพื่อให้คุณแม่มีสุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดีตลอด

การตั้งครรภ์ แนะนำให้ไปพบคุณหมอที่ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง ทั้งนี้ก็เพื่อให้คุณแม่ได้พูดคุย ขอคำปรึกษา ในการดูแลตนเองที่เหมาะสมในทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์ค่ะ คุณแม่ที่มีสุขภาพจิตดี สุขภาพกายที่แข็งแรง ย่อมส่งผลต่อร่างกายหลังคลอดลูกในการผลิตน้ำนมแม่ที่ได้คุณภาพ ทำให้ลูกได้รับสารอาหารสำคัญในนมแม่ที่มีมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ แคลเซียม วิตามิน รวมถึงแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีส่วนสำคัญช่วยในการพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกน้อยค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ทำกิ๊ฟ คืออะไร การทำกิ๊ฟ GIFT ต่างจากการทำเด็กหลอดแก้วไหม
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อน อันตรายไหม พร้อมวิธีรับมือ
- อาหารบำรุงมดลูกก่อนตั้งครรภ์ ช่วยบำรุงให้มีลูกง่ายขึ้น
- แม่เป็นไข้ลูกจะติดไหม อันตรายกับลูกหรือเปล่า พร้อมวิธีป้องกัน
- 25 อาการคนท้องแรก ๆ พร้อมอาการเตือนคนเริ่มท้อง 1 สัปดาห์

อ้างอิง:

1. Mood swings in pregnancy, babycentre
2. อารมณ์คนท้อง และวิธีรับมืออารมณ์แปรปรวนตอนท้อง, helloคุณหมอ
3. เข้าใจอารมณ์คุณแม่ตั้งครรภ์ แต่ละไตรมาสมีอะไรในใจที่เปลี่ยนไป, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
4. ความเครียดของคุณแม่ตั้งครรภ์..สามารถส่งต่อจากแม่สู่ลูกได้นะ!, โรงพยาบาลพญาไท 2
5. Pregnancy Mood Swings: Why You’re Feeling Them and What to Do, healthline
6. คุณพ่อมือใหม่กับการดูแลภรรยาตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และซึมเศร้าในคนท้อง, โรงพยาบาลนวเวช
8. ทำไมคุณแม่ถึงซึมเศร้าหลังคลอด, โรงพยาบาลกรุงเทพ
9. 10 วิธี (เป็น) คุณพ่อ ที่(ดี)ได้ใจทั้งลูกและภรรยา, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
10. Best Sleeping Positions When You’re Pregnant, healthline
11. Depression during pregnancy: You're not alone, MAYO CLINIC

อ้างอิง ณ วันที่ 25 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้