

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# คนท้องเป็นภูมิแพ้ ทำไมก่อนกินยาคน ท้องต้องปรึกษาหมอ

ก.ย. 16, 2025

5 นาที

การใช้ยาในช่วงตั้งครรภ์เป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะยาบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อย  
ในครรภ์ได้ คุณแม่ตั้งครรภ์ที่เป็นภูมิแพ้จึงมักเป็นกังวลว่า คนท้องเป็นภูมิแพ้ จะดูแลตัวเองอย่างไร  
และทำไมก่อนกินยาคนท้องต้องปรึกษาหมอ พบคำตอบได้ในบทความนี้

## คำถามที่พบบ่อย

### อาการภูมิแพ้ของแม่ จะส่งผลอะไรกับลูกในท้องไหมคะ?

คลิก

สบายใจได้เลยค่ะคุณแม่ โดยทั่วไปแล้วอาการภูมิแพ้ของคุณแม่ เช่น การจาม หรือคัดจมูก ไม่ได้ส่งผล  
อันตรายโดยตรงต่อลูกน้อยในท้องเลยนะคะ แต่สิ่งที่สำคัญคือการดูแลสุขภาพของคุณแม่ไม่ให้ทรุดโทรมจาก  
อาการภูมิแพ้ และการใช้ยาที่ปลอดภัยค่ะ ทางที่ดีที่สุดคือการปรึกษาคุณหมอมือเชี่ยวชาญเพื่อรับการดูแลที่  
เหมาะสมนะคะ

### หนูไม่เคยเป็นภูมิแพ้เลยคะ ทำไมพอท้องแล้วถึงเป็นคะ?

คลิก

เป็นเรื่องที่เจอได้บ่อยเลยคะ ไม่ต้องตกใจนะคะ เป็นเพราะฮอร์โมนการตั้งครรภ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก  
สามารถทำให้ร่างกายของเราไวต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ มากขึ้นคะ บางครั้งอาการเหล่านี้ก็จะหายไปเองหลังคลอด  
คะ แต่ถ้าอาการรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันมาก ควรปรึกษาคุณหมอมือเชี่ยวชาญเพื่อหาสาเหตุและแนวทางการ  
ดูแลที่ถูกต้องคะ

### ซื้อยาแก้แพ้จากร้านยามากินเองได้ไหมคะ? เห็นว่าเป็นยาพื้นฐาน

คลิก

ไม่ได้เด็ดขาดเลยคะคุณแม่! นี่คือเรื่องที่สำคัญที่สุดเลยคะ ยาแก้แพ้หลายชนิดที่หาซื้อได้ทั่วไปอาจมีส่วนผสมที่ไม่ปลอดภัยสำหรับลูกน้อยในครรภ์ และอาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเขาได้คะ การใช้ยาทุกชนิดในคนท้องต้องอยู่ภายใต้การดูแลและคำสั่งของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น เพื่อความปลอดภัยสูงสุดคะ

## สรุป

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์ อาจทำให้อาการภูมิแพ้ หรือไซนัสรุนแรงขึ้นได้
- คนท้องเป็นภูมิแพ้ สามารถกินยาแก้แพ้บางชนิดได้ โดยควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา และอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์
- ยาแก้แพ้บางชนิด ยังไม่มีข้อมูลการศึกษาในมนุษย์เพียงพอ ในขณะที่บางชนิด มีความเสี่ยงที่จะทำให้ทารกในครรภ์พิการแต่กำเนิดได้ คุณแม่ตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สาเหตุที่ทำให้คนท้องเป็นภูมิแพ้ได้ง่าย
- อาการภูมิแพ้ที่พบได้บ่อยในคนท้อง
- คนท้องเป็นภูมิแพ้ กินยาอะไรได้บ้าง
- วิธีดูแลตัวเอง เมื่อคนท้องเป็นภูมิแพ้

## สาเหตุที่ทำให้คนท้องเป็นภูมิแพ้ได้ง่าย

คุณแม่ตั้งครรภ์อาจสังเกตเห็นว่า อาการภูมิแพ้จมูกหรือไซนัสรุนแรงขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ สาเหตุหลัก ๆ มาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นในช่วงนี้

### 1. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

ฮอร์โมนในร่างกายของคุณแม่ตั้งครรภ์โดยเฉพาะฮอร์โมนเอสโตรเจน อาจส่งผลให้เยื่อจมูกบวมและอักเสบมากขึ้น ทำให้เกิดอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล หรือไซนัสอักเสบได้

### 2. ระบบภูมิคุ้มกันที่เปลี่ยนแปลง

อาจทำให้อาการภูมิแพ้รุนแรงขึ้น เช่น ละอองเกสร ไรฝุ่น หรือขนสัตว์ มากขึ้น

### 3. การขยายตัวของหลอดเลือดและระบบทางเดินหายใจ

ในช่วง 3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ หลอดเลือดในเยื่อจมูกจะขยายตัวมากขึ้น อาจทำให้เกิดอาการคัดจมูกและน้ำมูกไหลได้ง่ายขึ้น

## 4. การเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายโดยรวม

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ เช่น การเพิ่มขึ้นของปริมาณเลือด อาจทำให้เกิดภาวะเลือดกำเดาไหล และอาการเยื่อจมูกอักเสบระหว่างตั้งครรภ์ ยังมีส่วนทำให้อาการภูมิแพ้ที่มีอยู่แล้วแย่ลงด้วย

## อาการภูมิแพ้ที่พบได้บ่อยในคนท้อง

คุณแม่ตั้งครรภ์ที่เป็นภูมิแพ้ อาจมีอาการแพ้แสดงออกมาที่ระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ ดังนี้

### 1. ระบบหายใจ

อาการที่พบบ่อย ได้แก่ น้ำมูกไหล จาม คันตา น้ำตาไหล คันจมูก คัดจมูก จมูกตัน หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า "แพ้อากาศ" นอกจากนี้ อาจมีอาการรุนแรงขึ้น เช่น ไอ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก หรือหายใจมีเสียงหวีด มีอาการหอบเหนื่อย

### 2. ผิวหนัง

อาจมีผื่นขึ้น เช่น ผื่นลมพิษ ผื่นคัน หรือผื่นแพ้จากการสัมผัสกับสารบางอย่างในครีมหรือเครื่องสำอาง

### 3. ระบบทางเดินอาหาร

อาการที่พบบ่อยคือ ปวดท้อง อาเจียน หรือท้องเสีย ถ่ายเป็นมูกเลือด ซึ่งมักเกิดจากการแพ้อาหารบางชนิด

## คนท้องเป็นภูมิแพ้ กินยาอะไรได้บ้าง

คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์และมีอาการภูมิแพ้คนท้อง อาจสงสัยว่า คนท้องเป็นภูมิแพ้ กินยาอะไรได้บ้าง สมาคมสูตินรีแพทย์สหรัฐอเมริกา (ACOG) ได้ให้คำแนะนำว่า คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถกินยาแก้แพ้บางชนิดได้หากจำเป็น เพื่อบรรเทาอาการแพ้ที่ไม่รุนแรงมาก แต่เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้ยา และควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์ เพราะยาบางชนิดอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ได้



## วิธีดูแลตัวเอง เมื่อคนท้องเป็นภูมิแพ้

การดูแลตัวเองอย่างเหมาะสมจะช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้และช่วยให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์มีสุขภาพดี โดยมีแนะนำในการดูแลตัวเอง ดังนี้

### 1. ควรพบแพทย์เพื่อตรวจอย่างละเอียด ก่อนใช้ยา

หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการภูมิแพ้ ไม่ว่าจะเป็นอาการแพ้ตามฤดูกาล หรืออาการแพ้อื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุอย่างละเอียด โดยแพทย์จะแนะนำยาแก้แพ้ที่เหมาะสมและปลอดภัยให้แก่คุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อควบคุมอาการ และลดความเสี่ยงในการเกิดภูมิแพ้

### 2. รักษาความสะอาดทั้งที่อยู่อาศัย และตัวเอง

เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสสารก่อภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น แมลงสาบ ควรดูแลสุขอนามัยส่วนตัว และทำความสะอาดบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ ซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม ทุกสัปดาห์ เลือกใช้ผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนกันไรฝุ่น จัดห้องนอนให้โล่ง หลีกเลี่ยงพรมและตุ๊กตา เพราะเป็นแหล่งสะสมฝุ่นและไรฝุ่น

### 3. ล้างทำความสะอาดจมูกเสมอ

ล้างจมูกด้วยน้ำเกลืออุ่น ๆ ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล และอาการอื่น ๆ ที่เกิดจากภูมิแพ้ โดยการล้างจมูกจะช่วยชะล้างละอองเกสร ฝุ่นละออง และสารก่อภูมิแพ้อื่น ๆ ออกจากโพรงจมูก ทำให้หายใจโล่งขึ้น

## 4. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย ไม่ควรเพิ่มหรือลดอาหารกลุ่มเสี่ยงบางชนิด เช่น นมวัว นมถั่วเหลือง ไข่ แป้งสาลี โดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อน

## 5. ออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์เป็นประจำ

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน ควรออกกำลังกายภายใต้คำแนะนำของแพทย์เป็นประจำ เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่หากคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายภายใต้การดูแลของแพทย์หรือบุคลากรทางด้านสุขภาพอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

## 6. พักผ่อนให้เพียงพอ

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์มีอาการภูมิแพ้ อาจส่งผลให้ร่างกายรู้สึกอ่อนล้า เกิดความเครียด และส่งผลต่อการนอนหลับได้ การพักผ่อนให้เพียงพอจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟู และต่อสู้กับอาการแพ้ได้ดียิ่งขึ้น

จากบทความนี้คุณแม่ได้ทราบคำตอบแล้วว่า คนท้องเป็นภูมิแพ้ ทำไมต้องปรึกษาคุณหมอก่อนกินยา เนื่องจากยาแก้แพ้บางชนิดอาจเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ จึงควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนเสมอ เพื่อความปลอดภัยของทั้งคุณแม่และลูกน้อย นอกจากนี้ การทำความสะอาดบ้าน ให้ปราศจากสารก่อภูมิแพ้ รวมถึงการดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม จะช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ได้

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

### 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. คนท้องกินยาแก้แพ้ได้ไหม มาหาคำตอบกัน, pobpad
2. ความเสี่ยงของการเกิดโรคภูมิแพ้และการป้องกันในหญิงตั้งครรภ์, โรงพยาบาลบีเอ็นเอช
3. โรคภูมิแพ้ป้องกันได้ตั้งแต่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. โรคจมูกและไซนัสในหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. Itchy eyes, sore throat: How to manage allergies and asthma during pregnancy, UT Southwestern Medical Center
6. ยาแก้แพ้คลอร์เฟนิรามีน, หมอชาวบ้าน
7. โรคภูมิแพ้คืออะไร, โรงพยาบาลพญาไท
8. บรอมเฟนิรามีน (Brompheniramine), pobpad
9. การใช้ยาในหญิงมีครรภ์ : ข้อแนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์, มหาวิทยาลัยมหิดล คณะเภสัชศาสตร์
10. ล้างจมูกให้ถูกวิธีง่ายนิดเดียว, โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์

อ้างอิง ณ วันที่ 8 ตุลาคม 2567

แชร์ตอนนี้