อาหารแก้แพ้ท้องสำหรับคุณแม่ ช่วยลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ม.ค. 30, 2025

8นาที

อาการแพ้ท้องมักเกิดขึ้นในช่วง 1-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ โดยคุณแม่อาจมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน และเบื่ออาหาร ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและสุขภาพทั้งของคุณแม่และทารกในครรภ์ การเลือกอาหารที่เหมาะสมสามารถช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ พร้อมทั้งช่วยให้คุณแม่ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนและเพียงพอในระหว่างการตั้งครรภ์
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- อาการแพ้ท้องเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ในระหว่างการตั้งครรภ์ อาการแพ้ท้องนี้เกิดจากระดับฮอร์โมน HCG ในร่างกายที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้ร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง โดยคุณแม่จะอาการคลื่นไส้อาเจียน วิงเวียนศีรษะ เหม็นกลิ่นอาหาร
- อาการแพ้ท้องทั่วไปจะไม่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ แต่หากมีอาการแพ้ท้องที่รุนแรง จนคุณแม่กินอาหารไม่ได้ ดื่มน้ำไม่ได้ อาเจียนทุกอย่างออกมา ควรเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์โดยทันที
- คุณแม่ที่มีอาการแพ้ท้อง อาเจียนบ่อยครั้ง ควรแบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ แต่กินให้บ่อยครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นรุนแรง อาหารทอด เพื่อบรรเทาอาการแพ้ท้อง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คุณแม่แพ้ท้อง จนแทบกินอะไรไม่ได้ ทำยังไงดี
- การดูแลอาหารช่วงตั้งครรภ์ 1-3 เดือน สำคัญอย่างไร
- คุณแม่มีอาการแพ้ท้อง สังเกตได้อย่างไร
- แพ้ท้องกินอะไรดี อาหารสำหรับคนแพ้ท้อง มีอะไรบ้าง
- 10 อาหารแก้แพ้ท้องคลื่นไส้ สำหรับคุณแม่

คุณแม่แพ้ท้อง จนแทบกินอะไรไม่ได้ ทำยังไงดี

แม้ว่าอาการแพ้ท้องทั่วไปจะไม่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ แต่หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้องรุนแรง ทำให้กินอาหารไม่ได้ ดื่มน้ำไม่ได้ อาเจียนทุกอย่างออกมา ซึ่งอาจส่งผลให้รู้สึกหน้ามืด เป็นลม หรือมีอาการอ่อนเพลียอย่างมาก ในกรณีนี้ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อรับการดูแลและรักษาอย่างเหมาะสม การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอและการหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น เช่น กลิ่นที่ทำให้รู้สึกคลื่นไส้ สามารถช่วยลดความรุนแรงของอาการได้

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น อาหารรสเผ็ดหรือรสเปรี้ยวจัด และอย่าปล่อยให้ท้องว่าง โดยการแบ่งอาหารออกเป็นมื้อเล็ก ๆ อาการแพ้ท้องเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ในระหว่างการตั้งครรภ์ โดยส่วนใหญ่จะเกิดในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ อาการแพ้ท้องนี้เกิดจากระดับฮอร์โมน HCG ในร่างกายที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้ร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งระดับความรุนแรงของอาการจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน การจัดการอาการแพ้ท้องให้ถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยให้คุณแม่และทารกในครรภ์มีสุขภาพที่ดี

การดูแลอาหารช่วงตั้งครรภ์ 1-3 เดือน สำคัญอย่างไร

การดูแลอาหารคนท้อง 1-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงที่ทารกเริ่มพัฒนาอวัยวะสำคัญต่าง ๆ การกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจะส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของทารกผ่านทางรก คุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีกรดโฟลิก ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง พัฒนาสมอง และลดความเสี่ยงต่อความพิการทางสมองของทารก สำหรับคุณแม่ที่มีอาการแพ้ท้อง การแบ่งอาหารเป็นมื้อย่อย ๆ และทานบ่อยครั้ง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรง อาหารทอด และลองดื่มเครื่องดื่มรสเปรี้ยวหรือเครื่องดื่มอุ่น ๆ เพื่อบรรเทาอาการแพ้ท้อง

คุณแม่มีอาการแพ้ท้อง สังเกตได้อย่างไร

อาการแพ้ท้องมักเกิดขึ้นในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ สังเกตได้จากอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือรู้สึกไม่สบายท้อง โดยเฉพาะในตอนเช้า ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ นอกจากนั้นแล้ว คุณแม่ที่แพ้ท้องยังอาจมีอาการอื่น ๆ ที่สังเกตได้ คือ

1. คลื่นไส้ อาเจียน

อาการคลื่นไส้มักเกิดขึ้นในตอนเช้า หรือหลังกินอาหารเช้า แต่สามารถคลื่นไส้ อาเจียนอีกเมื่อไหร่ก็ได้ หรือในบางราย คลื่นไส้ อาเจียนตลอดทั้งวัน

2. หน้ามืด เวียนศีรษะ

ฮอร์โมน และความดันที่มีการเปลี่ยนแปลงในระหว่างตั้งครรภ์ จะส่งผลให้คุณแม่มีอาการ เวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย ได้บ่อย

3. ท้องผูก

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้ระบบการขับถ่ายทำงานช้าลง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์มักมีอาการท้องผูก

4. อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า

เป็นผลมาจากการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งส่งผลให้ร่างกายของคุณแม่ต้องทำงานหนักขึ้น อวัยวะสำคัญ เช่น ไต หัวใจ ปอด ต้องทำงานมากขึ้นเพื่อบำรุงตัวอ่อนของทารกที่อยู่ในครรภ์

5. เบื่ออาหาร

คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีลักษณะการกินอาหารที่เปลี่ยนไปจากเดิม เช่น จะรู้สึกเบื่ออาหารที่เคยชอบ หรืออยากกินอาหารที่ไม่เคยกิน

6. เสียดท้อง กรดไหลย้อน

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งฮอร์โมนนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อมดลูกคลายตัวเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด แต่ก็อาจทำให้กล้ามเนื้อในกระเพาะอาหารและลำไส้คลายตัวเช่นกัน ทำให้เกิดกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น และเกิดโรคกรดไหลย้อน และมีอาการเสียดท้องได้

7. ไวต่อกลิ่นต่าง ๆ

ในระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่อาจมีความไวต่อกลิ่นมากขึ้น ซึ่งอาจกระตุ้นให้อาการคลื่นไส้เกิดขึ้นง่ายกว่าปกติ

8. หงุดหงิดง่าย

ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เปลี่ยนแปลงในระหว่างการตั้งครรภ์ จะส่งผลให้คุณแม่มีอารมณ์ที่แปรปรวน หงุดหงิดได้ง่าย

แพ้ท้องกินอะไรดี อาหารสำหรับคนแพ้ท้อง มีอะไรบ้าง

อาหารมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณแม่และส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ คุณแม่จึงควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ การเลือกอาหารที่เหมาะสมยังช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้อีกด้วย อาหารที่เหมาะสำหรับคุณแม่ที่มีอาการแพ้ท้องได้แก่

1. อาหารที่ย่อยง่าย อาหารอ่อน ๆ

อาหารย่อยง่าย อาหารอ่อน ๆ เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ป้องกันท้องอืดแน่นท้อง ไม่ทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร

2. อาหารที่มีโปรตีนสูง

อาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อวัว เนื้อปลา เนื้อสัตว์ปีก ไข่ จะช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ และยังช่วยเติมพลังให้คุณแม่

3. อาหารแห้ง

อาหารแห้งที่คุณแม่มักเลือกทาน เช่น ขนมปัง มันฝรั่ง จะมีคาร์โบไฮเดรตสูง และมีรสชาติไม่จัด จึงทำให้คุณแม่เกิดอาการแพ้ท้องได้น้อย อีกทั้งแป้งในอาหารยังช่วยดูดซับกรดในกระเพาะอาหาร ทำให้อาการคลื่นไส้ดีขึ้น

4. ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะนาว ส้ม หรือเลมอน จะมีรสชาติ และกลิ่นที่ช่วยลดอาการคลื่นไส้ และช่วยให้ผ่อนคลาย

5. เครื่องดื่มลดอาการคลื่นไส้

เครื่องดื่มลดอาการคลื่นไส้ที่ปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ได้แก่ ชามะนาว ชาลูกพีช ชาคาโมมายล์ ชาเปปเปอร์มินต์ น้ำขิงสด จะช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ วิงเวียนศีรษะ คุณแม่ควรค่อย ๆ จิบเครื่องดื่มทีละน้อย เพื่อไม่ให้เกิดการกระตุ้นอาการคลื่นไส้

6. ไม่กินอาหารไขมันสูง อาหารรสจัด

เพื่อช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้อง คุณแม่ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารรัสจัด ควรกินอาหารที่มีรสที่เบา ๆ เช่น น้ำซุป ข้าว ไข่ กล้วย

10 อาหารแก้แพ้ท้องคลื่นไส้ สำหรับคุณแม่

อาการแพ้ท้องมักเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ และเป็นอาการที่พบได้บ่อย โดยคุณแม่จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน และอาจกินอาหารหรือดื่มน้ำได้ยาก การเลือกอาหารที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องและคลื่นไส้

1. ขิง

ขิงมีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนของคุณแม่ รวมไปถึงช่วยขับลมในพระเพาะอาหาร ลดอาการท้องอืด ทำให้รู้สึกสบายท้อง

2. กล้วย

กล้วยอุดมไปด้วยวิตามินบี 6 อีกทั้งยังช่วยลดอาการคลื่นไส้และยังมีสารอาหารและโพแทสเซียมที่ช่วยเติมพลังให้กับร่างกายของคุณแม่ในระหว่างตั้งครรภ์ อีกด้วย

3. แตงโม

แตงโมเป็นผลไม้ที่มีปริมาณน้ำสูง จึงช่วยป้องกันการขาดน้ำหากคุณแม่มีอาการคลื่นไส้อาเจียนบ่อย นอกจากนี้ แตงโมยังช่วยให้คุณแม่รู้สึกสดชื่นอีกด้วย

4. มะนาว

มะนาวเป็นแหล่งวิตามินซี กลิ่นและรสชาติที่สดชื่นของมะนาว จะช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ นักวิจัยพบว่า การดมกลิ่นอะโรมาเทอราพีที่มีกลิ่นมะนาวมีผลทางสถิติที่สำคัญในการลดอาการคลื่นไส้ในคุณแม่ตั้งครรภ์

5. เปปเปอร์มินต์

เปปเปอร์มินต์เป็นพืชสมุนไพรตามธรรมชาติ การเพิ่มเปปเปอร์มินต์ลงในอาหาร หรือการดื่มชาเปปเปอร์มินต์ จะช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้

6. โยเกิร์ต หรือ ชีส

โยเกิร์ต หรือ ชีส เป็นอาหารว่างที่มีโปรตีนสูง ช่วยให้รู้สึกอิ่ม และช่วยป้องกันอาการแพ้ท้องได้

7. น้ำซุป

น้ำซุปไม่เพียงแต่ย่อยง่าย แต่ยังมีอิเล็กโทรไลต์ที่ช่วยป้องกันการขาดน้ำ ซึ่งมักเป็นผลข้างเคียงจากการอาเจียน อิเล็กโทรไลต์เหล่านี้มีโซเดียมและโพแทสเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่สำคัญในการรักษาสมดุลน้ำในร่างกาย ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีและเพิ่มปริมาณเลือด ซึ่งส่งผลดีในการป้องกันการขาดน้ำและบรรเทาอาการคลื่นไส้

8. แครกเกอร์ธรรมดา

แครกเกอร์ธรรมดา เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยป้องกันอาการคลื่นไส้ โดยคุณแม่สามารถทานแครกเกอร์เป็นอาหารว่างระหว่างมื้อได้

9. ไอศกรีม

ไอศกรีมจะทำให้คุณแม่รู้สึกสดชื่น ช่วยกำจัดกลิ่นที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ แต่คุณแม่ไม่ควรกินมากจนเกินไป เพราะความหวานจากไอศกรีม อาจส่งผลให้น้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

10. ซีเรียล

ซีเรียลไม่มีรสหรือกลิ่นที่กระตุ้นอาการคลื่นไส้ คุณแม่ควรเลือกซีเรียลที่มีวิตามินเสริมคุณค่าทางโภชนาการ หลีกเลี่ยงซีเรียลที่มีน้ำตาลเพิ่มในปริมาณมากเกินไป

แม้ว่าอาการแพ้ท้องจะเป็นอาการธรรมชาติที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรง และมักเกิดขึ้นได้กับคุณแม่ในระหว่างการตั้งครรภ์ แต่หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้องอย่างหนัก เช่น กินอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ อาเจียนออกมาทุกอย่าง มีอาการอ่อนเพลียมาก ควรรีบพบแพทย์โดยเร็วเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม และลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพของทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์ คุณแม่สามารถติดตามข้อมูลพัฒนาการของทารกในครรภ์ในทุก ๆ เดือนเพิ่มเติมได้ที่ โปรแกรม Womb development ตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อย พร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็กอาการตัวเอง
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจี๊ด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุงคนท้องแต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง
- ที่ตรวจครรภ์แบบไหนดี ชุดตรวจครรภ์ ใช้งานง่าย รู้ผลเร็ว
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ อาการครรภ์เป็นพิษเริ่มแรก อันตรายไหม
- อาการตกเลือดหลังคลอดเป็นยังไง ตกเลือดหลังคลอดอันตรายไหม
- มดลูกหย่อน อันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลตัวเองเมื่อมดลูกต่ำ
- คนท้องเท้าบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม
- คนท้องเท้าบวมหลังคลอด คุณแม่มือเท้าบวม รับมือยังไงดี
- อาการเจ็บท้องคลอด สัญญาณอาการใกล้คลอดที่สังเกตได้

อ้างอิง:

1. แพ้ท้อง คุณแม่ต้องพร้อมรับมือ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. วิธีรับมืออาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่มือใหม่ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอกสมุทรปราการ
3. เทคนิคการกินของคุณแม่ตั้งครรภ์...ที่จะได้สารอาหารให้ลูกน้อยเต็ม ๆ, โรงพยาบาลพญาไท
4. คุณแม่ตั้งครรภ์กับความเสี่ยงในไตรมาสแรก, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. โภชนาการหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
6. Morning Sickness, webmd
7. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นว่ากำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิครินทร์
8. What is morning sickness, and how can I treat it?, medicalnewstoday
9. Chest pains during pregnancy: What to know, medicalnewstoday
10. Suffering From Morning Sickness? These 15 Foods Can Fight Nausea During Pregnancy, parents
11. อาการแพ้ท้อง วิธีรับมือกับอาการแพ้ท้องของคุณแม่, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
12. อาหารแก้แพ้ท้อง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, hellokhunmor
13. 6 Foods that Fight Nausea During Pregnancy, Motherhood Hospitals

อ้างอิง ณ วันที่ 19 ตุลาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น