

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องทาเล็บได้ไหม ทาเล็บบ่อย อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ก.ย. 15, 2025

6 นาที

คุณแม่ตั้งครรภ์หลายคนอยากจะทำเล็บดูดีอยู่เสมอ แต่ก็เกิดคำถามขึ้นมาว่า คนท้องทาเล็บได้ไหม? การทาเล็บในช่วงตั้งครรภ์นั้นปลอดภัยหรือไม่ สารเคมีจะอันตรายต่อลูกน้อยในท้องหรือเปล่า นานา ทาเล็บที่ปลอดภัยต้องใช้แบบไหน หากคุณแม่กำลังสงสัยอยู่ละก็ บทความนี้จะพาไปไขข้อข้องใจ เกี่ยวกับการทาเล็บในช่วงตั้งครรภ์ พร้อมทั้งบอกเล่าถึงสิ่งที่คุณแม่ควรระวัง เพื่อความปลอดภัย ของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

คำถามที่พบบ่อย

แล้วทาเล็บเจลล่ะคะ คนท้องทำได้ไหม?

คลิก

การทาเล็บเจลก็สามารถทำได้เช่นกันค่ะ แต่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเรื่อง "ความสะอาด" ของอุปกรณ์ที่ร้าน ค่ะ เพราะขั้นตอนการเตรียมหน้าเล็บอาจทำให้เกิดแผลเล็กๆ และเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายค่ะ อีกเรื่องคือควร เลือกร้านที่มีอากาศถ่ายเทดีมากๆ เพราะกลิ่นน้ำยาจะค่อนข้างแรงกว่าปกติค่ะ หากมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับ ความปลอดภัย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจทำนะคะ

ต้องเลือกน้ำยาทาเล็บแบบไหนคะ ถึงจะปลอดภัยกับลูกในท้อง?

คลิก

แนะนำให้มองหาผลิตภัณฑ์ที่เขียนว่า "3-Free", "5-Free" หรือมากกว่านั้นค่ะ ซึ่งหมายความว่าผลิตภัณฑ์ นั้นๆ ปราศจากสารเคมีอันตรายหลักๆ เช่น โทลูอีน, ฟอर्मาลดีไฮด์, และไดบutilylทาเลต ค่ะ ปัจจุบันมีหลาย ยี่ห้อที่เป็นสูตรออร์แกนิกหรือสูตรน้ำซึ่งจะอ่อนโยนและปลอดภัยยิ่งขึ้นค่ะ ทุกครั้งที่ใช้ผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ควร ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อความมั่นใจนะคะ

กลิ่นน้ำยาทาเล็บกับน้ำยาล้างเล็บอันตรายไหมคะ?

คลิก

กลิ่นฉุนๆ เหล่านี้มาจากสารเคมีที่ระเหยได้ค่ะ การสูดดมเข้าไปในปริมาณมากและบ่อยครั้งอาจทำให้รู้สึกเวียนศีรษะหรือคลื่นไส้ได้ค่ะ ดังนั้นเวลาทำเล็บ ไม่ว่าจะทำเองหรือไปที่ร้าน ควรเลือกทำในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก เปิดหน้าต่างหรือพัดลมช่วยจะดีมากค่ะ หากมีอาการแพ้ท้องรุนแรง แนะนำให้งดการทำเล็บไปก่อนจะดีกว่าค่ะ และหากมีอาการผิดปกติหลังสูดดมสารเคมี ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีค่ะ

สรุป

- คนท้องทาเล็บได้ไหม คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถทำเล็บได้ การทาเล็บไม่ได้ส่งผลอันตรายอะไรกับทารกน้อยในครรภ์ แต่มีข้อควรระวัง คือความสะอาดของอุปกรณ์ในการทำเล็บ เพราะเสี่ยงทำให้คุณแม่ติดเชื้อได้
- คนท้องทาเล็บได้ไหม การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทาเล็บ และน้ำยาล้างเล็บ ขณะตั้งครรภ์ ต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากสารเคมี ได้แก่ สารโทลูอิน ฟอर्मาลดีไฮด์ ไดบูทิลพาทาเลต และอะซิโตน เนื่องจากเป็นกลุ่มสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องทาเล็บได้ไหม ต้องระวังเรื่องไหนบ้าง
- คุณแม่ต้องรู้ ในน้ำยาทาและล้างเล็บ มีสารเคมีอะไรบ้าง
- คนท้องทาเล็บเจลได้ไหม อันตรายหรือไม่
- คนท้องอยากทำเล็บ เลือกน้ำยาทาเล็บออร์แกนิกปลอดภัยกว่า
- คุณแม่อยากไปทำเล็บ ต้องเลือกร้านทำเล็บแบบไหน

คนท้องทาเล็บได้ไหม การทาเล็บขณะตั้งครรภ์สิ่งหนึ่งที่ต้องระวังอย่างมากก็คือเรื่องความสะอาดจากอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำเล็บ เพราะเสี่ยงติดเชื้อจากการทาเล็บ และสีทาเล็บที่มีสารโทลูอิน (Toluene) เพราะเป็นอันตรายกับระบบประสาทของลูกน้อยในครรภ์

คนท้องทาเล็บได้ไหม ต้องระวังเรื่องไหนบ้าง

คนท้องทาเล็บได้ไหม ในคุณแม่ตั้งครรภ์สามารถทำเล็บ ทาเล็บได้ แต่มีข้อควรระวังในการทำเล็บเนื่องจากมีอันตรายที่ซ่อนอยู่ ซึ่งอาจส่งผลต่อทารกในครรภ์ได้

1. กลิ่นสารเคมี

ในคุณแม่ตั้งครรภ์หากมีการทำเล็บบ่อย ๆ อาจจะส่งผลเสียกับทารกในครรภ์ได้ ดังนั้นควรเลือกใช้สียาทาเล็บ และน้ำยาล้างเล็บ ที่ไม่มีส่วนผสมของสารเคมี ได้แก่ โทลูอิน ฟอร์มาลดีไฮด์ ไดบutilพาทาเลต และอะซิโตน

2. เชื้อรา เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย จากอุปกรณ์ตัดแต่งที่ไม่สะอาด

การทำเล็บด้วยเครื่องมือทำเล็บที่ไม่สะอาด อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อรา เชื้อไวรัส และเชื้อแบคทีเรีย ดังนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องให้ความระมัดระวังมากเป็นพิเศษในการใช้บริการเครื่องมือตัดแต่งเล็บควรสอบถามจนแน่ใจว่าได้มีการฆ่าเชื้อก่อนนำมาให้บริการกับคุณแม่

3. ความสะอาด

คุณแม่ควรเลือกร้านที่ให้บริการทำเล็บที่สะอาด ปลอดภัย ภายในร้านมีหน้าต่างสามารถเปิดออกได้ เพื่อให้อากาศถ่ายเทสะดวกขณะทำเล็บ ทาสีเล็บ

4. แพ้ท้องรุนแรง

ในคุณแม่ท้องที่มีอาการแพ้ท้องรุนแรงขณะตั้งครรภ์ อาจต้องหลีกเลี่ยงการทำเล็บไปก่อน เนื่องจากกลิ่นของน้ำยาทาเล็บอาจทำให้คุณแม่เกิดการเวียนศีรษะได้

คุณแม่ต้องรู้ ในน้ำยาทาและล้างเล็บ มีสารเคมีอะไรบ้าง

คนท้องทาเล็บได้ไหม อันตรายแค่ไหนให้คุณแม่มารู้จักกับสารเคมีที่ผสมอยู่ในน้ำยาสีทาเล็บกันก่อน เพราะสารเคมีเหล่านี้ เมื่อสูดดมเข้าไปในร่างกายระหว่างการทาเล็บ เสี่ยงเกิดอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ได้

1. โทลูอิน (Toluene) ในน้ำยาทาเล็บ

กลิ่นของโทลูอินเมื่อระเหยขึ้นมาขณะทาเล็บ เมื่อสูดดมหรือได้รับสารโทลูอินเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้เกิดการระคายเคืองที่ดวงตา ลำคอ และปอด ทั้งนี้หากระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่ทาเล็บบ่อย ๆ ด้วยน้ำยาทาเล็บที่มีสารโทลูอิน เสี่ยงทำให้ระบบประสาทของทารกในครรภ์เสียหายและพิการได้

2. ฟอर्मัลดีไฮด์ (Formaldehyde) ในน้ำยาทาเล็บ

กลิ่นของฟอर्मัลดีไฮด์ที่ระเหยออกมาขณะทาเล็บ หากคุณแม่สูดดมเข้าสู่ร่างกายบ่อย ๆ ระหว่างตั้งครรภ์ จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อดวงตา จมูก ลำคอ และปอด ความอันตรายของฟอर्मัลดีไฮด์คือหากสะสมในร่างกายเป็นเวลานาน เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งในอนาคตได้

3. ไดบูทิลฟทาเลต (Dibutyl Phthalate) ในน้ำยาทาเล็บ

ระหว่างตั้งครรภ์หากมีการใช้น้ำยาทาเล็บที่มีส่วนผสมของไดบูทิลฟทาเลตบ่อย ๆ เสี่ยงกระทบต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ เนื่องจากสารเคมีชนิดนี้มีผลกระทบต่ออวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะระบบสืบพันธุ์ในเพศชายอาจผิดปกติ และยังไปขัดขวางการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อได้อีกด้วย

4. อะซิโตน (Acetone) ในน้ำยาล้างเล็บ

กลิ่นของอะซิโตนในน้ำยาล้างเล็บ เมื่อระเหยขึ้นมาจะก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อดวงตา ปวดตา แสบน้ำตาไหล และผลเสียในระยะยาวยังเป็นอันตรายต่อเส้นประสาท ตับ และไต ที่สำคัญยังเสี่ยงทำให้ทารกพิการตั้งแต่กำเนิดได้อีกด้วย

คนท้องทาเล็บเจลได้ไหม อันตรายหรือเปล่า

สำหรับการทำเล็บเจลไม่พบสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ แต่ข้อควรระวังการทำเล็บเจล คืออาจมีกลิ่นแรงที่อาจทำให้รู้สึกระคายเคืองได้ และมีความเสี่ยงสูงกว่าในการติดเชื้อ เนื่องจากการทำเล็บเจลต้องใช้แสง UV เพื่อทำให้สีแห้ง ซึ่งอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้หากไม่ทำความสะอาดเล็บอย่างถูกต้อง



คนที่อยากทำเล็บ เลือคน้ำยาทาเล็บออร์แกนิกปลอดภัยกว่า

คนที่อยากทำเล็บได้ไหม หากคุณแม่อยากทาสีเล็บระหว่างตั้งครรภ์ การเลือกใช้น้ำยาทาเล็บออร์แกนิกก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือก น้ำยาทาเล็บออร์แกนิกจะทำจากส่วนผสมธรรมชาติมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก และไม่มีสารเคมีที่เป็นอันตรายเหมือนกับในน้ำยาทาเล็บทั่วไป ส่วนผสมในยาทาเล็บออร์แกนิกจะไม่มีการถูกทำให้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมและไม่มีการเติมสารอื่นใดลงไป และอีกหนึ่งความแตกต่างของน้ำยาทาเล็บออร์แกนิกกับน้ำยาทาเล็บทั่วไป ก็คือในเรื่องของกลิ่น ยาทาเล็บทั่วไปจะมีกลิ่นที่ค่อนข้างฉุนแรงซึ่งมาจากสารเคมีที่ใช้เป็นส่วนประกอบ ส่วนน้ำยาทาเล็บออร์แกนิกกลิ่นไม่ฉุนแรง เนื่องจากไม่มีส่วนผสมของสารเคมีอันตราย

คุณแม่ที่อยากไปทำเล็บ ต้องเลือกร้านทำเล็บแบบไหน

คนที่อยากทำเล็บได้ไหม คุณแม่อยากทำเล็บสวย แต่ก็มีความกังวลในการทำเล็บในช่วงที่ตั้งครรภ์ มาดูกันว่าควรเลือกร้านทำเล็บแบบไหนถึงจะดีต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อย

1. มีความเชี่ยวชาญ

ช่างทำเล็บที่มีความเชี่ยวชาญด้านเล็บจะสามารถอธิบายการทำเล็บแต่ละประเภทให้ได้อย่างละเอียด รวมถึงมีคำแนะนำในการดูแลเล็บที่เหมาะสม และความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นจากการทำเล็บได้

2. สถานประกอบการสะอาด

อากาศภายในร้านถ่ายเทสะดวก โถงปลอดโปร่ง

3. ใช้ผลิตภัณฑ์น้ำยาทาเล็บที่มีมาตรฐาน

มีความปลอดภัยตามที่สำนักงานอาหารและยากำหนด มีฉลากติดบอกส่วนผสมของผลิตภัณฑ์อย่างละเอียด

4. มีการฆ่าเชื้ออุปกรณ์ที่ใช้ในการทำเล็บก่อนนำมาใช้งาน

ความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญที่สุด อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำเล็บให้คุณแม่ต้องสะอาดและฆ่าเชื้ออย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถทำเล็บได้อย่างปลอดภัย เพียงแค่เลือกผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากสารเคมีอันตราย หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารเคมีที่อาจเป็นอันตราย เช่น ฟอรัมาลดีไฮด์ โทลูอิน ไดบูทิลฟทาเลต และอะซิโตน ต้องให้ความสำคัญกับความสะอาดของอุปกรณ์ รวมถึงร้านทำเล็บที่ได้มาตรฐาน เลือกร้านทำเล็บที่สะอาด อุปกรณ์ถูกฆ่าเชื้อ และช่างทำเล็บมีสุขอนามัยที่ดี ระหว่างทำเล็บ ควรอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ทั้งนี้สามารถขอคำปรึกษาจากแพทย์ที่ดูแลครรภ์ก่อนว่าคุณแม่สามารถทำเล็บ ทาเล็บได้หรือไม่ในคุณแม่ท้องแต่ละบุคคล และหลังทำเล็บ ทาเล็บ หากเกิดการติดต่อกับคุณแม่ ควรรีบไปโรงพยาบาลทันที

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- 12 เมนูอาหารคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง ดีต่อสุขภาพครรภ์
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม ผลจะหายช้าหรือเปล่า
- คนท้องกินกาแฟได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเผ็ดได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเย็นได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

- คนท้องกินทุเรียนได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องย้อมผมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินยาพาราได้ไหม ทำไมก่อนกินยาคนท้องต้องปรึกษาหมอ

อ้างอิง:

1. คุณแม่ท้องอยากสวย...เราจะทาเล็บ ทำสีผมได้ไหมนะ, โรงพยาบาลพญาไท
2. "คนท้อง ทาสีเล็บได้ไหม ?" : หมอแนะ : รายการคุยกับหมออัจจิมา, แพทย์หญิงอัจจิมา สุวรรณจินดา แพทย์ผู้ชำนาญการด้านผ่าตัดผิวหนัง มะเร็งผิวหนัง และเลเซอร์ผิวหนัง
3. ทาเล็บขณะตั้งครรภ์ ปลอดภัยหรือไม่ ?, POBPAD
4. นำยาล้างเล็บ อันตรายที่สาวเล็บสวยควรระวัง, POBPAD
5. Manicures and Pedicures During Pregnancy, What to expect
6. Organic Nail Polish: A Safer, Healthier Choice for Your Nails, 100 percentpure
7. The Truth about Non-Toxic Nail Polish, Plus the Best Alternative for Put-Together Nails, Healthline
8. HOW TO CHOOSE A QUALITY NAIL SALON, BLOSSOM NAIL SPA

อ้างอิง ณ วันที่ 29 สิงหาคม 2567

แชร์ตอนนี้