รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3
บทความ

อาหารลดแพ้ท้องสำหรับคุณแม่ อาหารคนแพ้ท้องที่คุณแม่ควรกิน

ต.ค. 28, 2025

11นาที

การตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่น่าตื่นเต้นสำหรับคุณแม่ แต่ก็อาจมาพร้อมกับความท้าทายอย่าง อาการแพ้ท้อง นอกจากนี้บางคนมีอาการแพ้ท้องหนักมากกินอะไรไม่ได้เลย ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือความเครียด แม้จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่คุณแม่สามารถรับมือและบรรเทาอาการให้ดีขึ้นได้ บทความนี้มีเคล็ดลับที่จะช่วยให้คุณแม่ผ่านช่วงเวลานี้ไปอย่างราบรื่นและมีความสุข พร้อมแนะนำเมนูอาหารลดแพ้ท้องที่จะช่วยแนะนำคุณแม่แพ้ท้องควรกินอะไรดี

คำถามที่พบบ่อย

อาการแพ้ท้องจะหายไปเมื่อไหร่?

คลิก

อาการแพ้ท้องส่วนใหญ่มักจะเริ่มดีขึ้นและหายไปเองในช่วงสัปดาห์ที่ 12-14 ของการตั้งครรภ์ หรือช่วงสิ้นสุดไตรมาสแรก แต่ก็มีคุณแม่บางส่วนที่อาจมีอาการยาวนานกว่านั้น หากอาการยังคงรุนแรงหลังจากไตรมาสแรก ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุอื่นที่อาจเป็นไปได้

แพ้ท้องแทนภรรยา (Couvade Syndrome) มีจริงหรือไม่?

คลิก

อาการแพ้ท้องแทนภรรยา หรือ Couvade Syndrome นั้นมีอยู่จริง เป็นภาวะที่ว่าที่คุณพ่อมีอาการคล้ายคนท้อง เช่น คลื่นไส้ หรือรู้สึกไม่สบายตัว

สาเหตุยังไม่แน่ชัด แต่เชื่อว่าเกิดจาก การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และ ความวิตกกังวล ทางจิตใจ เมื่อรู้ว่ากำลังจะมีลูก อาการเหล่านี้จะหายไปเองหลังภรรยาคลอดลูก แต่ถ้าอาการที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำที่เหมาะสม

อาการแพ้ท้องเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์หรือไม่?

คลิก

อาการแพ้ท้องในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางมักไม่เป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ค่ะ แต่จะกลายเป็นปัญหาหากคุณแม่ไม่สามารถทานอาหารหรือดื่มน้ำได้จนเกิดภาวะขาดน้ำและน้ำหนักลด หากอาการแพ้ท้องรุนแรงและไม่ได้รับการดูแลอย่างทันท่วงทีอาจทำให้คุณแม่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลต่อน้ำหนักแรกเกิดของลูกได้

สรุป

- อาการแพ้ท้อง (Morning Sickness) เป็นเรื่องปกติที่คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ต้องเจอ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง หรือความเครียดทางจิตใจ แม้จะเป็นอาการที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่คุณแม่สามารถรับมือและบรรเทาอาการให้ดีขึ้นได้
- อาการแพ้ท้องมักเกิดขึ้นในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ โดยอาการที่พบได้บ่อย ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ รวมถึงการที่ประสาทสัมผัสไวต่อกลิ่น และ อารมณ์หงุดหงิดง่าย
- อาการแพ้ท้องมักจะเริ่มขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 4-6 และจะค่อย ๆ บรรเทาลงเมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 12-14 แต่ก็มีคุณแม่บางท่านที่อาจมีอาการแพ้ท้องต่อเนื่องไปจนกระทั่งคลอดเลยก็เป็นได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการแพ้ท้องคืออะไร? เกิดจากอะไร และเริ่มตอนไหน?
- เช็กลิสต์อาการแพ้ท้อง สัญญาณจากร่างกายที่คุณแม่ควรสังเกต
- อาการแพ้ท้องรุนแรงแบบไหน ที่ต้องไปพบคุณหมอทันที
- แพ้ท้องกินอะไรดี? แนะนำอาหารและเครื่องดื่มช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้อง
- แนะนำ 21 อาหารบรรเทาอาการแพ้ท้องและคลื่นไส้
- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเมื่อมีอาการแพ้ท้อง

อาการแพ้ท้องคืออะไร? เกิดจากอะไร และเริ่มตอนไหน?

อาการแพ้ท้อง (Morning Sickness) เป็นเรื่องปกติที่คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ต้องเผชิญ อย่าเพิ่งกังวลไปนะคะ เพราะอาการเหล่านี้เป็นสัญญาณที่ดีที่แสดงว่าร่างกายกำลังปรับตัวเพื่อสร้างฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อย

อาการแพ้ท้องไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะตอนเช้าเท่านั้น แต่สามารถเกิดได้ตลอดทั้งวันเลยค่ะ คุณแม่มักจะเริ่มมีอาการในช่วงสัปดาห์ที่ 4-6 และอาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 12-14 แต่อาการแพ้ท้องก็สามารถเกิดขึ้นได้จนกระทั่งคลอดเลยเช่นกันค่ะ

อาการแพ้ท้องเกิดขึ้นจากอะไร?

แม้จะยังไม่มีสาเหตุที่แน่ชัด แต่ทางการแพทย์คาดว่าอาการแพ้ท้องอาจเกิดจากหลายปัจจัย ได้แก่

1. **การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน:** ในช่วงตั้งครรภ์ ฮอร์โมนในร่างกายจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะฮอร์โมนจากรกและฮอร์โมนจากทารกในครรภ์ ซึ่งส่งผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้และอาเจียนได้
2. **สภาวะทางจิตใจ:** ความเครียดหรือความกังวลจากการตั้งครรภ์ก็อาจเป็นหนึ่งในปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดอาการแพ้ท้องได้
3. **สัญชาตญาณ:** อาการแพ้ท้องอาจเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายในการปกป้องทารกในครรภ์ ทำให้คุณแม่รู้สึกเหม็นหรือไม่อยากอาหารบางอย่างที่อาจเป็นอันตรายต่อลูกน้อย

เราเข้าใจว่าอาการแพ้ท้องอาจทำให้คุณแม่รู้สึกเหนื่อยและไม่สบายตัว แต่ขอให้เชื่อมั่นว่าร่างกายของคุณแม่กำลังทำหน้าที่อย่างเต็มที่เพื่อดูแลลูกน้อยในครรภ์ มาดูแลตัวเองและเตรียมพร้อมสำหรับทุกการเปลี่ยนแปลงด้วยกันนะคะ

เช็กลิสต์อาการแพ้ท้อง สัญญาณจากร่างกายที่คุณแม่ควรสังเกต

อาการคนแพ้ท้องที่มักเกิดขึ้นในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์มักเป็นเรื่องปกติที่พบได้บ่อยค่ะ หากคุณแม่กำลังมีอาการดังต่อไปนี้ ก็ไม่ต้องกังวลไปนะคะ เพราะนี่คือสัญญาณที่ร่างกายกำลังปรับตัวเพื่อลูกน้อยในครรภ์

- **อาการคลื่นไส้ อาเจียน และเวียนศีรษะ:** อาจเป็นอาการที่พบได้บ่อยที่สุด จนบางครั้งทำให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัว
- **อ่อนเพลีย และหน้ามืด:** การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอาจทำให้คุณแม่รู้สึกอ่อนเพลียกว่าปกติ และอาจมีอาการหน้ามืดได้ง่าย
- **อาการผิดปกติที่เกิดจากระบบทางเดินอาหาร:** เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เรอเปรี้ยว หรือ จุกแน่นลิ้นปี่ เป็นอาการที่เกิดจากระบบย่อยอาหารที่ทำงานช้าลง
- **ประสาทสัมผัสที่ไวขึ้น:** คุณแม่บางท่านอาจรู้สึก ไวต่อกลิ่น ต่าง ๆ เป็นพิเศษ จนอาจทำให้รู้สึกเหม็นได้ง่าย
- **อารมณ์และร่างกาย:** นอกจากอาการทางกายแล้ว อาการแพ้ท้องยังส่งผลต่ออารมณ์ได้ด้วย ทำให้คุณแม่อาจรู้สึก หงุดหงิดง่าย หรือ ปวดหัว ได้

เข้าใจดีว่าอาการเหล่านี้อาจสร้างความไม่สบายใจได้ แต่ขอให้คุณแม่ดูแลตัวเองให้ดีที่สุด และอย่าลืมปรึกษาคุณหมอหากมีข้อสงสัยหรือมีอาการแพ้ท้องที่รุนแรงนะคะ

อาการแพ้ท้องรุนแรงแบบไหน ที่ต้องไปพบ

คุณหมอทันที

โดยปกติแล้วอาการแพ้ท้องไม่ได้เป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ แต่ก็มีบางกรณีที่คุณแม่ควรไปพบคุณหมอโดยเร็วที่สุดเพื่อตรวจเช็กอาการอย่างใกล้ชิด เพราะหากปล่อยไว้นานอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้องที่เข้าข่าย “แพ้ท้องรุนแรง” หรือที่เรียกว่า Hyperemesis Gravidarum (HG) ซึ่งจะทำให้คุณแม่มีอาการคลื่นไส้รุนแรงและเป็นนานกว่าปกติ ทำให้คุณแม่ขาดน้ำ (Dehydration) และเสียสมดุลเกลือแร่ (Electrolyte Imbalance) ได้ค่ะ จึงแนะนำให้รีบไปพบคุณหมอทันทีเพื่อให้ได้รับการดูรักษาอย่างทันท่วงที โดยคุณแม่สามารถสังเกตพฤติกรรมของตัวเองเบื้องต้นได้จากอาการเหล่านี้

- ดื่มน้ำไม่ได้เลย อาเจียนทุกอย่างที่กินหรือดื่มเข้าไป
- อ่อนเพลีย หรือ หน้ามืดเป็นลม อย่างหนัก
- น้ำหนักลดลง อย่างรวดเร็ว

มารู้จักฮอร์โมนที่ทำให้เกิดอาการแพ้ท้องรุนแรง

จากการศึกษาล่าสุดพบว่าอาการแพ้ท้องรุนแรงมีความเชื่อมโยงกับฮอร์ที่ทารกในครรภ์สร้างขึ้นเป็นโปรตีนที่ชื่อว่า GDF15 (Growth Differentiation Factor 15) ค่ะ

GDF15 ฮอร์โมนตัวการที่ทำให้แพ้ท้อง

- **สาเหตุ**: เชื่อว่าฮอร์โมน GDF15 อาจเป็นตัวส่งสัญญาณจากรกไปสู่สมองของแม่เพื่อกระตุ้นให้เกิดอาการคลื่นไส้และอาเจียน
- **ความรุนแรง**: คุณแม่ที่มีระดับ GDF15 สูงมากและมีความไวต่อฮอร์โมนนี้ จะมีโอกาสแพ้ท้องอย่างรุนแรงมากกว่า

ประสบการณ์จากคุณแม่ เมื่อการแพ้ท้องไม่ใช่แค่เรื่องปกติ

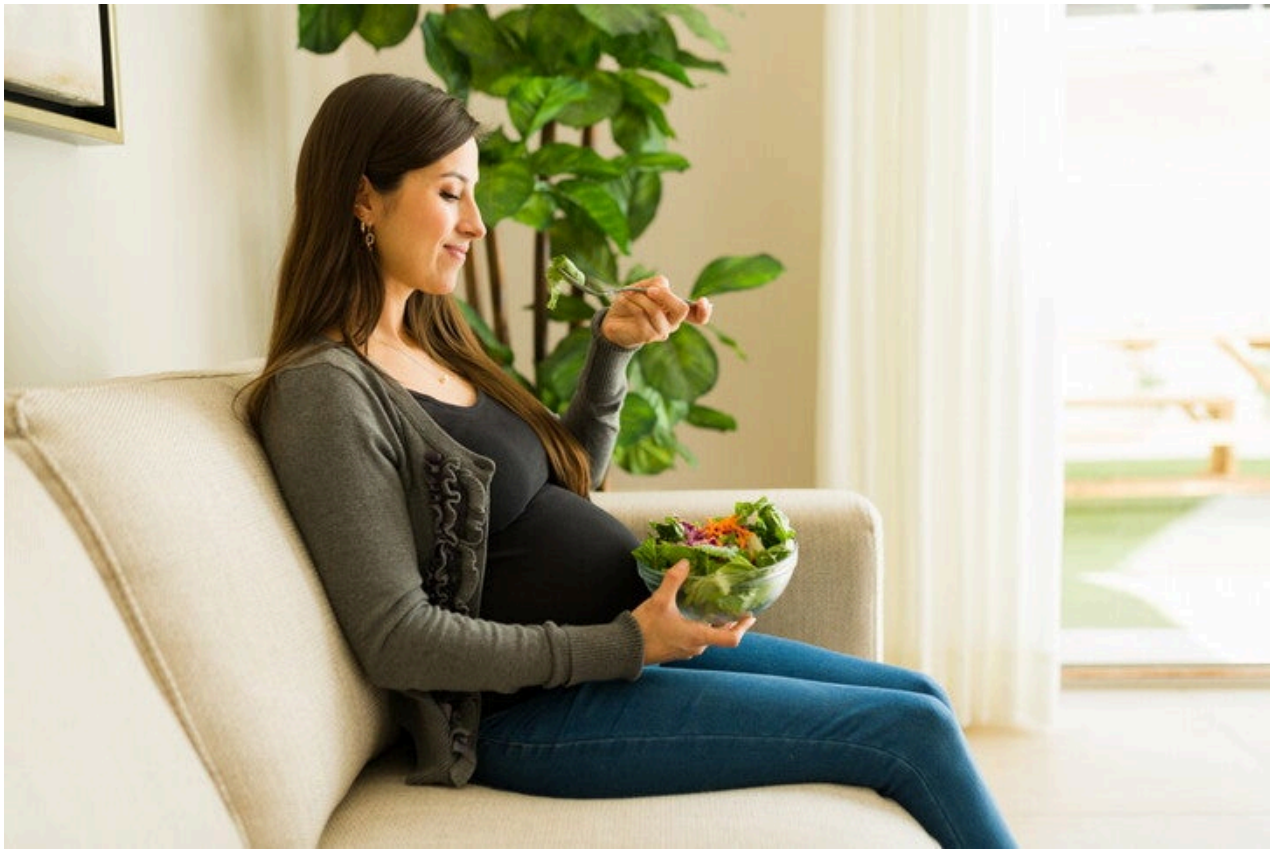
จากข้อมูลของสำนักงานบริการสุขภาพแห่งชาติ (NHS) ของสหราชอาณาจักร คาดว่าภาวะแพ้ท้องรุนแรง หรือ Hyperemesis Gravidarum (HG) ได้ส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ประมาณ 1-3 รายในทุก ๆ 100 ราย ซึ่งเป็นภาวะที่รุนแรงกว่าอาการแพ้ท้องทั่วไปและอาจคงอยู่ได้ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ 9 เดือน

จากบทสัมภาษณ์ของ BBC News กรณีของคุณแม่รายหนึ่งในประเทศแคนาดา เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของภาวะนี้ เธอเริ่มมีอาการคลื่นไส้อย่างรุนแรงและอาเจียนไม่หยุด แม้กระทั่งกลิ่นอาหารก็สามารถกระตุ้นให้อาการแย่ลงได้ อาการคุณแม่รายนี้รุนแรงจนเธอเริ่มกลัวที่จะดื่มน้ำ เพราะกลัวว่าจะอาเจียนไม่หยุด

- **การแพ้ท้องทั่วไป**: มักจะเกิดขึ้นในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ (ประมาณสัปดาห์ที่ 6 ถึงสัปดาห์ที่ 14) และสัมพันธ์กับ การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนที่เพิ่มสูงขึ้น เช่น hCG (human chorionic gonadotropin) และ เอสโตรเจน
- **ภาวะแพ้ท้องรุนแรง (HG):** อาการจะรุนแรงกว่าและอาจเกิดขึ้นได้ตลอดการตั้งครรภ์ 39 สัปดาห์ ส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำและขาดสารอาหาร ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลจากคุณหมอ

อย่างใกล้ชิด

อาการแพ้ท้องรุนแรงไม่ใช่เรื่องปกติและไม่ควรละเลย เพราะร่างกายของคุณแม่อาจขาดน้ำและสารอาหารที่จำเป็น ขอให้คุณแม่ดูแลตัวเองอย่างใกล้ชิด หากมีอาการที่น่ากังวล ขอให้รีบปรึกษาคุณหมอทันทีเพื่อรับคำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสมนะคะ



แพ้ท้องกินอะไรดี? แนะนำอาหารและเครื่องดื่มช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้อง

ในช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่ควรให้ความสำคัญกับการเลือกอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของตัวเองและลูกน้อยเป็นพิเศษค่ะ การเลือกทานอาหารที่ถูกต้องจะช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องที่ทำให้ไม่สบายตัวได้

การเลือกทานอาหารที่มี โปรตีนสูง ธัญพืชไม่ขัดสี ผัก และ ผลไม้ จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อตัวคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ค่ะ เพื่อลดอาการแพ้ท้อง ขอแนะนำให้คุณแม่ลองทานอาหารเหล่านี้

- **อาหารรสชาติเบา ๆ:** ลองทานอาหารรสจืด ๆ เช่น แครกเกอร์ ขนมปังปิ้ง อาหารเหล่านี้จะช่วยรองท้องและลดอาการคลื่นไส้ได้ดี
- **ผลไม้และผักที่มีน้ำเยอะ:** แตงโม ขึ้นฉ่าย และ พริกหวาน มีส่วนประกอบของน้ำสูง ซึ่งช่วยให้ร่างกายสดชื่น และผลไม้รสเปรี้ยวอย่าง ส้ม ก็อาจช่วยลดอาการคลื่นไส้ได้เช่นกัน
- **เครื่องดื่ม:** การจิบ น้ำเปล่า หรือ ชาสมุนไพร อุ่น ๆ ตลอดวันจะช่วยลดอาการขาดน้ำได้ แต่

ควรระวังปริมาณคาเฟอีนในชาด้วยนะคะ (เครื่องดื่มชาสามารถปรึกษาคุณหมอที่ดูแลครรภ์คุณแม่เพิ่มเติม ว่าสามารถดื่มชาอะไรได้บ้าง)
- **สมูทตี้และโยเกิร์ต:** สมูทตี้ผลไม้ หรือ โยเกิร์ต เป็นอีกทางเลือกที่ดี เพราะย่อยง่ายและให้สารอาหารที่จำเป็น

ควรหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปหรืออาหารที่มีน้ำตาลสูง เพราะอาจทำให้อาการแพ้ท้องแย่ลงได้ค่ะ ขอให้คุณแม่เลือกอาหารที่มีประโยชน์และทานให้สม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์นะคะ

แนะนำ 21 อาหารบรรเทาอาการแพ้ท้องและคลื่นไส้

หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้องคลื่นไส้อาเจียน ลองเลือกทานอาหารเหล่านี้ดูนะคะ เพราะนอกจากจะช่วยบรรเทาอาการไม่สบายตัวแล้ว ยังช่วยบำรุงสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ด้วยค่ะ

1. แครกเกอร์และขนมปังรสเค็ม

ลองวางกล่องแครกเกอร์ไว้ข้างเตียง แล้วทานทันทีที่ตื่นนอนตอนเช้า เพราะการปล่อยให้ท้องว่างอาจทำให้อาการคลื่นไส้แย่ลงได้ค่ะ

2. เลมอน

กลิ่นและรสชาติเปรี้ยวสดชื่นของเลมอนช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้ ลองดมกลิ่นเลมอน ฝานบาง ๆ หรือผสมน้ำเลมอนในน้ำดื่ม การวิจัยพบว่ากลิ่นเลมอนช่วยลดอาการคลื่นไส้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ

3. ขิง

ขิงเป็นสมุนไพรที่ใช้กันอย่างแพร่หลายเพื่อบรรเทาอาการคลื่นไส้ การวิจัยพบว่าขิงมีประสิทธิภาพสูงในการลดอาการแพ้ท้อง ลองดื่มชาน้ำขิง น้ำขิงผสมโซดา ลูกอมขิง หรือขนมขิงก็ช่วยได้นะคะ

4. อาหารเย็น ๆ

อาหารอุณหภูมิห้องหรืออาหารร้อนมักมีกลิ่นแรงกว่า ซึ่งอาจกระตุ้นให้เกิดอาการคลื่นไส้ได้ง่ายกว่า ลองเลือกทานอาหารเย็น ๆ เช่น โยเกิร์ต ผลไม้แช่เย็น ไอศกรีม หรือซอร์เบท

5. อาหารที่มีวิตามินบี 6 สูง

มีงานวิจัยที่ชี้ว่าวิตามินบี 6 ช่วยลดอาการแพ้ท้องได้ พบได้ในอาหารหลายชนิด เช่น เนื้อหมู, เนื้อไก่, ปลา, กล้วย, มันฝรั่ง และถั่ว (หากต้องการทานในรูปแบบอาหารเสริม ควรปรึกษาคุณหมอก่อนนะคะ)

6. อาหารที่มีโปรตีนสูง

อาหารอย่างเนื้อสัตว์ปีก, ปลา, เนื้อวัว และไข่ ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้และเพิ่มพลังงานให้คุณแม่ได้ การวิจัยเชื่อว่าโปรตีนช่วยเพิ่มฮอร์โมนแกสตริน (Gastrin) ซึ่งลดอาการแพ้ท้องได้ (หากทานเนื้อสัตว์ไม่ลง ลองเลือกแหล่งโปรตีนอื่น ๆ เช่น ถั่ว หรือกรีกโยเกิร์ต)

7. กล้วย

เป็นผลไม้ที่ย่อยง่าย อุดมไปด้วยวิตามินบี 6 และโพแทสเซียม (Potassium) ช่วยเพิ่มพลังงานและบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ดี

8.มันฝรั่งทอด

อาหารเหล่านี้มีรสชาติจืด ๆ เค็ม ๆ และย่อยง่าย จึงช่วยลดอาการคลื่นไส้ได้ดี

9.ขนมปังปิ้ง

อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอย่างขนมปังปิ้ง ข้าว หรือมันฝรั่ง มีรสชาติไม่จัดและช่วยดูดซับกรดในกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกสบายท้องขึ้น

10. ซีเรียล

ควรเลือกซีเรียลชนิดที่ไม่หวานมาก เพราะไม่มีกลิ่นฉุนและรสชาติจัดจ้าน แถมยังอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุอีกด้วย

11. แอปเปิ้ลซอส

ย่อยง่ายและช่วยเพิ่มแคลอรีที่จำเป็นได้ดี หากคุณแม่รู้สึกไม่สบายท้องหรืออาเจียน ลองทานแอปเปิ้ลซอสไม่หวานดูนะคะ

12. เปปเปอร์มินต์

กลิ่นและรสของเปปเปอร์มินต์ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ดี ลองจิบชาเปปเปอร์มินต์อุ่น ๆ หรือพกลูกอมเปปเปอร์มินต์ติดตัวไว้

13. ชาสมุนไพร

การดื่มชาสมุนไพร เช่น ชาเปปเปอร์มินต์ หรือชาคาโมมายล์จะช่วยเติมน้ำให้ร่างกายและลดอาการคลื่นไส้ได้ดี แต่ต้องระวังปริมาณคาเฟอีนในชาด้วยนะคะ ดังนั้น ควรปรึกษาคุณหมอที่ดูแลครรภ์ว่าสามารถดื่มชาอะไรได้บ้างจะปลอดภัยที่สุดค่ะ

14. น้ำซุป

น้ำซุปอุ่น ๆ ดื่มง่าย และยังมีเกลือแร่ (Electrolytes) ที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยป้องกันภาวะขาด

น้ำจากการอาเจียนได้ดี

15. แตงโม

แตงโมมีปริมาณน้ำสูง ช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำและช่วยลดอาการคลื่นไส้ได้ดี

16. น้ำมะพร้าว

เป็นเครื่องดื่มจากธรรมชาติที่มีเกลือแร่สำคัญอย่างโพแทสเซียม (Potassium) และแมกนีเซียม (Magnesium) ช่วยคืนความชุ่มชื้นให้ร่างกายและอ่อนโยนต่อกระเพาะอาหารที่บอบบาง

18. บีทรูทคั้น

น้ำบีทรูทคั้นช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานให้ร่างกาย ทำให้คุณแม่ไม่รู้สึกอ่อนเพลียง่าย และมีพลังงานมากขึ้นค่ะ

19. ข้าวสวย

ข้าวสวยหุงสุกเป็นอาหารที่ย่อยง่ายและรสชาติไม่จัด ทำให้คุณแม่รู้สึกอิ่มท้องโดยที่ไม่รู้สึกหนักจนเกินไป

20. โยเกิร์ต

โยเกิร์ตอุดมไปด้วยโปรตีนและโพรไบโอติก (Probiotics) ซึ่งช่วยปรับสมดุลในลำไส้ ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ดีเลยค่ะ

21. ข้าวโอ๊ต

กินข้าวโอ๊ตอุ่น ๆ ยามเช้าช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ดีเยี่ยม เพราะมีใยอาหาร ธาตุเหล็ก และวิตามินบี ซึ่งจำเป็นต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ อีกทั้งยังทำง่ายและทานง่าย จะเพิ่มกล้วยบดหรือแอปเปิ้ลซอสลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติก็ได้นะคะ

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเมื่อมีอาการแพ้ท้อง

ในขณะที่อาหารบางอย่างช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ แต่ก็มีบางอย่างที่คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงเช่นกันค่ะ เพื่อลดอาการไม่สบายตัว ลองสังเกตและหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ดูนะคะ

1. **อาหารมันเยิ้มและของทอด:** อาหารประเภทนี้ย่อยยาก ทำให้ท้องอืดและไม่สบายท้องมากขึ้น
2. **อาหารรสจัดและเผ็ด:** อาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร และกระตุ้นให้อาการคลื่นไส้รุนแรงขึ้น
3. **เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน:** นอกจากจะทำให้ร่างกายขาดน้ำแล้ว คาเฟอีนยังอาจทำให้อาการแพ้

ท้องแย่ลง
4. **อาหารที่มีกลิ่นแรง:** เช่น กระเทียมหรือหัวหอม กลิ่นที่ฉุนเกินไปอาจกระตุ้นให้เกิดอาการคลื่นไส้ได้ง่าย
5. **การปล่อยให้ท้องว่าง:** ควรกินอาหารมื้อเล็ก ๆ บ่อย ๆ ตลอดวันแทนที่จะปล่อยให้ท้องว่างนาน ๆ เพราะท้องที่ว่างเปล่าจะยิ่งทำให้อาการคลื่นไส้รุนแรงขึ้นค่ะ

ร่างกายของคุณแม่แต่ละคนไม่เหมือนกัน ลองสังเกตดูว่าอาหารชนิดไหนที่ทำให้อาการแพ้ท้องแย่ลง เพื่อที่จะได้หลีกเลี่ยงได้อย่างถูกจุดนะคะ

แม้ว่าอาการแพ้ท้องจะเป็นเรื่องปกติที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และโดยทั่วไปแล้วไม่เป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ แต่คุณแม่ก็ควรสังเกตอาการอย่างใกล้ชิดค่ะ หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้องรุนแรง เช่น ทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้เลย อาเจียนออกมาทุกอย่าง หรือ รู้สึกอ่อนเพลียอย่างหนัก ควรรีบไปพบคุณหมอทันที เพื่อรับการดูแลที่เหมาะสมและลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ค่ะ นอกจากนี้ การหลีกเลี่ยงกลิ่นฉุน การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม การดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ และการพักผ่อนให้เพียงพอ ล้วนเป็นวิธีสำคัญที่ช่วยบรรเทาความรุนแรงของอาการแพ้ท้องได้ค่ะ

แพ้ท้องอาจหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดกับคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ไม่ได้ แต่คุณแม่สามารถดูแลลูกน้อยให้เติบโตแข็งแรงและมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ได้อย่างต่อเนื่องหลังคลอด ด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ค่ะ นมแม่ อุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิดที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกายและสมอง โดยเฉพาะสารอาหารสำคัญอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่ช่วยพัฒนาสมองและระบบประสาท ทำให้การเรียนรู้ของลูกเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีจุลินทรีย์สุขภาพอย่าง B. *lactis* ซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยแข็งแรงตั้งแต่แรกเกิดอีกด้วยค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ผ่าคลอดประกันสังคมจ่ายเท่าไหร่ คุณพ่อคุณแม่มีสิทธิเบิกอะไรบ้าง
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- ฝากครรภ์ที่ไหนดี คุณแม่ฝากครรภ์ครั้งแรกมีค่าใช้จ่ายเท่าไหร่
- คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเผ็ดได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

อ้างอิง:

1. แพ้ท้องอยู่ใช่ไหม ต้องทำอย่างไรมีคำตอบ, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. When does morning sickness start and end?, babycenter
3. แพ้ท้อง คุณแม่ต้องพร้อมรับมือ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. Nausea and Vomiting of Pregnancy, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาการแพ้ท้อง วิธีรับมือกับอาการแพ้ท้องของคุณแม่, โรงพยาบาล MedPark
6. Morning Sickness, Cleveland Clinic
7. Suffering From Morning Sickness? These 15 Foods Can Fight Nausea During Pregnancy, Parents
8. Morning Sickness Relief: 10 Superfoods To Help Fight Nausea During Pregnancy, Cocoon

Hospital
9. บีทรูท.. (Beetroot) ผักเพื่อสุขภาพ มากคุณค่า!!, โรงพยาบาบนนทเวช
10. Why seven in ten women experience pregnancy sickness, University Of Cambridge
11. Research finds GDF15 hormone linked to morning sickness, UCLA Health
12. Severe vomiting in pregnancy, NHS
13. อาการแพ้ท้องรุนแรง เป็นอันตรายต่อลูกน้อยและว่าที่คุณแม่อย่างไรบ้าง ?, BBC NEWS
14. บทบาทพยาบาลในการดูแลหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะอาเจียนรุนแรง วารสารการพยาบาลและสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

อ้างอิง ณ วันที่ 24 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้