

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# ท้องว่างแล้วคลื่นไส้เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้อาการคลื่นไส้พะอืดพะอม

ก.ย. 16, 2025

7 นาที

อาการคลื่นไส้ของคนท้อง มีสาเหตุจากอะไร ทำไมคนท้องท้องว่างแล้วคลื่นไส้ หรือทำไมบางคนรู้สึกคลื่นไส้หลังทานอาหาร บทความนี้จะพาคุณแม่ไปรู้จัก อาการคลื่นไส้ของคนท้อง และวิธีแก้อาการคลื่นไส้หลังทานอาหาร เพื่อให้คุณแม่ได้ลองนำวิธีแก้อาการคลื่นไส้พะอืดพะอมไปทำตามอย่างง่าย ๆ

## คำถามที่พบบ่อย

**บทความเห็นวิธีการป้องกันอาการคลื่นไส้ แต่หากคุณแม่รู้สึกคลื่นไส้ขึ้นมาอย่างฉับพลันระหว่างวัน จะมีวิธีแก้ไขเฉพาะหน้าอย่างไรได้บ้าง?**

คลิก

หากคลื่นไส้เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ควรหาที่นั่งพักผ่อน หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ และหลีกเลี่ยงกลิ่นที่รุนแรง การดื่มน้ำเย็นหรือน้ำขิงอุ่นๆ เล็กน้อย อาจช่วยบรรเทาอาการได้ การรับประทานขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์เล็กน้อยก็ช่วยได้เช่นกัน แต่ควรสังเกตอาการอย่างใกล้ชิดและพบแพทย์หากอาการไม่ดีขึ้น

**บทความกล่าวถึงการแบ่งอาหารเป็นมื้อเล็กๆ แต่ควรคำนึงถึงปริมาณอาหารแต่ละมื้ออย่างไรจึงจะเหมาะสมกับคุณแม่ตั้งครรภ์?**

คลิก

ควรแบ่งอาหารเป็นมื้อเล็กๆ ประมาณ 5-6 มื้อต่อวัน แต่ละมื้อควรมีปริมาณที่ไม่มากเกินไป เน้นอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และผักผลไม้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอและไม่รู้สึกอึดแน่นเกินไป

# บทความกล่าวถึงการหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด แต่สำหรับคุณแม่ที่ชื่นชอบอาหารรสชาติเข้มข้น จะมีวิธีดัดแปลงอย่างไรบ้างเพื่อให้สามารถรับประทานอาหารได้อย่างมีความสุขโดยไม่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้?

คลิก

สามารถดัดแปลงโดยการลดปริมาณเครื่องปรุงรสลง หรือเลือกใช้เครื่องเทศที่มีกลิ่นอ่อนๆ แทน เช่น ขิง ตะไคร้ หรือมะนาว นอกจากนี้ ควรเลือกใช้วิธีการปรุงอาหารที่ไม่ทำให้เกิดกลิ่นแรง เช่น การนึ่ง ต้ม หรืออบ แทนการทอด

## สรุป

- ยังไม่ทราบแน่ชัดว่า อาการท้องว่างแล้วคลื่นไส้ในคนท้อง เกิดจากสาเหตุใด แต่เชื่อว่าอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน กรดในกระเพาะอาหาร ความเครียด และการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น
- คุณแม่ไม่ควรปล่อยให้ท้องว่าง เพราะจะทำให้รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียน หรือได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หากกินอาหารไม่ค่อยลง อาจแบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ ในแต่ละวัน
- อาการคลื่นไส้ของคนท้องมักจะหายไปในเดือนที่ 4 หรือในไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์ แต่ก็อาจมีบางรายที่ยังคงมีอาการต่อเนื่องไปจนถึงคลอด

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องว่างแล้วคลื่นไส้ เกิดจากอะไร
- สัญญาณเตือนอาการคนท้องท้องว่างแล้วคลื่นไส้
- วิธีแก้อาการคลื่นไส้พะอืดพะอมของคนท้องขณะท้องว่าง
- อาการคลื่นไส้หลังทานอาหารคนท้องเป็นอย่างไร
- วิธีแก้อาการคลื่นไส้หลังทานอาหาร สำหรับคุณแม่ท้อง
- อาการคลื่นไส้ของคนท้องจะหายไปเมื่อไร
- อาการคลื่นไส้ของคนท้องที่ควรระวัง และต้องพบแพทย์ทันที

## คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องว่างแล้วคลื่นไส้ เกิดจากอะไร

สาเหตุของอาการท้องว่างแล้วคลื่นไส้ในคนท้องยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและทางเคมีร่วมกัน ซึ่งอาจเกิดจาก

## 1. กรดในกระเพาะอาหาร

กระเพาะอาหารจะหลั่งกรดไฮโดรคลอริก เพื่อช่วยในการย่อยอาหาร หากปล่อยให้ท้องว่างเป็นเวลานาน กรดดังกล่าวอาจสะสมในกระเพาะอาหารและอาจทำให้เกิดกรดไหลย้อนในคนท้อง และอาการคลื่นไส้ได้

## 2. การเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนในระหว่างตั้งครรภ์

ระดับฮอร์โมนที่สร้างจากรกมีระดับสูงขึ้นอย่างรวดเร็วใน 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เช่น ฮอร์โมนเอชซีจี (HCG) ฮอร์โมนเอสโตรเจน จึงทำให้คุณแม่เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน

## 3. ความเครียด

ความวิตกกังวล และความเหนื่อยล้า อาจทำให้อาการแพ้ท้องรุนแรงขึ้น

## 4. ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ

เกิดการลดลงของระดับน้ำตาลในเลือด ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ ทำให้เวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน

## 5. ภาวะขาดน้ำ

อาการคลื่นไส้อาจเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่า ร่างกายกำลังขาดน้ำ

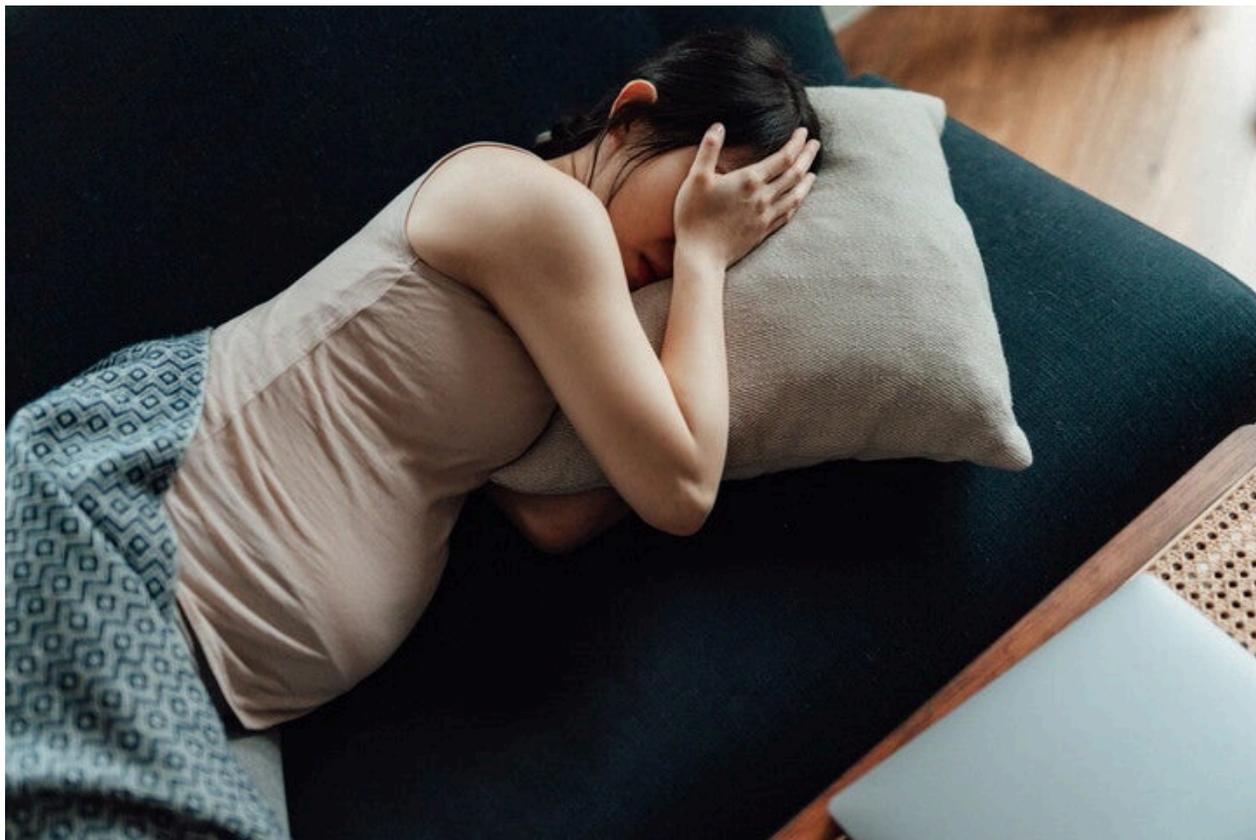
## 6. ปวดศีรษะ

คุณแม่ปวดหัวไมเกรน สาเหตุหนึ่งมาจากรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา หรือรับประทานไม่เพียงพอ ทำให้มีอาการคลื่นไส้อาเจียนได้

# สัญญาณเตือนอาการคนท้องท้องว่างแล้วคลื่นไส้

เมื่อคุณแม่มีอาการคลื่นไส้ แพ้ท้อง จะทราบได้อย่างไรว่าเกิดจากท้องว่าง เราสามารถสังเกตสัญญาณเตือนอาการท้องว่างแล้วคลื่นไส้ในคนท้อง ได้ดังนี้

- **มักมีอาการคลื่นไส้ เมื่อท้องว่าง** อาการแพ้ท้องมักเกิดเมื่อท้องว่าง ซึ่งเป็นสัญญาณว่าร่างกายคุณแม่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด
- **รู้สึกคลื่นไส้มากในตอนเช้า** อาการแพ้ท้องมักเกิดขึ้นในตอนเช้า เนื่องจากร่างกายคุณแม่ไม่ได้รับอาหารนานหลายชั่วโมงในช่วงกลางคืน
- **เวียนศีรษะร่วมกับคลื่นไส้** คุณแม่อาจมีอาการเวียนศีรษะร่วมด้วย ซึ่งอาจเกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำขณะท้องว่าง
- **คลื่นไส้รุนแรงเมื่อได้กินอาหาร** กลืนอาหารแรง ๆ ในขณะที่ท้องว่าง อาจทำให้อาการ



## วิธีแก้อาการคลื่นไส้พะอืดพะอมของคนท้อง ขณะท้องว่าง

อาการคลื่นไส้พะอืดพะอม เป็นอาการที่มักเกิดขึ้นในคนท้อง โดยเฉพาะเมื่อท้องว่าง ซึ่งอาจทำให้รู้สึกหิว คลื่นไส้ และพะอืดพะอมได้ง่าย วิธีแก้อาการคลื่นไส้และลดความหิวคือ ไม่ควรปล่อยให้ท้องว่าง คุณแม่ลองทำตามวิธีดังนี้

### 1. ตอนเช้า

หลังตื่นนอน ควรรองท้องด้วยของกินง่าย ๆ เช่น แครกเกอร์ ซีเรียล จะช่วยลดอาการอยากอาหารได้ทันทีและป้องกันความรู้สึกคลื่นไส้

### 2. ระหว่างวัน

ควรเตรียมอาหารว่างหรือเครื่องดื่มไว้เพื่อลดความหิว เช่น ผลไม้ และ โยเกิร์ต และควรดื่มน้ำก่อนหรือหลังทานอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง จะช่วยให้อาหารย่อยได้ง่ายขึ้น และควรหลีกเลี่ยงการรีบ

หลังหลังกินอาหาร เพราะอาจทำให้มีอาการคลื่นไส้มากขึ้น รวมทั้งพยายามหลีกเลี่ยงกลิ่นที่กระตุ้นให้เกิดอาการคลื่นไส้พะอืดพะอม

### 3. ตอนเย็น

ควรเลือกทานอาหารอ่อนสำหรับคนท้อง เช่น ข้าวต้มหรือซूप หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด รสเผ็ด หรืออาหารที่เลี่ยน เพราะจะยิ่งกระตุ้นอาการคลื่นไส้เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ควรพยายามเข้านอนให้เร็วเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ และควรวางของกินง่าย ๆ เบา ๆ ไว้ใกล้กับเตียงนอน เพื่อช่วยบรรเทาความหิวและบรรเทาความไม่สบายท้องในช่วงที่ตื่นกลางดึก

## อาการคลื่นไส้หลังทานอาหารคนท้องเป็นอย่างไร

อาการคลื่นไส้หลังทานอาหารในคนท้อง มักเปรียบได้กับอาการเมาหรือเมาเรือ ทำให้รู้สึกอึดอัดและไม่สบายตัว สาเหตุอาจเกิดจากปัจจัยหลายประการ เช่น ระดับฮอร์โมน ความอ่อนไหว ความเครียด และความเหนื่อยล้า โดยอาการที่สามารถสังเกตได้มีดังนี้

### 1. คลื่นไส้ทันทีหลังทานอาหาร

คุณแม่อาจรู้สึกคลื่นไส้ทุกครั้งหลังทานอาหาร บางคนอาจเป็นบางมื้อ แต่บางคนอาจรู้สึกคลื่นไส้ตลอดทั้งวัน

### 2. อาเจียนหลังทานอาหาร

คุณแม่อาจรู้สึกคลื่นไส้ เวียนศีรษะ อยากอาเจียนหลังทานอาหาร โดยแต่ละคนอาจอาเจียนมากน้อยแตกต่างกัน ในขณะที่บางคนอาจจะไม่เคยอาเจียนเลย

### 3. รู้สึกอึดแน่น แม้จะทานเพียงเล็กน้อย

ในขณะที่คุณแม่ท้องว่าง กรดในกระเพาะจะหลังกรดออกมาที่หลังออกมาอาจทำให้รู้สึกอึดอัด มีอาการท้องอืด เรอบ่อย แม้จะทานอาหารเพียงเล็กน้อยก็ตาม

### 4. รู้สึกคลื่นไส้เมื่อได้กลิ่นอาหาร

ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้ประสาทรับกลิ่นของคุณแม่ไวขึ้น ทำให้รู้สึกคลื่นไส้เมื่อได้กลิ่นอาหารบางชนิด



## วิธีแก้อาการคลื่นไส้หลังทานอาหาร สำหรับคุณแม่ท้อง

อาการคลื่นไส้พะอืดพะอมหลังทานอาหารของคนท้องสามารถบรรเทาได้ เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ดังนี้

1. แบ่งอาหารมื้อเล็ก ๆ และรับประทานบ่อยครั้ง ทุก 1 – 2 ชั่วโมง เพื่อลดอาการแน่นท้อง
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงหรือรสจัด เช่น อาหารมัน อาหารทอด อาหารที่มีรสหวานมาก อาหารรสเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด
3. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมากเกินไประหว่างมื้ออาหาร ไม่ควรดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มปริมาณมาก ๆ ในครั้งเดียว ควรค่อย ๆ จิบน้ำ หรือเครื่องดื่มตลอดทั้งวันแทน
4. รับประทานอาหารที่เย็น หรืออาหารอุณหภูมิห้องเพื่อลดคลื่น เนื่องจากกลิ่นของอาหารร้อน ๆ อาจทำให้รู้สึกคลื่นไส้ อาเจียนได้ง่ายขึ้น
5. นิ่งตัวตรงหลังรับประทานอาหาร ไม่ควรนอนทันทีหลังจากรับประทานอาหาร ควรเว้นระยะเวลาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อช่วยให้อาหารย่อยได้อย่างเต็มที่ลดความเสี่ยงที่จะเกิดอาการคลื่นไส้
6. ลองเริ่มต้นด้วยอาหารเบา ๆ อย่าง ขนมปังปิ้ง แครกเกอร์ ซีเรียล เพื่อไม่ให้ท้องว่าง
7. จิบน้ำขิงบ่อย ๆ น้ำขิงมีสรรพคุณช่วยลดอาการคลื่นไส้ให้คุณแม่ตั้งครรภ์ได้

# อาการคลื่นไส้ของคนท้องจะหายไปเมื่อไร

อาการคลื่นไส้ของคนท้องมักจะหายไปในเดือนที่ 4 หรือในไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์ แต่ก็อาจมีบางรายที่ยังคงมีอาการต่อเนื่องไปจนถึงคลอด อาการนี้สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งวัน แต่โดยทั่วไปอาการจะรุนแรงในตอนเช้า เนื่องจากท้องว่าง จึงเป็นที่มาของคำว่า Morning Sickness นั่นเอง

## อาการคลื่นไส้ของคนท้องที่ควรระวัง และต้องพบแพทย์ทันที

หากคุณแม่มีอาการคลื่นไส้หรืออาเจียน ทำให้รู้สึกไม่สบายอย่างมาก หรือสงสัยว่ามีภาวะแพ้ท้องรุนแรง ควรไปพบแพทย์ ซึ่งอาการคลื่นไส้ของคนท้องที่ควรระวังและต้องพบแพทย์ทันที ดังนี้

- อาเจียนมากจนกินอะไรไม่ได้ กินอาหารไม่ได้ อาเจียนทุกอย่างออกมา
- อาเจียนเกิน 3 ครั้งต่อวัน คลื่นไส้อาเจียนติดต่อกันตลอดทั้งวัน อาเจียนมีเลือดปนออกมา
- เวียนศีรษะ หรือเป็นลมบ่อย มีอาการหน้ามืดบ่อย ๆ
- มีอาการขาดน้ำ เนื่องจากดื่มแล้วอาเจียนออกมาหมด
- น่าน้ำหนักตัวลดอย่างรวดเร็ว ชูบผอมลง อ่อนเพลียมาก
- ปัสสาวะน้อยลง ปัสสาวะน้อยกว่าปกติ ปัสสาวะมีสีเหลืองเข้ม
- หัวใจเต้นแรง รู้สึกใจสั่น
- รู้สึกมึนงง สับสน หมดสติ

โดยทั่วไปอาการคลื่นไส้ของคนท้องถือเป็นเรื่องปกติ แต่หากคุณแม่มีอาการดังกล่าวข้างต้น ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาทันที เพื่อลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้

จากบทความนี้ คุณแม่ได้ทราบสาเหตุแล้วว่า ทำไมคนท้องท้องว่างแล้วคลื่นไส้ พร้อมวิธีแก้อาการคลื่นไส้เมื่อท้องว่าง และคลื่นไส้หลังทานอาหาร หวังว่าเคล็ดลับที่นำมาฝากจะช่วยลดอาการคลื่นไส้พะอืดพะอมให้คุณแม่ผ่านช่วงเวลาแพ้ท้องไปได้อย่างราบรื่น

นอกจากนี้ เพื่อช่วยให้คุณแม่คลายกังวลเกี่ยวกับสุขภาพคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ คุณแม่สามารถคุยกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และติดตามพัฒนาการของลูกน้อยได้ง่าย ๆ ผ่านโปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ ที่น่าสนใจ คลิกเลย

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจิต ๆ หน่วง ๆ บอกระไรได้บ้าง

- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุงคนท้องแต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง
- ที่ตรวจครรภ์แบบไหนดี ชุดตรวจครรภ์ ใช้งานง่าย รู้ผลเร็ว
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ อาการครรภ์เป็นพิษเริ่มแรก อันตรายไหม
- อาการตกเลือดหลังคลอดเป็นยังไง ตกเลือดหลังคลอดอันตรายไหม
- มดลูกหย่อน อันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลตัวเองเมื่อมดลูกต่ำ
- คนท้องทำบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม
- คนท้องทำบวมหลังคลอด คุณแม่มือทำบวม รับมือยังไงดี
- อาการเจ็บท้องคลอด สัญญาณอาการใกล้คลอดที่สังเกตได้

## อ้างอิง:

1. อาการแพ้ท้องกับคุณแม่ตั้งครรภ์...เรื่องกวนใจที่แก้ได้!!, โรงพยาบาลเปาโล
2. Nausea and Vomiting of Pregnancy, คณะสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คลื่นไส้ อาเจียนในคนท้องทำอย่างไรดี, กองพัฒนาศักยภาพผู้บริหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
4. 28 Uncomfortable Symptoms of Pregnancy & Their Causes, webmd
5. อาเจียนหลังทานอาหาร อ่อนเพลีย บานหมุน ท้องได้ 2 เดือน แต่ก่อนท้องก็มีอาการแล้ว เกิดจากอะไร, pobpad
6. อาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องพร้อมรับมือ, โรงพยาบาลเปาโล
7. วิธีรับมืออาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่มือใหม่ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
8. แพ้ท้อง คุณแม่ต้องพร้อมรับมือ , โรงพยาบาลกรุงเทพ
9. อาการแพ้ท้อง วิธีรับมือกับอาการแพ้ท้องของคุณแม่, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
10. สัญญาณอันตรายที่แม่ตั้งครรภ์ต้องรีบไปพบแพทย์ : พบหมอรามาฯ , Rama Chanel คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
11. Morning Sickness, Cleveland Clinic
12. Does Hunger Cause Nausea?, Healthline
13. เช็ก ! อาการปวดหัวโรคไมเกรน, โรงพยาบาลเปาโล
14. Morning Sickness, Brigham and Women's Hospital

อ้างอิง ณ วันที่ 12 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้