



# คนท้องกินยาอะไรได้บ้าง วิธีดูแลลูก ในครรภ์ให้ปลอดภัยเมื่อแม่ป่วย

บทความ

พ.ย. 12, 2024

4 นาที

เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย คนท้องกินยาอะไรได้บ้าง วิธีดูแลลูกในครรภ์ให้ปลอดภัยเมื่อแม่ป่วย รวมถึงวิธีการดูแลตนเองให้หายป่วยได้โดยไม่ต้องใช้ยา



อาการป่วย เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้จริงไหม? หากเราป่วยตอนที่ร่างกายปกติก็คงจะหายาตนเองแล้วสามารถหายได้ แต่ถ้าเราเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นมาในขณะที่ตั้งครรภ์ คุณแม่จะต้องดูแลตัวเองและใส่ใจรายละเอียดมากกว่าเดิมหลายเท่า ก็ตอนนี้มีเจ้าตัวเล็กอยู่ด้วยกันอีกคน จะรับประทานยาอะไรเข้าไปก็ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะการกินยาในขณะที่ตั้งครรภ์อาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ได้ งั้นลองมาดูกันว่า คนท้องกินยาอะไรได้บ้าง รวมถึงวิธีการดูแลตัวเองเมื่อป่วยตอนตั้งครรภ์

## เมื่อเป็นหวัดตอนท้อง คุณแม่กินยาได้รีเปล่า นะ?

ในช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีระดับภูมิคุ้มกันต่ำ อาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย เช่น ไม่สบายตัว เป็นหวัด เป็นไข้ หากมีอาการป่วยแล้ว จะใช้ระยะเวลาในการรักษานานมากกว่าปกติ การรักษาด้วยยาที่ซื้อด้วยตัวเอง ในกรณีนี้ควรเลือกใช้ด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ คุณแม่ไม่ควรซื้อยากินเองในระหว่างตั้งครรภ์ ถึงแม้จะเป็นยาสามัญประจำบ้านก็ตาม เนื่องจากยาทุกชนิดอาจทำให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ เพราะเมื่อยูกินเข้าไปในกระแสเลือดของแม่จะซึมผ่านรกเข้าสู่กระแสเลือดของทารกในครรภ์ เช่นเดียวกับน้ำ สารอาหาร และออกซิเจนที่ทารกได้รับทางสายสะดือ ซึ่งยาจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของทารกในครรภ์ได้นั่นเอง คุณแม่ควรพบแพทย์เพื่อรักษาอาการให้ถูกต้อง เพื่อให้ลูกน้อยปลอดภัย และรักษาอาการดังกล่าวได้อย่างตรงจุดมากที่สุด

## สำหรับเรื่องการใช้ยาในคุณแม่ตั้งครรภ์ มี ข้อมูลที่น่าสนใจจากโรงพยาบาลวิชัยยุทธและ โรงพยาบาลพญาไท มาฝาก

ในช่วงตั้งครรภ์ เป็นช่วงที่ลูกน้อยกำลังสร้างอวัยวะต่างๆ เพื่อป้องกันความผิดปกติของทารกเพราะ

ยาหลายชนิดจะมีผลต่อการเจริญและพัฒนาการของทารกในครรภ์ ยาที่คุณแม่ใช้ได้จึงมีจำกัดมาก ๆ หากคุณแม่ป่วยและจำเป็นต้องใช้ยาในการรักษาจริงๆ แนะนำให้ปรึกษา เภสัชกร คุณพยาบาล หรือ แพทย์ก่อนทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยของทารกในครรภ์

1. ยาลดไข้แก้ปวด คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถทานยาพาราเซตามอลเพื่อลดไข้ได้ แต่สิ่งสำคัญคือควรหาสาเหตุของการเป็นไข้ให้พบก่อนจะซื้อยากินด้วยตัวเอง ทางที่ดีจึงควรมาพบแพทย์เพื่อค้นหาสาเหตุ และรับยาที่ตรงกับอาการ เนื่องจากยาลดไข้บางกลุ่ม หรือยาชนิดอื่นๆ อาจจะมีผลกับหัวใจ และเส้นเลือดของทารกในครรภ์ได้
2. ยาลดน้ำมูกแก้แพ้คือ “คลอเฟนิรามีน” ที่นิยมใช้กันมาก และปลอดภัยที่สุด หรือยาเม็ดแก้แพ้ อากาศเมื่อดูสีเหลืองที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย แต่อาจมีผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการปากแห้ง ทุ่งงซึม มึนงง ดังนั้นถ้าคุณแม่มีอาการคัดจมูกไม่มากนัก แนะนำให้ใช้ชีวิตธรรมชาติ เช่น สูดดมไอน้ำร้อน ดมหรือทาน้ำมันหอมระเหย รักษาร่างกายให้อบอุ่น และดื่มน้ำมากๆ ก็ช่วยบรรเทาอาการได้
3. ยาปฏิชีวนะในหญิงตั้งครรภ์อาจเลือกใช้ยาในกลุ่มเพนิซิลลิน เป็นยาที่ใช้ได้อย่างปลอดภัยระหว่างตั้งครรภ์ ยาชนิดนี้ใช้ได้ทั้งการอักเสบติดเชื้อทางเดินหายใจ ช่องปาก ทางช่องหู ทางเดินอาหาร ทางเดินปัสสาวะ ทางช่องคลอด ทางผิวหนัง เป็นต้น แต่หากคุณแม่มีประวัติแพ้ยาชนิดนี้ แนะนำให้ แพทย์ก่อนทานยาทุกครั้ง
4. ยาระบาย ปัญหาท้องผูกเป็นปัญหาที่พบบ่อยในคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ คุณแม่จึงควรรับประทาน ผัก ผลไม้ ที่มีกากใยมากๆ และดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะการใช้ยาควรใช้เมื่อจำเป็นจริงๆ และเลือกแบบที่ออกฤทธิ์นุ่มนวล เช่น ยาที่ผลิตจากเมล็ดเทียนเกล็ดหอย (เมตามูซิล) ยาที่ผลิตจากใบ มะขามแขก (เซโนคอต) หรือยาที่สอดเข้าทางทวารหนัก แต่ถ้ามีปัญหาเรื่องท้องเสียควรทดแทน ด้วยการดื่มน้ำเกลือแร่ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์
5. ผงเกลือแร่ เป็นยาสามัญอีกชนิดหนึ่งที่สามารถใช้เพื่อทดแทนการสูญเสียเกลือแร่ เนื่องจากท้องเสีย ท้องเดิน หรืออุจจาระร่วงได้

## คนท้องกินยาอะไรได้บ้าง... คนท้องกินยาแก้แพ้ได้ไหม?

คำตอบคือ กินได้ค่ะ! แต่ยาแก้แพ้มีด้วยกันหลายชนิด ที่ปลอดภัยสำหรับคนท้องคือ คลอร์เฟนิรามีน หรือ CPM ช่วยลดอาการแพ้ คัดน้ำ และลดน้ำมูก คุณแม่ควรใช้เฉพาะเมื่อมีอาการเท่านั้น หากไม่มีอาการก็ควรหยุดใช้ เพราะยาแก้แพ้อาจมีผลข้างเคียงทำให้คุณแม่มีอาการง่วงซึม และส่งผลกระทบต่อ การทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันได้

## ผลกระทบต่อลูกในครรภ์จากการรับประทานยาอันตราย

ถ้าแม่ได้รับยาที่อันตรายต่อทารก ในช่วง 3 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ อาจทำให้เกิดการแท้ง หรือทารกเสียชีวิต ถ้าได้รับระหว่างสัปดาห์ที่ 3-8 หลังการปฏิสนธิ ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกกำลังเร่งสร้าง อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย อาจทำให้อวัยวะไม่ครบหรือผิดปกติได้ และถ้าได้รับช่วงเดือนที่ 4-9 ที่ทารกกำลังมีการพัฒนาอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย จะส่งผลกระทบต่อความสมบูรณ์ของอวัยวะนั้นเอง ตัวอย่างยาที่ยืนยันแล้วว่า อาจเกิดอันตรายต่อทารกได้ ถ้าใช้ในขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ ยารักษาสิวไอโซเตรติโนอิน (Isotretinoin) ยารักษามะเร็ง ฮอร์โมนเพศ ยาแก้แพ้ ยารักษาโรคไทรอยด์ ยาต้านแบคทีเรียกลุ่มเตตราไซคลีน กลุ่มอะมิโนไกลัยโคไซด์ กลุ่มซัลโฟนาไมด์ เป็นต้น



## วิธีการดูแลตัวเองเมื่อเป็นหวัดตอนท้อง โดยไม่ต้องกินยา

เมื่อคุณแม่มีอาการป่วยเป็นหวัดตอนท้อง เพียงเล็กน้อย (ไข้ไม่สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส) ก็อาจไม่ต้องทานยา คุณแม่สามารถใช้วิธีอื่นในการดูแลตัวเองเบื้องต้นได้โดยการเช็ดตัว เพื่อไม่ให้อุณหภูมิร่างกายสูง และเลือกนำไปล่าอุณหภูมิธรรมชาติเท่านั้น เช็ดด้วยการย่อนุ่มขนขึ้นไป เพื่อให้ร่างกายคลายความร้อนได้มากที่สุด หรือดื่มน้ำมากๆ เพื่อลดอาการระคายเคืองในลำคอ หรือพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะอาหารป่วยบางอย่าง แคทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ประกอบกับการพักผ่อนก็สามารถหายเองได้แล้ว

เมื่อคุณแม่อ่านบทความนี้จบ คงจะหายสงสัยแล้วว่า คนท้องกินยาอะไรได้บ้าง อย่างไรก็ตามเมื่อเป็นหวัดตอนท้อง คุณแม่ควรกินยาที่เหมาะสม ปลอดภัย ควรศึกษาละเอียดก่อนการให้ยาให้ถูกต้อง และควรไปพบแพทย์ตรวจวินิจฉัย และเข้ารับการรักษาที่ถูกต้อง เพื่อความปลอดภัยทั้งตัวคุณแม่เองและเจ้าตัวเล็กในครรภ์ ทางที่ดีคุณแม่ควรป้องกันตัวเองจากการป่วย โดยการหลีกเลี่ยงการพบปะบุคคลที่กำลังป่วยอยู่ หรือหลีกเลี่ยงการไปแหล่งที่มีโอกาสติดเชื้อสูง เช่น ที่สาธารณะต่างๆ และควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย มีประโยชน์อย่างสมดุล ออกกำลังกาย และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เท่านั้นก็จะช่วยให้คุณแม่ห่างไกลโรคต่างๆ ได้แล้ว

อ้างอิง

<https://bit.ly/3xAERBq>

<https://bit.ly/3e26Ke7>

<https://bit.ly/3eJ9DPQ>

<https://bit.ly/32ZyOsc>