

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ภาวะอันตรายที่คุณแม่ท้องต้องรับมือ

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 16, 2024

5นาที

คุณแม่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ถือเป็นปัญหาสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม เพราะเป็นอันตรายทั้งต่อตัวคุณแม่ และยังส่งผลกระทบถึงลูกน้อยในครรภ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์คุณแม่ต้องดูแลตัวเองและระวังในเรื่องใดบ้าง เพื่อให้การตั้งครรภ์ปลอดภัยตลอด 40 สัปดาห์

สรุป

- เบาหวานขณะตั้งครรภ์เกิดเพราะอ่อนโนนในร่างกายช่วงตั้งครรภ์สร้างขึ้นมาเพื่อต่อต้านการทำงานของฮอร์โมนอินซูลิน ที่ทำหน้าที่นำอาหารเข้าสู่เซลล์ จึงส่งผลให้ค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น
- เมื่ออายุครรภ์ 24-28 สัปดาห์ คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคนจะต้องได้รับการตรวจเลือดเพื่อคัดกรอง หากภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- อันตรายหากมีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ในคุณแม่อาจเสี่ยงต่อภาวะครรภ์เป็นพิษและคลอดก่อนกำหนด ในการอาจมีการเสียชีวิตตั้งแต่ในครรภ์ หรือคลอดออกมากล้ามปั๊นการล่าช้า
- ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จะหายเป็นปกติ หลังจากคุณแม่คลอดลูกแล้ว

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ สัญญาณเตือนที่คุณแม่สังเกตได้
- ไดร์บั่งที่อยู่ในเกลุ่มเสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- ควรตรวจคัดกรองเบ้าหวานขณะตั้งครรภ์ตอนไหน
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ส่งผลกระทบต่อตัวทารก
- ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ส่งผลกระทบอันตรายต่อตัวทารก
- คุณแม่ตั้งครรภ์เป็นเบาหวาน ควรรับประทานอาหารอย่างไร
- หากเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ออกกำลังกายแบบไหนได้บ้าง

- เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ถ้าไม่รีบไปปรึกษาแพทย์จะเป็นอย่างไร
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ หายขาดได้หรือไม่

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes) เกิดขึ้นจากที่ร่างกายในครรภ์มีการสร้างฮอร์โมน ซึ่งมาในการต่อต้านฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ในร่างกาย อินซูลินทำหน้าที่เพื่อควบคุมระดับนำ้ำตาลในเลือด เมื่อระบบการทำงานของอินซูลินถูกรบกวนจึงส่งผลทำให้น้ำตาลในเลือดมีระดับที่สูงขึ้น นั่นจึงทำให้คุณแม่มีภาวะแทรกซ้อนเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ สัญญาณเตือนที่คุณแม่สังเกตได้

คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถสังเกตอาการเบื้องต้นที่บ่งชี้ว่าอาจมีภาวะแทรกซ้อนเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้แก่

- ปัสสาวะบ่อยมากกว่าปกติ
- มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลียตลอดเวลา
- การมองเห็นของดวงตาพร่ามัวทั้งสองข้าง
- นำ้น้ำไม่เพียงพอตามเกณฑ์
- ริมฝีปากแห้งมาก
- รู้สึกหิวมาก ดื่มน้ำบ่อย
- ผลต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์จะหายช้า

ใครบ้างที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ไม่ว่าจะในครรภ์แรก หรือครรภ์ที่สอง ที่สาม คุณแม่อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ขึ้นได้

- คุณแม่มีอายุมากขณะตั้งครรภ์ (30 ปีขึ้นไป)
- มีนำ้น้ำเกินก่อนการตั้งครรภ์
- มีประวัติคนในครอบครัวป่วยเป็นโรคเบาหวาน (เครือญาติผู้หญิงคุณแม่)
- ในครรภ์แรกคุณแม่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์มาก่อน
- มีนำ้ำตาลในปัสสาวะสูง
- ครรภ์แรกคลอดลูกมีนำ้น้ำ 4 กิโลกรัม
- มีประวัติการเสียชีวิตขณะอยู่ในครรภ์ หรือเสียชีวิตระหว่างคลอด

ควรตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์ตอนไหน

เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ครบ月ที่ 24 สัปดาห์ และ 28 สัปดาห์ แพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่จะนัดเพื่อตรวจหาเบาหวานขณะตั้งครรภ์ การตรวจหาเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีรายละเอียดการตรวจดังนี้

ไม่ต้องด้น้ำ งดอาหาร

การตรวจเพื่อหาค่าระดับน้ำตาลในเลือดของคุณแม่ตั้งครรภ์ สำหรับการตรวจครั้งแรก จะไม่มีการดัน้ำ งดอาหารก่อนมาตรวจน้ำ 8 ชั่วโมง โดยมีขั้นตอนการตรวจ คือ คุณแม่ดื่มน้ำตาล 50 กรัม หลังดื่มน้ำตาลครบ 1 ชั่วโมง จะมีการเจาะเลือดเพื่อนำไปตรวจหาค่าระดับน้ำตาลในเลือด ระดับน้ำในเลือดที่ปกติต้องไม่เกิน 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

งดน้ำ งดอาหาร

การตรวจในครั้งที่สองจะมีขึ้นในกรณีที่ตรวจระดับน้ำตาลครั้งแรกเกิน 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ในครั้งที่สองของการตรวจคุณแม่มีการงดน้ำ งดอาหารมาก่อน 8 ชั่วโมง การตรวจครั้งสองนี้คุณแม่ต้องดื่มน้ำตาล 100 กรัม โดยมีขั้นตอนการตรวจ คือ เจ้าหน้าที่พยาบาลทำการเจาะเลือดให้คุณแม่ 4 ครั้ง

- เจาะเลือดครั้งที่ 1: ก่อนดื่มน้ำตาล
- เจาะเลือดครั้งที่ 2: หลังดื่มน้ำตาล 1 ชั่วโมง
- เจาะเลือดครั้งที่ 3: หลังดื่มน้ำตาล 2 ชั่วโมง
- เจาะเลือดครั้งที่ 4: หลังดื่มน้ำตาล 3 ชั่วโมง

หากพบความผิดปกติของระดับน้ำตาลในเลือดจำนวน 2 ค่าขึ้นไปเกิน 140 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร คุณแม่จะได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องจากแพทย์เฉพาะทางต่อมไร้ท่อพร้อมไปกับสูติแพทย์ที่ดูแลการตั้งครรภ์ไปตลอดการตั้งครรภ์ จนถึงคลอดลูก

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ส่งผลกระทบใดๆ ให้บ้าง

ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ส่งผลกระทบอันตรายต่อตัวคุณแม่ตั้งครรภ์ ได้แก่

- ความดันโลหิตสูง
- ครรภ์เป็นพิษ
- หลังคลอดคุณแม่มีโอกาสเสี่ยงเป็นเบาหวานชนิดที่ 2

- ตกเลือดหลังคลอด

ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ส่งผลกระทบ อันตรายต่อตัวทารก ได้แก่

- มีน้ำหนักมาก ตัวใหญ่ขึ้นอยู่ในครรภ์
- มีโอกาสคลอดก่อนกำหนด
- หลังคลอดมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่ปกติ เสี่ยงที่จะเป็นโรคร้าย
- อาจมีพัฒนาการที่ช้า
- มีโอกาสเสี่ยงเป็นเบาหวานชนิดที่ 2

คุณแม่ตั้งครรภ์เป็นเบาหวาน ควรรับประทาน อาหารอย่างไร

เมื่อคุณแม่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จำเป็นต้อง^{ควบคุมการรับประทานอาหารไปจนตลอดอายุครรภ์}

1. เพื่อคุณแม่ให้อาหารที่ดีและเพียงพอ
2. เพื่อลดการน้ำเหลืองในร่างกาย
3. เพื่อให้คุณแม่และทารกในครรภ์มีสุขภาพที่ดี

การคุมอาหารเมื่อมีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง

1. รับประทานอาหาร 3-5 มื้อต่อวัน ในปริมาณที่เหมาะสม
2. เปลี่ยนจากรับประทานข้าวขาวมาเป็นข้าวกล้อง หรือข้าวไรซ์เบอร์รี่
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้หลากหลาย ได้แก่ ผัก ผลไม้ ไข่ นม ไก่ ปลา หอย ฯลฯ
4. เน้นรับประทานอาหารกลุ่มโปรตีน และผักใบเขียวที่มีการขยายตัว เช่น แครอท แตงกวา ฟักทอง ฯลฯ
5. อาหารจำพวกไขมันสูง หรือขนมหวาน น้ำอัดลม ควรรู้ดอย่างเด็ดขาด
6. เลือกน้ำมันดีพิเศษ เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันอินทรีย์ น้ำมันบัตเตอร์

หากเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ออกรกำลังกายแบบไหนได้บ้าง

หากคุณแม่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ก็สามารถออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดีตลอดการตั้งครรภ์ได้ แต่เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ควรได้รับการยืนยันจากแพทย์ที่ดูแลครรภ์ของคุณแม่แต่ละท่านก่อนว่าสามารถออกกำลังกายได้ สำหรับการออกกำลังกายที่แนะนำได้แก่

- การเดินเบาๆ เป็นประจำ
- การว่ายน้ำ

เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ถ้าไม่รีบไปปรึกษาแพทย์จะเป็นอย่างไร

หากคุณแม่มีอาการเบาหวานขณะตั้งครรภ์แล้วไม่ปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษา หรือไม่ดำเนินตามคำแนะนำจากแพทย์หลังจากการพับเบาหวาน อันตรายร้ายแรงที่เสี่ยงเกิดขึ้นได้ ดังนี้

1. ทารกเสียชีวิตขณะอยู่ในครรภ์
2. ทารกในครรภ์มีพัฒนาการการเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์
3. ทารกมีระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ
4. ทารกมีแผลเชื้อม และแมกนีเซียมในเลือดต่ำ
5. ทารกมีระบบทางเดินหายใจผิดปกติ
6. ตัวเหลืองหลังคลอด
7. คลอดออกมากพิการ

เบาหวานขณะตั้งครรภ์ หายขาดได้หรือไม่

โดยปกติแล้วหลังคลอดลูก ภาวะเบาหวานที่แทรกซ้อนขึ้นขณะตั้งครรภ์จะหายเป็นปกติ หลังคลอด 6 สัปดาห์จะมีการนัดตรวจน้ำอุดเพื่อวัดค่าระดับน้ำตาล หากค่านำเสนอต่ำกว่าเกณฑ์ แพทย์จะแนะนำให้คุณแม่ตรวจเลือดเพื่อดูค่าระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำทุกปี เบาหวานขณะตั้งครรภ์ถึงจะหายได้หลังคลอด ก็ยังแนะนำให้คุณแม่ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ และใส่ใจดูแลเรื่องการรับประทานอาหารสำหรับคนท้อง เพื่อสุขภาพที่ดีและลดโอกาสการที่จะป่วยด้วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ขึ้นในอนาคต

เพื่อให้การตั้งครรภ์ของคุณแม่มีคุณภาพตลอดการตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ แนะนำคุณแม่ฝ่ากครรภ์ทันที และพบแพทย์ทุกครั้งที่มีการนัดตรวจนิติดตามพัฒนาการทางในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ทั้งนี้ก็เพื่อลดความเสี่ยงจากการแทรกซ้อนทางสุขภาพต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างตั้งครรภ์ ทั้งกับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีอิทธิพลต่อหัวมพาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำครัว คืออะไร นำครัวร้าว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไนคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อรกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีอิทธิพลต่อการคลอด เช่น ไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โรคอันตรายของคุณแม่มีอิทธิพล, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายอย่างไร, โรงพยาบาลนครธน
3. คัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
4. ขั้นตอนการตรวจคัดกรองเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. เบาหวานขณะตั้งครรภ์ คุณแม่ผอมก็เป็นได้, โรงพยาบาลพญาไท
6. เบาหวานในหญิงตั้งครรภ์ อันตรายต่อแม่และลูกน้อย, โรงพยาบาลนครธน

อ้างอิง ณ วันที่ 27 ธันวาคม 2566



คุณแม่ตั้งครรภ์

ตั้งครรภ์
ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



เอลฟ่าแล็ค สพิงโก้ในบ้าน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน