คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

คนท้องไม่สบายกินยาอะไรได้บ้าง ยาแบบไหนต้องปรึกษาแพทย์

พ.ย. 26, 2025

8นาที

ในระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่อาจเกิดอาการเจ็บป่วยหรือเป็นหวัดได้ง่าย เนื่องจากภูมิต้านทานในร่างกายจะลดลงกว่าปกติ และยังอาจทำให้หายป่วยช้าขึ้นด้วยค่ะ หากคนท้องเป็นหวัดควรดูแลตัวเองเบื้องต้นด้วยการดื่มน้ำให้มากขึ้น รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอนะคะ แต่ถ้าหากอาการยังรุนแรงขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันทีค่ะ

สำหรับคุณแม่ที่มีข้อสงสัยว่า คนท้องเป็นหวัดกินยาอะไรได้บ้าง? วิธีดูแลลูกในครรภ์ให้ปลอดภัยเมื่อแม่ป่วย วิธีการดูแลตนเองให้หายป่วยได้โดยที่ไม่ต้องใช้ยา รวมถึงวิธีสังเกตอาการที่ควรไปพบแพทย์ ลองมาดูคำแนะนำกันนะคะ

คำถามที่พบบ่อย

คนท้องฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ไหม?

คลิก

ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ คนท้องสามารถฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ (ชนิดเชื้อตาย) ได้อย่างปลอดภัยในทุกช่วงอายุครรภ์ การฉีดวัคซีนไม่เพียงแต่ช่วยป้องกันคุณแม่จากการป่วยหนัก แต่ยังส่งผ่านภูมิคุ้มกันไปยังทารกในครรภ์ได้อีกด้วย

คนท้องกินสมุนไพร เช่น ฟ้าทะลายโจร หรือขิง เพื่อบรรเทาหวัดได้หรือไม่?

คลิก

สำหรับขิง สามารถใช้ในรูปแบบเครื่องดื่มเพื่อบรรเทาอาการคลื่นไส้และขับลมได้ แต่สำหรับสมุนไพรอื่น ๆ เช่น ฟ้าทะลายโจร ไม่แนะนำให้รับประทาน เนื่องจากมีข้อมูลว่าอาจส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ สมุนไพรทุกชนิดควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้เสมอเพื่อความปลอดภัยสูงสุด

อาการหวัดของแม่จะส่งผลต่อพัฒนาการของลูกในท้องโดยตรงหรือไม่?

คลิก

โดยทั่วไปเชื้อไวรัสหวัดธรรมดาไม่สามารถผ่านรกไปสู่ทารกได้โดยตรงและไม่ส่งผลต่อพัฒนาการของทารก แต่สิ่งที่อาจส่งผลกระทบได้คืออาการป่วยที่รุนแรงของแม่ อาจเสี่ยงต่อการแท้งในไตรมาสแรก หรือคลอดก่อนกำหนดในไตรมาสสุดท้ายได้ ดังนั้นการควบคุมอาการและพักผ่อนให้เพียงพอจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก

สรุป

- โดยทั่วไปเชื้อหวัดธรรมดามักไม่ส่งผลกระทบหรือติดเชื้อไปถึงลูกน้อยในครรภ์ อย่างไรก็ตาม คุณแม่ยังคงต้องดูแลตัวเองให้ดี เพราะหากติดเชื้อหวัดชนิดที่รุนแรง ก็อาจกระตุ้นให้เกิดการแท้งในช่วงไตรมาสแรก หรือภาวะคลอดก่อนกำหนดในช่วงไตรมาสสุดท้ายได้
- หากเป็นหวัดเพียงเล็กน้อย คุณแม่สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นโดยไม่ต้องใช้ยา เช่น นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำบ่อย ๆ ทานอาหารที่มีวิตามินซี และนอนหนุนหมอนสูงเพื่อให้หายใจสะดวกขึ้น เป็นต้น
- ช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่ต้องระมัดระวังเรื่องการใช้ยาเป็นพิเศษ เนื่องจากยาหลายชนิดอาจมีผลต่อพัฒนาการของลูกในครรภ์ได้ หากคุณแม่ป่วย ควรปรึกษาแพทย์ เภสัชกร หรือพยาบาลก่อนใช้ยาทุกชนิด เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเป็นหวัด อันตรายต่อลูกในครรภ์ไหม?
- คนท้องไม่สบายกินยาอะไรได้บ้าง?
- ยาชนิดใดที่คนท้องควรหลีกเลี่ยงเด็ดขาด?
- วิธีดูแลตัวเองและบรรเทาอาการหวัดเบื้องต้น (โดยไม่ใช้ยา)
- 10 วิธีป้องกันคนท้องเป็นหวัด ลดความเสี่ยงการเจ็บป่วย

คนท้องเป็นหวัด อันตรายต่อลูกในครรภ์ไหม?

โดยทั่วไปเมื่อคนท้องเป็นหวัด อาการอาจจะหายช้ากว่าคนทั่วไปเล็กน้อย เนื่องจากช่วงนี้ระบบภูมิต้านทานในร่างกายจะทำงานลดลงค่ะ แต่คุณแม่ไม่ต้องกังวลมากเกินไปนะคะ เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วเชื้อหวัดธรรมดามักไม่ส่งผลกระทบหรือติดเชื้อไปถึงลูกน้อยในครรภ์ค่ะ

อย่างไรก็ตาม คุณแม่ยังคงต้องดูแลตัวเองเป็นอย่างดีนะคะ เพราะหากติดเชื้อหวัดชนิดที่รุนแรง ก็อาจกระตุ้นให้เกิดการแท้งในช่วงไตรมาสแรก หรือภาวะคลอดก่อนกำหนดในช่วงไตรมาสสุดท้ายได้ค่ะ

คนท้องไม่สบายกินยาอะไรได้บ้าง?

ในช่วงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะ 3 เดือนแรก เป็นช่วงที่สำคัญมากในการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของลูกน้อย ดังนั้นเพื่อป้องกันความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับทารก คุณแม่ต้องระมัดระวังเรื่องการใช้ยาเป็นพิเศษนะคะ เนื่องจากยาหลายชนิดอาจมีผลต่อพัฒนาการของลูกในครรภ์ ทำให้ยาที่คนท้องใช้ได้อย่างปลอดภัยมีจำกัดมาก ๆ ค่ะ หากคุณแม่ไม่สบาย สามารถใช้ยาแก้ปวดลดไข้ ยาแก้แพ้ ยาแก้ไอ รวมทั้งยาปฏิชีวนะบางชนิดได้ แต่ไม่แนะนำให้ใช้ยาเองนะคะ ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยสำหรับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

นอกจากนี้ ให้คุณแม่คอยสังเกตอาการ หากมีไข้สูง ควรรีบพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของการติดเชื้อและรับการรักษาที่ถูกต้อง เพราะการติดเชื้อบางชนิดอาจส่งผลให้ทารกพิการ หรืออาจกระตุ้นให้เกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้ค่ะ

คนท้องกินยาอะไรได้บ้าง... คนท้องกินยาแก้แพ้ได้ไหม?

สำหรับยาแก้แพ้ แก้คัน และลดน้ำมูก คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ เพราะยาแก้แพ้อาจมีผลข้างเคียงทำให้คุณแม่มีอาการง่วงซึม มึนงง และส่งผลต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันได้

หากคุณแม่มีอาการคัดจมูกเพียงเล็กน้อย แนะนำให้ลองใช้วิธีดูแลตัวเองแบบธรรมชาติก่อนนะคะ โดยการสูดดมไอน้ำร้อนเพื่อช่วยให้จมูกโล่งขึ้น หรืออาจจะใช้น้ำมันหอมระเหยทาบาง ๆ เพื่อช่วยให้หายใจสะดวกขึ้นก็ได้ค่ะ

ยาชนิดใดที่คนท้องควรหลีกเลี่ยงเด็ดขาด?

ทุกช่วงของการตั้งครรภ์มีความสำคัญต่อพัฒนาการของลูกน้อยทั้งหมดเลยนะคะ โดยเฉพาะช่วงไตรมาสที่ 1 ซึ่งเป็นช่วงที่ลูกน้อยกำลังสร้างอวัยวะสำคัญ การใช้ยาในช่วงนี้จึงเสี่ยงทำให้ลูกเกิดความพิการรุนแรงได้และต้องระวังที่สุดค่ะ

ส่วนในช่วงไตรมาสที่ 2 และ 3 แม้การสร้างอวัยวะจะสมบูรณ์แล้ว แต่ยาบางชนิดก็ยังอาจส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของลูกไปจนถึงหลังคลอดได้ค่ะ ดังนั้น คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็น และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรทุกครั้งก่อนใช้ยาเพื่อความปลอดภัยนะคะ

ตัวอย่างยาที่มีความเสี่ยงทำให้ทารกในครรภ์พิการรุนแรง ได้แก่

1. **ยารักษาสิวที่มีส่วนผสมของกรดวิตามินเอ** ยารักษาสิวกลุ่มนี้อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ โดยมีความเสี่ยงที่จะทำให้ระบบประสาทส่วนกลางของทารกผิดปกติ และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการแท้งบุตรตั้งแต่อายุครรภ์ยังน้อย
2. **ยากดภูมิคุ้มกัน** การใช้ยาประเภทนี้อาจก่อให้เกิดผลกระทบร้ายแรงต่อทารกในครรภ์ได้หลายอย่าง ตั้งแต่การเสียชีวิต การแท้งบุตรในช่วงอายุครรภ์น้อย ไปจนถึงการเกิดความผิดปกติหรือความบกพร่องของอวัยวะต่าง ๆ
3. **ยารักษามะเร็ง** อาจทำให้ทารกในครรภ์พิการรุนแรง เนื่องจากตัวยาจะออกฤทธิ์ต่อเซลล์ที่กำลังแบ่งตัว ซึ่งจะไปขัดขวางกระบวนการเจริญเติบโตและการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของตัวอ่อนทั้งภายนอกและภายใน
4. **ยากันชัก** อาจทำให้ทารกในครรภ์มีความผิดปกติของอวัยวะบางส่วน นอกจากนี้ยังอาจพบ

ความผิดปกติเกี่ยวกับท่อประสาท และส่งผลให้พัฒนาการด้านระบบประสาทผิดปกติได้
5. **ยาต้านไทรอยด์** อาจทำให้มีความผิดปกติแต่กำเนิด เช่น ภาวะที่ผิวหนังบางส่วนไม่ถูกสร้างขึ้นมาแต่กำเนิด ความผิดปกติของโครงสร้างกะโหลกศีรษะและใบหน้า ภาวะผนังหน้าท้องไม่ปิด ความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร หรือภาวะหัวใจรั่ว
6. **ยาอื่น ๆ** มียาประเภทอื่นที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เช่น ยาต้านการแข็งตัวของเลือด ที่อาจเป็นอันตรายถึงขั้นทำให้ทารกพิการหรือเสียชีวิต หรือ ยาต้านไวรัสบางชนิด ที่อาจเป็นสาเหตุของความผิดปกติเกี่ยวกับท่อประสาทของทารกได้ เป็นต้น

วิธีดูแลตัวเองและบรรเทาอาการหวัดเบื้องต้น (โดยไม่ใช้ยา)

การเป็นหวัดในช่วงตั้งครรภ์อาจทำให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัวมากกว่าปกติ แต่หากเป็นหวัดเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ (ไข้ไม่สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส) คุณแม่สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้น เพื่อบรรเทาอาการให้ดีขึ้นได้โดยไม่ต้องใช้ยา ด้วยวิธีง่าย ๆ ดังนี้ค่ะ

1. พักผ่อนให้เพียงพอ

ทันทีที่คุณแม่เริ่มรู้สึกว่ามีอาการหวัด เช่น น้ำมูกไหล หรือเจ็บคอ สิ่งสำคัญที่สุดคือการพักผ่อนให้มากที่สุดเลยนะคะ พยายามทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้ร่างกายฟื้นฟู และป้องกันไม่ให้อาการรุนแรงไปกว่าเดิมค่ะ

2. ดื่มน้ำบ่อย ๆ

การดื่มน้ำให้เพียงพอสำคัญมากค่ะ เพราะอาการหวัดอย่างน้ำมูกไหลหรือมีไข้ ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำได้ง่าย การจิบน้ำเปล่า หรือน้ำขิงอุ่น ๆ ตลอดวัน จะช่วยชดเชยน้ำที่เสียไป ทำให้ชุ่มคอ และช่วยให้อาการดีขึ้นนะคะ

3. ทานอาหารที่มีประโยชน์

แม้ว่าจะรู้สึกเบื่ออาหาร ก็อยากให้คุณแม่พยายามทานอาหารให้ได้ตามปกตินะคะ อาจจะเน้นทานอาหารอ่อน ๆ ที่ย่อยง่าย และเสริมด้วยผลไม้รสเปรี้ยวที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง หรือดื่มน้ำมะนาวอุ่น ๆ เพื่อช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อหวัดได้ดีขึ้นค่ะ

4. บรรเทาอาการคัดจมูกและเจ็บคอ

หากคัดจมูก ลองนอนหนุนหมอนให้ศีรษะสูงขึ้นกว่าปกติเล็กน้อย จะช่วยให้หายใจได้โปร่งโล่งและสบายขึ้นค่ะ หรืออาจจะใช้น้ำเกลือสำหรับพ่นจมูกเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นก็ได้เช่นกันค่ะ

หากรู้สึกระคายคอ ให้ใช้น้ำเกลืออุ่น ๆ กลั้วคอบ่อย ๆ จะช่วยบรรเทาอาการได้ดีเลยค่ะ

5. รับมือกับอาการไข้

หากมีไข้ต่ำ ๆ แนะนำให้ลดไข้ด้วยวิธีธรรมชาติก่อนนะคะ เช่น เช็ดตัวด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น หรือดื่มน้ำบ่อย ๆ เพื่อช่วยระบายความร้อนค่ะ

หากคุณแม่มีไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส หรืออาการหวัดไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วันและเริ่มรุนแรงขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีนะคะ

10 วิธีป้องกันคนท้องเป็นหวัด ลดความเสี่ยงการเจ็บป่วย

ไข้หวัดสามารถติดต่อสู่กันได้ง่าย ผ่านการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีเชื้อ เรามีวิธีป้องกันคนท้องเป็นหวัดแบบง่าย ๆ ที่คุณแม่สามารถทำตามได้ มาแนะนำกันดังนี้ค่ะ

1. ล้างมือบ่อย ๆ

หากคุณแม่ตั้งครรภ์หรือสมาชิกในครอบครัวมีอาการเจ็บป่วย ทุกคนในครอบครัวควรหมั่นล้างมือบ่อย ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อด้วยการสัมผัส และใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อต้องรับประทานร่วมกันนะคะ

2. พยายามไม่สัมผัสใบหน้าตัวเอง

เชื้อโรคต่าง ๆ สามารถแพร่ระบาดได้จากการสัมผัส ซึ่งหากคุณแม่ตั้งครรภ์ไปสัมผัสเชื้อโรคมาจากที่ใดที่หนึ่ง และยังไม่ได้มีการล้างมือให้สะอาดเพียงพอ เมื่อนำมือมาสัมผัสบนใบหน้าตัวเอง อาจทำให้เกิดการได้รับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ค่ะ

3. หากมีผู้ป่วยไม่ควรเข้าใกล้

คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีภูมิต้านทานลดลง ส่งผลให้สามารถเกิดการติดเชื้อหรือเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าปกติ ควรหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้หรือสัมผัสกับผู้ที่กำลังป่วย เพื่อลดความเสี่ยงในการรับเชื้อโรคค่ะ

4. สวมใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง

เมื่อต้องออกไปข้างนอกคุณแม่ควรสวมหน้ากากอนามัยให้ปิดทั้งจมูกและปากอย่างมิดชิดนะคะ วิธีนี้จะช่วยป้องกันเชื้อโรคที่อาจลอยอยู่ในอากาศ ละอองฝอยจากการไอหรือจามของคนรอบข้าง รวมถึงลดการแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่สมาชิกในครอบครัวได้อีกด้วย

5. พักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์นะคะ จะช่วยให้ร่างกายของคุณแม่แข็งแรงและไม่ป่วยง่ายค่ะ นอกจากนี้ ควรดูแลอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ด้วย โดยการเปิดเครื่องปรับอากาศในอุณหภูมิที่พอเหมาะ ไม่หนาวจนเกินไป เพื่อรักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอค่ะ

6. ดื่มน้ำสะอาดให้มาก

อีกหนึ่งวิธีง่าย ๆ แต่ได้ผลดีมากในการป้องกันหวัดก็คือการดื่มน้ำค่ะ หากคุณแม่เริ่มรู้สึกว่าระคายคอหรือกำลังจะไอ ให้รีบดื่มน้ำเปล่าทันที วิธีนี้จะช่วยบรรเทาอาการไอและช่วยละลายเสมหะไปในตัวเลยค่ะ

7. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่ดีและมีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ เพื่อช่วยให้ร่างกายคุณแม่แข็งแรงเพียงพอที่จะต่อสู้กับเชื้อโรค และช่วยให้ลูกน้อยในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และที่สำคัญวิตามินซีจากผักและผลไม้จะช่วยบรรเทาอาการคนท้องเป็นหวัดได้เป็นอย่างดี

8. ออกกำลังกายเบา ๆ

การออกกำลังกายเบา ๆ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ปกติ ถือเป็นเรื่องที่ดี เพราะมีส่วนช่วยให้สุขภาพแข็งแรงต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ช่วยให้การหมุนเวียนโลหิตในร่างกายดีขึ้น ลดความเครียดของคุณแม่ ระบบการย่อยทำงานได้ดี ทั้งนี้ ก่อนออกกำลังกายใด ๆ คุณแม่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ เพื่อพิจารณาประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุครรภ์

9. หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด มีคนพลุกพล่าน

เพื่อลดความเสี่ยงในการรับเชื้อโรคต่าง ๆ คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด มีคนพลุกพล่าน และอากาศถ่ายเทไม่สะดวกนะคะ เพราะในที่แบบนี้เชื้อหวัดจะแพร่กระจายได้ง่ายมากเป็นพิเศษค่ะ

10. หากไม่เคยได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ควรปรึกษาแพทย์

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรเข้ารับการปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรับวัคซีนที่เหมาะสมต่อคุณแม่ตั้งครรภ์ และไม่ส่งผลอันตรายแก่ลูกน้อยในครรภ์

ในช่วงตั้งครรภ์ การดูแลตัวเองไม่ให้ป่วยนั้นสำคัญมาก แต่หากคุณแม่มีอาการป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ แนะนำให้ลองดูแลตัวเองด้วยวิธีธรรมชาติและพักผ่อนให้มาก ๆ ก่อน พยายามหลีกเลี่ยงการใช้ยาโดยไม่จำเป็นค่ะ

แต่หากจำเป็นต้องใช้ยาจริง ๆ หรือมีข้อสงสัยใด ๆ รวมถึงเมื่ออาการป่วยรุนแรงขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเสมอ ทั้งหมดนี้ก็เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและปลอดภัยที่สุดของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ค่ะ

เมื่อคุณแม่ดูแลร่างกายให้แข็งแรง และคลอดลูกน้อยอย่างปลอดภัยแล้ว ต้องไม่พลาดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นะคะ เพราะในน้ำนมแม่นั้นอุดมไปด้วยสารอาหารกว่า 200 ชนิด ทั้งดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม รวมถึงสารอาหารสำคัญต่อสมองอย่าง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งช่วยในการสร้างเครือข่ายเซลล์ประสาทโดยตรง ส่งผลให้ลูกน้อยมีการเรียนรู้ที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ มีสมาธิดี และพร้อมสำหรับการเติบโตในทุก ๆ ช่วงวัยค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. วัคซีนไข้หวัดใหญ่สำหรับหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
2. แนะใช้สมุนไพรอย่างพอดี ห่วงกระทบคนท้องให้นมบุตร, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
3. คนท้องกินน้ำขิงได้หรือไม่, มูลนิธิหมอชาวบ้าน
4. 4 อาการเสี่ยง ร้อน ๆ แบบนี้ แม่ท้องต้องระวัง, โรงพยาบาลแพทย์รังสิต
5. ภาวะเจ็บป่วยระหว่างตั้งครรภ์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
6. ยาที่ใช้ในระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
7. คุณแม่ตั้งครรภ์ กับการใช้ยา, โรงพยาบาลพญาไท พหลโยธิน
8. การใช้ยาในหญิงมีครรภ์ : ข้อแนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
9. ตั้งครรภ์ช่วงโควิด เสี่ยงมากน้อยแค่ไหน?, โรงพยาบาลพระราม 9
10. คนท้องเป็นหวัด อันตรายหรือไม่และควรรับมืออย่างไรดี, Hello คุณหมอ
11. เป็นไข้ขณะตั้งครรภ์ ควรดูแลตัวเองอย่างไร, โรงพยาบาลบางปะกอก สมุทรปราการ
12. คุณแม่ตั้งครรภ์กับการออกกำลังกาย, โรงพยาบาลพระราม 9
13. จะรับมืออย่างไรเมื่อ “ไม่สบายขณะตั้งครรภ์”, โรงพยาบาลยันฮี

อ้างอิง ณ วันที่ 25 สิงหาคม 2568

14. การใช้ยาที่มีความเสี่ยงต่อความพิการรุนแรงของทารกในครรภ์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
15. 8 อาการสำคัญ ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรมาโรงพยาบาล, โรงพยาบาลสมิติเวช ชลบุรี

อ้างอิง ณ วันที่ 18 ตุลาคม 2568

แชร์ตอนนี้