บทความ

รวมคำแนะนำเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยระหว่างตั้งครรภ์

พ.ย. 13, 2024

6นาที

วิธีง่ายๆ เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยระหว่างตั้งครรภ์เบื้องต้นที่คุณแม่ทำตามได้เอง พร้อมคำแนะนำและแนวทางปฏิบัติตัวสำหรับหลีกเลี่ยงและป้องอาการเจ็บป่วย

ทุกคนมักพูดว่าช่วงเวลาการตั้งท้องเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข แต่ก็ไม่ค่อยมีคุณแม่เล่าถึงอาการเจ็บป่วยที่ต้องเผชิญตลอดช่วงอายุครรภ์ มีทั้งคลื่นไส้ ท้องผูก ปวดเมื่อย ตะคริว ฯลฯ เรามีวิธีรับมือหากป่วยตอนท้องและบรรเทาอาการเพื่อให้คุณแม่ได้ใช้เวลาในช่วงตั้งท้องอย่างความสุขอย่างแท้จริง

ในช่วงสัปดาห์แรกๆ ของการตั้งครรภ์ ร่างกายของว่าที่คุณแม่จะความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ส่งผลให้คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ต้องเผชิญกับภาวะเจ็บป่วยไม่สบาย ซึ่งอาการเหล่านี้จะเริ่มหายไปเมื่อร่างกายของคุณแม่เริ่มปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนได้ อย่างไรก็ตามคุณแม่สามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยเมื่อท้องเบื้องต้นด้วยตัวเอง ดังนี้

1. อาการแพ้ท้อง คลื่นไส้และอาเจียน

ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนและเอสโตรเจนจะพุ่งสูงขึ้นจนทำให้ประสาทสัมผัสคุณแม่ไวขึ้น เช่น การรับรสเปลี่ยนไปหรือได้กลิ่นที่ไวกว่าปกติ ส่งผลให้คุณแม่มีอาการแพ้ท้อง และอาเจียนและคลื่นไส้ระหว่างท้อง โดยเฉพาะในช่วงเช้า โดยทั่วไปแล้วอาการเหล่านี้มักจะเป็นสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์ และหากเกิดภาวะเครียดและวิตกกังวลระหว่างตั้งครรภ์ก็จะยิ่งกระตุ้นอาการแพ้เหล่านี้ด้วย รวมไปถึงอาจมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำและระบบย่อยอาหารที่ทำงานได้ช้าลง

<u>วิธีบรรเทาอาการแพ้ท้อง</u>
- รับประทานอาหารทุกมื้อให้ตรงเวลา และเลือกของว่างระหว่างวัน 1-2 มื้อต่อวัน ในปริมาณที่เหมาะสม
- สำหรับมื้อเช้าให้เลือกอาหารประเภทข้าวหรือแป้งที่สลายมาเป็นน้ำตาลในเลือดได้ช้า เช่น ขนมปัง และธัญพืช ฯลฯ
- พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ไขมันสูง ยากต่อการย่อย และงดน้ำอัดลม
- รับประทานอาหารอย่างผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ และควรให้เวลาสำหรับการพักผ่อนหลังมื้ออาหาร เพื่อช่วยให้ระบบย่อยทำงานอย่างเต็มที่
- พยายามนอนพักผ่อน หากอาการแพ้รบกวนเวลาการนอนในช่วงกลางคืน ควรหาเวลางีบหลับในช่วงกลางวันทดแทน

2. อาการที่เกี่ยวกับระบบการย่อยอาหาร

คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มักต้องเผชิญกับปัญหาระบบการย่อยอาหาร ซึ่งมีสาเหตุจากระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อทางเดินอาหารลดลง รวมถึงขนาดมดลูกก็จะขยายตัวตามอายุครรภ์จนไปเบียดกับอวัยวะภายในอื่นๆ คุณแม่ตั้งครรภ์มาดูกันว่ามีวิธีรับมือแต่ละอาการอย่างไร?

<u>วิธีบรรเทาอาการท้องอืดระหว่างตั้งครรภ์</u>
• พยายามหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง เช่น ผักกาดดอง ปลาร้า ฯลฯ หรืออาหารที่ทำให้ท้องอืดระหว่างท้อง เช่น น้ำอัดลม
• เพิ่มความถี่ของมื้ออาหารหลัก จากเดิม 3 มื้อต่อวัน เพิ่มเป็น 5 มื้อต่อวัน โดยลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อลง
• รับประทานอาหารแบบไม่เร่งรีบและเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

<u>วิธีบรรเทาอาการท้องผูกระหว่างตั้งครรภ์</u>
• ป้องกันการเกิดอาการท้องผูกระหว่างตั้งครรภ์ ด้วยการเลือกรับประทานผัก ผลไม้ ที่มีไฟเบอร์มาก เช่น ผักใบเขียว
ผลไม้ ธัญพืช และแป้งที่ไม่ขัดสี เลือกของว่างจำพวกพรุน หรือผลไม้แห้ง
• ออกกำลังกายเบาๆ บริหารกล้ามเนื้อและร่างกายให้ได้ยืด-หดเล็กน้อย เพื่อกระตุ้นระบบทางเดินอาหาร เช่น ออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่งเหยาะๆ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
• ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อย 1.5 ลิตรต่อวัน น้ำจะเข้าสู่ระบบย่อยอาหารช่วยบรรเทาและลดอาการท้องผูกระหว่างท้อง

<u>วิธีบรรเทาอาการกรดไหลย้อนระหว่างตั้งครรภ์</u>
• หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
• หลีกเลี่ยงการนอนหรืองีบหลังหลังมื้ออาหารทันที เพื่อป้องกันกรดไหลย้อนระหว่างตั้งครรภ์
• พยายามเอียวตัวหรืองอตัวให้น้อยลงเพราะจะยิ่งไปกดบริเวณหน้าท้อง
• ปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากคุณหมอเกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้น เพื่อประเมินความรุนแรงและคุณหมออาจจะสั่งยาให้ตามความเหมาะสม

อีกอาการหนึ่งที่พบได้บ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสแรก คืออาการน้ำลายหลั่งมากกว่าปกติ ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดที่ไปกระตุ้นการระคายเคืองของประสาท ส่งผลให้ต่อมน้ำลายผลิตน้ำลายมากเกินความจำเป็น วิธีการแก้ไขคือพยายามพักผ่อนหรือปรึกษาแพทย์

3. อาการปวดเมื่อยขา ตะคริว และริดสีดวงทวาร

ในช่วงที่ตั้งครรภ์มีตัวแปรหลายอย่างที่ก่อให้เกิดการปวดเมื่อระหว่างท้อง เหน็บชาระหว่างท้องและตะคริวระหว่างท้อง ได้แก่ การขาดแคลเซียมและแมกนีเซียม การหดตัวของเส้นเลือดเนื่องจากฮอร์โมนทำให้เส้นเลือดขาดความยืดหยุ่น และภาวะที่ก่อให้เกิดการไหลเวียนโลหิตที่ไม่ดีทั้งหลาย ซึ่งอาจส่งผลต่อเนื่องจนเกิดริดสีดวงทวารระหว่างท้องอีกด้วย แม้ว่าอาการที่กล่าวมานี้อาจจะไม่ร้ายแรง แต่คุณแม่ก็ควรเห็นความสำคัญของร่างกายทางตัวเอง รู้ว่าระบบการทำงานของอวัยวะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เพราะหากเกิดสภาวะที่ไม่สามารถหายเองได้คุณแม่ก็สามารถเข้าปรึกษาให้ข้อมูลกับคุณหมอได้ รวมไปถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

<u>วิธีบรรเทาอาการปวดเมื่อยขา ตะคริว และริดสีดวงทวาร</u>
• เลือกอาหารที่มีแร่ธาตุแคลเซียม แมกนีเซียม และวิตามินบีสูง เช่น ผักและผลไม้ ผลิตภัณฑ์นม โกโก้ อัลมอนด์ เฮเซลนัท เป็นต้น รวมไปถึงอาจดื่มน้ำแร่ที่มีแร่ธาตุแมกนีเซียมสูง
• สวมรองเท้าแบน

• พยายามหลีกเลี่ยงแสงแดด
• ก่อนอาบน้ำเสร็จให้คุณแม่เปลี่ยนมาอาบด้วยน้ำ คุณแม่สามารถนวดขาไปด้วยได้ เริ่มจากบริเวณข้อเท้าขึ้นมาจนถึงสะโพก
• พยายามนอนหลับโดยยกขาให้สูงขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อย หรืออาจจะใช้หมอนรองไว้ปลายเตียง
• คุณแม่อาจจะต้องใส่ถุงน่องที่ช่วยซัพพอร์ทขาและเท้า ซึ่งคุณหมอจะเป็นผู้สั่งให้ตามความเหมาะสม

อาการเหล่านี้จะสามารถบรรเทาได้ด้วยวิธีง่ายๆ ตามวิธีที่เรานำมาบอกกัน แต่หากปฏิบัติตามแล้วอาการยังไม่หาย คุณแม่ควรเข้าพบคุณหมอ แจ้งอาการและขอคำปรึกษาเสมอ ห้ามคุณแม่เลือกยารับประทานด้วยตัวเองเด็ดขาด

<u>เมนูแนะนำแก้ท้องผูก</u>
มื้อเช้า: ชา 1 แก้ว + ขนมปังธัญพืชไม่ขัดสี 2 แผ่น + ผลิตภัณฑ์นม 1 อย่าง + น้ำส้ม 1 แก้ว
ของว่าง: แอปเปิ้ล 1 ผล + บิสกิตโฮลวีท 1 ชิ้น
มื้อเที่ยง: สลัดผักใส่ถั่วเปลือกแข็ง + พาสต้ากับซอสมะเขือเทศ 1 จาน กับชีสเอ็มเมนทอล 1 แผ่น + แอปเปิ้ลและลูกแพร์เชื่อม + น้ำแร่ธรรมชาติ
ของว่าง: น้ำลูกพรุน 1 แก้ว + เชอร์รี่ 1 กำมือ หรือ ส้ม 1 ผล + ขนมปังธัญพืชไม่ขัดสี 1 แผ่น และ ชา 1 แก้ว
มื้อเย็น: อะโวคาโดครึ่งลูกกับน้ำมะนาว + อกไก่ย่างกับถั่วแขก + ชีส 1 แผ่น + ขนมปังธัญพืชไม่ขัดสี 2 แผ่น + ชาสมุนไพร 1 แก้ว

อ้างอิง:
1. Danforth DN, Scott JR: Danforth's obstetrics and gynecology, 9th edn. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2003.
2. Womenshealth.gov [Internet]. Washington, D.C.: Office on Women’s Health in the Office of the Assistant Secretary for Health in the US Department of Health and Human Services; [updated 2010 Sept. 27; cited 2016 Nov 3].