



เวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม ปวดหัวคลื่นไส้ ใช้อาการแพ้ท้องใหม่

ภาษา

เวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม ปวดหัวคลื่นไส้ ใช้อาการแพ้ท้องใหม่

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 16, 2024

6 นาที

เมื่อตั้งครรภ์คุณแม่ส่วนใหญ่ต้องเจอกับอาการแพ้ท้อง (Morning sickness) ซึ่งจะทำให้ไม่สบายตัว รู้สึกเวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม อาการแพ้ท้องจะเริ่มในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรกประมาณอายุครรภ์ 4-6 สัปดาห์ไปจนถึงอายุครรภ์ 14 สัปดาห์ อาการแพ้ท้องจะค่อย ๆ ดีขึ้นจนคุณแม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

สรุป

- เวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม อาการแพ้ท้อง จะเริ่มเป็นในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ที่อายุครรภ์ 4-6 สัปดาห์ และอาการแพ้ท้องจะทุเลาลงหลังอายุครรภ์ได้ 14 สัปดาห์
- ฮอร์โมน Beta-hCG ส่งผลทำให้เกิดอาการเวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม
- อาการแพ้ท้องสามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ไตรมาสแรกได้ถึง 3 ระดับ โดยระดับที่สองและระดับสาม คุณแม่ตั้งครรภ์จำเป็นต้องพบแพทย์ทันที

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการแพ้ท้อง อาการเวียนหัวคลื่นไส้เกิดจากอะไร
- คุณแม่ตั้งครรภ์ จะเริ่มมีอาการแพ้ท้องตอนไหน
- อาการแพ้ท้องสุดทรมานนี้ จะหายไปเมื่อไร?
- รวมอาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่ต้องเตรียมตัวรับมือ
- อาการแพ้ท้อง แบ่งเป็น 3 ระดับ
- ใครบ้างที่เสี่ยงมีอาการแพ้ท้องระดับ 3
- วิธีบรรเทาอาการแพ้ท้องสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีป้องกันคุณแม่แพ้ท้องคลื่นไส้พะอืดพะอม

เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ระดับฮอร์โมนในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะฮอร์โมน Beta-hCG (Beta Subunit-Human Chorionic Gonadotropin) จะมีระดับที่สูงขึ้นในช่วงการตั้งครรภ์ 1-3 เดือนไตรมาสแรก ฮอร์โมน hCG เป็นสาเหตุที่ทำให้คุณแม่มีอาการเวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม อายากอาเจียน สำหรับฮอร์โมน hCG จะค่อย ๆ ทุปรับระดับลงหลังจากอายุครรภ์ผ่านไตรมาสแรกไปแล้ว และการที่ระดับฮอร์โมน hCG สูงขึ้นขณะตั้งครรภ์ยังบอกถึงสุขภาพลูกน้อยในครรภ์ว่ามีความแข็งแรงอีกด้วย

อาการแพ้ท้อง อาการเวียนหัวคลื่นไส้เกิดจากอะไร

ท้องนี้แพ้ท้องหนัก! อาการแพ้ท้อง (Morning sickness) ที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ตั้งครรภ์ มีปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดอาการแพ้ท้องได้ดังนี้

- **กลไกของร่างกาย:** ในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก ร่างกายจะมีปฏิกิริยาต่อต้านอาหารที่เข้าสู่ร่างกาย เพื่อป้องกันให้ทารกมีความปลอดภัย อาการแพ้ท้องระยะแรก จึงเกิดขึ้นในช่วงนี้เนื่องจากในช่วง 1-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ทารกอยู่ในช่วงที่กำลังมีการก่อร่างสร้างอวัยวะต่าง ๆ ให้ครบ และหลังจากผ่านไตรมาสแรกไป ทารกก็จะสร้างอวัยวะสำคัญจนเสร็จเกือบทั้งหมด พร้อมกันนี้ก็จะส่งผลให้อาการแพ้ท้องของคุณแม่ค่อย ๆ ดีขึ้นตามไปด้วย
- **ฮอร์โมน hCG:** ขณะตั้งครรภ์จะมีการสร้างฮอร์โมน hCG (Human Chorionic Gonadotrophin) ขึ้นในร่างกาย หากเนื้อรกมีมากก็จะยิ่งสร้างให้มีฮอร์โมน hCG ออกมาในปริมาณที่มากขึ้น ซึ่งก็จะส่งผลให้เกิดอาการแพ้ท้องในคุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์ จะเริ่มมีอาการแพ้ท้องตอน

ไหน

อาการแพ้ท้องเกิดขึ้นได้ทั้งวัน หรืออาจเป็นเฉพาะช่วงเช้า หรือช่วงบ่ายก็ได้เช่นกัน ในคุณแม่ตั้งครรภ์จะเริ่มมีอาการเวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอมรู้สึกอยากอาเจียน เมื่ออายุครรภ์เข้า 6 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ในไตรมาสแรก อาการแพ้ท้องพบว่าเป็นเพราะการเปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นของระดับฮอร์โมน hCG (Human Chorionic Gonadotropin) ในร่างกาย แพ้ท้องคือสัญญาณของการตั้งครรภ์ที่ไม่เป็นอันตราย และเป็นอาการปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน

อาการแพ้ท้องสุดทรมาณนี้ จะหายไปเมื่อไร?

ปฏิเสธไม่ได้ว่าอาการแพ้ท้องที่เกิดขึ้นในคุณแม่ตั้งครรภ์นั้นทำให้การใช้ชีวิตประจำวันในช่วง 1-3 เดือนของการตั้งครรภ์นั้นมีความยากลำบาก เพราะคุณแม่จะรู้สึกเหม็นกลิ่น เวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม ซึ่งอาการแพ้ท้องที่เกิดขึ้นในอายุครรภ์ไตรมาสแรกนี้ คุณแม่จะมีอาการแพ้ท้องเบาและค่อย ๆ ดีขึ้นหลังจากอายุครรภ์ได้ 14 สัปดาห์

รวมอาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่ต้องเตรียมตัวรับมือ

1. **เวียนหัว:** คุณแม่จะมีอาการเวียนหัว เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและความดันในร่างกาย จึงส่งผลทำให้คุณแม่เวียนหัวขึ้นมา
2. **คลื่นไส้พะอืดพะอม อาเจียน:** เป็นเพราะระดับฮอร์โมน hCG ที่สร้างขึ้นจากรกมีปริมาณสูงขึ้นในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์
3. **รู้สึกเหนื่อยง่าย ง่วงนอน:** เป็นเพราะฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในร่างกายที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะสำคัญอย่างหัวใจ ปอด และไต มีการทำงานหนักมากขึ้น เพื่อช่วยปกป้องดูแลตัวอ่อนที่อยู่ในครรภ์ให้มีความสมบูรณ์
4. **หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน:** เป็นเพราะความไม่สมดุลของระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นในร่างกาย
5. **ไวต่อกลิ่น:** เป็นเพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนมีปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น
6. **เบื่ออาหาร:** คุณแม่ยังคงรับประทานอาหารได้ แต่ทานได้น้อยลง เนื่องจากเริ่มเหม็นกลิ่นอาหาร
7. **อยากรับประทานอาหารเมนูแปลกใหม่ ที่ปกติไม่ได้ชอบทาน:** คุณแม่จะมีอาการอยากอาหารที่เปลี่ยนไป อะไรที่ไม่ชอบกินก็จะอยากกิน เช่น อยากอาหารที่มีรสชาติเปรี้ยว เป็นต้น

อาการแพ้ท้อง แบ่งเป็น 3 ระดับ

อาการแพ้ท้อง (Morning sickness) จะแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ เพื่อให้คุณแม่สังเกตตัวเองเมื่อมีอาการแพ้ท้องขึ้นมา

1. มีอาการไม่หนัก

คุณแม่ยังสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ ถึงแม้ว่าจะมีอาการคลื่นไส้ เวียนหัวอยู่บ้างแต่ก็ไม่มาก บางครั้งมีการอาเจียนร่วมด้วยแต่ไม่รุนแรง และคุณแม่สามารถรับประทานอาหารได้

2. มีอาการแพ้ท้องระดับปานกลาง

คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัวมาก ไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ นอนพักผ่อนตื่นขึ้นมาแล้วยังไม่ดีขึ้นจากอาการคลื่นไส้ อาเจียน ไม่รู้สึกอยากดื่มดื่มน้ำและรับประทานอาหารไม่ได้ แนะนำว่าให้สังเกตดูสีปัสสาวะหากมีสีเข้มมาก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

3. มีอาการแพ้ท้องรุนแรงระดับ HG

เป็นอาการแพ้ท้องขั้นสูงสุดที่ทางการแพทย์จัดให้อยู่ในระดับ Hyperemesis Gravidarum (HG) คุณแม่จะไม่สามารถดื่มดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารได้ และมีการอาเจียนตลอดเวลาจนทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำและสารอาหาร หากคุณแม่พบว่าตัวเองมีอาการแพ้ท้องในระดับ HG ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ใครบ้างที่เสี่ยงมีอาการแพ้ท้องระดับ 3

- มีประวัติทางสุขภาพของตั้งครรภ์ มีภาวะของไมเกรน
- มีประวัติทางสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ เช่น เมาเรือ เมาเครื่องบิน
- มีประวัติมีอาการแพ้ท้องรุนแรงในการตั้งครรภ์ครั้งก่อน
- มีประวัติคนในครอบครัวตั้งครรภ์มีอาการแพ้ท้อง

วิธีบรรเทาอาการแพ้ท้องสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

อาการแพ้ท้องเกิดขึ้นได้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ ดังนั้นเพื่อให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายและบรรเทาอาการแพ้ท้องสามารถปฏิบัติตามได้ดังนี้

- **ช่วงเช้า:** หลังตื่นนอนตอนเช้า ไม่ควรปล่อยให้ท้องว่าง แนะนำให้กินเป็นแครกเกอร์ ขนมปังปิ้งกรอบ ๆ (ไม่ต้องทาเนย หรือแยม) หรือกินเป็นพวกซีเรียล เป็นต้น
- **ช่วงระหว่างวัน:** จิบเครื่องดื่มสุขภาพก่อนหรือหลังอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง และไม่ควรนอนงีบหลับหลังจากอิมมือกลางวัน เพราะจะยิ่งทำให้เกิดอาการเวียนหัวคลื่นไส้พะอืดพะอม
- **ช่วงเย็น:** รับประทานอาหารสำหรับคนท้อง ที่รสชาติไม่จัด หลีกเลี่ยงอาหารกลิ่นแรง กลิ่นฉุน

น อาหารมัน ๆ เลี่ยน ๆ เพื่อจะได้ไม่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน แพ้ท้องขึ้น

วิธีป้องกันคุณแม่แพ้ท้องคลื่นไส้พะอืดพะอม

1. จิบน้ำอุ่นระหว่างวัน
2. ดื่มน้ำขิงเป็นประจำ
3. ทานผลไม้สด หรือดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสชาติหวานอมเปรี้ยว
4. นั่งสมาธิ เพื่อช่วยปรับสมดุลภายในร่างกาย
5. ออกกำลังกายด้วยการเดินช้า ๆ จะช่วยคลายจากอาการจุกเสียด เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น
6. รับประทานวิตามินและยาบำรุงครรภ์ตามที่แพทย์จัดให้
7. บูสต์ร่างกายจากความอ่อนเพลียที่เกิดจากอาการแพ้ท้อง ด้วยการนอนหลับพักผ่อน และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี มีความสะอาดสดชื่น

ช่วงอายุครรภ์ 1-3 เดือนแรกเป็นช่วงเวลาที่ตัวอ่อนกำลังก่อร่างและสร้างอวัยวะต่าง ๆ ดังนั้นเพื่อความสมบูรณ์ของทารกในครรภ์ คุณแม่ควรรับประทานวิตามินและยาบำรุงครรภ์ตามที่แพทย์จัดให้ หลังมีอาหารทุกครั้ง รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีโฟลิกสูง

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซีมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซีมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. อาการแพ้ท้องกับคุณแม่ตั้งครรภ์...เรื่องกวนใจที่แก้ได้!! , โรงพยาบาลเปาโล

2. เคล็ด(ไม่)ลับสำหรับคนอยากมีลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช
3. 7 อาการปวดท้องท้อง ตอนที่ 1, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
4. วิธีรับมืออาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่มีใหม่ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
5. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นกำลังครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
6. สัญญาณอันตรายที่แม่ตั้งครรภ์ต้องรีบไปพบแพทย์ : พบหมอรามามาฯ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามารักษาดี มหาวิทยาลัยมหิดล
7. อาการแพ้ท้องแบ่งเป็น 3 ระดับ, โรงพยาบาลเปาโล
8. สูติศาสตร์ล้านนา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างอิง ณ วันที่ 5 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์