



# คนท้องท้องเสียไตรมาส 3 ปวดท้องบิด พร้อมวิธีดูแลตัวเอง

ภาษา

คนท้องท้องเสียไตรมาส 3 ปวดท้องบิด พร้อมวิธีดูแลตัวเอง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 31, 2024

6 นาที

อาการท้องเสีย เป็นอาการที่พบได้ทั่วไปในคนท้อง แต่ก็ไม่ควรปล่อยปละละเลยในการเอาใจใส่สุขภาพตนเอง คุณแม่จึงควรปรับการใช้ชีวิตให้ถูกสุขอนามัย หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มั่นใจในการปรุง และระมัดระวังในการทานอาหารให้มากขึ้น และแม่หากต้องเจอกับอาการท้องเสีย ก็ควรรับมือดูแลตนเองอย่างถูกวิธี คอยหมั่นสังเกตอาการให้ดี หากรู้สึกแย่มากขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี และเป็นการป้องกันอาการแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์

## สรุป

- คนท้องท้องเสียเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ทานอาหารที่ไม่สะอาด ปนเปื้อนเชื้อโรค, เกิดจากระบบย่อยอาหารที่ไวต่อสิ่งกระตุ้น, ฮอร์โมนคนท้องที่ปรับเปลี่ยนไปทำให้การย่อยอาหารไม่เหมือนเดิม อาการท้องเสียของคนท้อง แบ่งเป็น 2 ชนิดคือ ท้องเสียแบบติดเชื้อ และท้องเสียแบบไม่ติดเชื้อ
- อาการท้องเสีย สามารถดูแลตัวเองแบบเบื้องต้นได้ง่าย ๆ ด้วยการดื่มน้ำสะอาดเกลือ

แร่ เพื่อทดแทนน้ำที่เสียไป คนท้องท้องเสีย ไม่ควรซื้อหรือกินยาหยุดถ่าย ยาฆ่าเชื้อ  
แบคทีเรียเองโดยเด็ดขาด ควรปรึกษาแพทย์

- ป้องกันอาการท้องเสียด้วยการทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร  
หรือหยิบจับอาหารเข้าปาก เอาใจใส่ในการปรุงอาหาร ใช้วัตถุดิบที่สดใหม่ ทานอาหารที่ปรุง  
สุก แก้วน้ำ จาน ชาม ภาชนะที่ใช้ใส่อาหาร ต้องล้างให้สะอาด ไม่มีเชื้อโรคปนเปื้อน
- หากคนท้องท้องเสีย อาการไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจ  
รักษาอย่างละเอียด เพื่อป้องกันอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ ระหว่างตั้งครรภ์

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องท้องเสีย เกิดจากอะไร
- อาการท้องเสียของคนท้อง
- วิธีดูแลตัวเองเบื้องต้น เมื่อคนท้องท้องเสีย
- วิธีป้องกัน คนท้องท้องเสียไตรมาส 3

# คนท้องท้องเสีย เกิดจากอะไร

## 1. อาหารเป็นพิษขณะตั้งครรภ์

คนท้องท้องเสียไตรมาส 3 อาจมีสาเหตุมาจากอาหารเป็นพิษ เนื่องจากคนท้องทานอาหาร น้ำ ที่ไม่  
สะอาด มีเชื้อโรคปนเปื้อน ทำให้ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระเหลว ซึ่งจะมีอาการดีขึ้นภายใน 1-2 วัน

## 2. ระบบย่อยอาหารของแม่ตั้งครรภ์ไวต่อสิ่งกระตุ้นมากขึ้น

ก่อนการตั้งครรภ์ร่างกายคุณแม่อาจย่อยสารอาหารได้ปกติ แต่พอหลังจากตั้งครรภ์ คุณแม่เกิด  
อาการท้องเสีย เป็นเพราะร่างกายที่เปลี่ยนไป ไม่สามารถย่อยอาหารบางชนิดได้เหมือนเดิม แม้  
ก่อนหน้านี้จะย่อยสารอาหารเหล่านั้นได้ก็ตาม

## 3. วิตามินสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

วิตามินบางชนิดที่คุณแม่ทานขณะตั้งครรภ์เพื่ออยากเสริมภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย อาจทำให้มีผล  
ข้างเคียงทำให้เกิดอาการ ถ่ายเหลว หรือท้องเสียได้ ดังนั้นคุณแม่ไม่ควรซื้อยาทานเอง ควรปรึกษา  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทุกครั้งก่อนทานวิตามิน

## 4. ฮอร์โมนร่างกายที่เปลี่ยนไป

เมื่อตั้งครรภ์จะเกิดความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนนี้เองที่ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารของคนท้องไม่เหมือนเดิม ฮอร์โมนสามารถเร่งระบบย่อยอาหารทำให้คนท้องท้องเสียได้ หรือทำให้ระบบย่อยอาหารช้าจนทำให้คนท้องท้องผูกได้เช่นกัน

## 5. มีอาการท้องเสียในไตรมาส 3

คนท้องที่มีอาการท้องเสียในไตรมาส 3 เพราะร่างกายส่งสัญญาณว่าใกล้คลอดแล้ว จึงปล่อยสารโพรสตาแกลนดิน ซึ่งเป็นเหตุทำให้มดลูกหดตัว อาการท้องเสียจะทำให้ร่างกายขาดน้ำอย่างรวดเร็ว และจะทำให้เกิดความเสี่ยงในการคลอดได้



## อาการท้องเสียของคนท้อง

อาการท้องเสียของคนท้อง แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

# 1. อาการท้องเสียแบบติดเชื้

อุจจาระที่ถ่ายออกมาจะมีฟอง หรือมูกเลือดปนออกมา คนท้องจะถ่ายอุจจาระบ่อย ถ่ายเหลว ถ่ายเป็นน้ำ และมีอาการคลื่นไส้ ออยากอาเจียน บางรายมีไข้ร่วมด้วย

# 2. อาการท้องเสียแบบไม่ติดเชื้

อุจจาระถ่ายออกมาเหลว แต่จะไม่มีไข้ ถ่ายบ่อย 3-4 ครั้ง อาการท้องเสียแบบไม่ติดเชื้จะสามารถหายได้เอง มักจะไม่รุนแรง รักษาด้วยการกินสารละลายน้ำตาลเกลือแร่เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่สูญเสียไป

คนท้องท้องเสียไตรมาส 3 ควรสังเกตการขับถ่ายให้ดีว่ามีลักษณะอย่างไร ถ่ายเป็นมูกเลือด หรือถ่ายเหลว ถ่ายบ่อยไหม แม้ว่าอาการท้องเสียจะไม่มีผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ แต่ต้องระวังเรื่องร่างกายสูญเสียน้ำ เพราะเมื่อถ่ายบ่อย ๆ หรืออาเจียน อาจทำให้ร่างกายขาดน้ำได้ หากมีอาการท้องเสียติดต่อกัน 2-3 วัน อาการไม่ดีขึ้น มีไข้ อาเจียน อ่อนเพลีย ควรรีบไปพบแพทย์ อย่ารีรอโดยเด็ดขาดค่ะ

# วิธีดูแลตัวเองเบื้องต้น เมื่อคนท้องท้องเสีย

1. ทานอาหารสดใหม่ ที่เป็นอาหารเหลว หรือเป็นอาหารอ่อน ๆ เช่น โจ๊ก, ข้าวต้ม
2. เมื่อมีอาการท้องเสีย ถ่ายบ่อย อ่อนเพลีย ควรดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ เพื่อชดเชยน้ำที่สูญเสียไป
3. ดื่มน้ำสะอาดให้มากขึ้น เพื่อชดเชยน้ำที่เสียไป
4. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ ก่อนหยิบจับอาหารหรือดื่มน้ำ เพื่อป้องกันเชื้อโรค
5. ไม่ทานอาหารที่มีส่วนประกอบของนม อาหารที่มีไฟเบอร์สูง อาหารรสเผ็ด รสจัด เพราะจะกระตุ้นให้ขับถ่าย เกิดอาการท้องเสียได้ง่าย
6. ไม่ซื้อยาแก้ท้องเสีย หรือยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียกินเอง เพื่อความปลอดภัยก่อนทานยาทุกครั้ง ควรปรึกษาแพทย์
7. ไม่กินยาที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ไม่กินยาหยุดถ่าย โดยไม่ปรึกษาแพทย์
8. จาน ชาม แก้วน้ำ ช้อนส้อม ภาชนะที่ใช้ใส่อาหาร หรือน้ำ ควรล้างให้สะอาด และเก็บในที่ปิดเพื่อป้องกันสกปรกหรือเชื้อโรค

# วิธีป้องกัน คนท้องท้องเสียไตรมาส 3

1. ผัก ผลไม้ ที่ใช้ทานหรือประกอบอาหารต้องล้างให้สะอาดด้วยการผ่านน้ำหลาย ๆ ครั้ง
2. เนื้อสัตว์ หรือวัตถุดิบต่าง ๆ ที่นำมาใช้ประกอบอาหารต้องสดใหม่ ไม่หมดอายุ ไม่เน่าเสีย
3. ก่อนปรุงอาหาร หรือทานอาหาร ควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่
4. ไม่ใช้มีด หรือเขียง ที่ใช้หั่นเนื้อสัตว์ดิบ และเนื้อสุกปนกัน ควรแยกมีดและเขียง สำหรับเนื้อ

สัตว์ให้ชัดเจน

5. ประุงอาหารให้สุก โดยเฉพาะ เนื้อสัตว์ เช่น หมู, ไก่, เนื้อวัว, อาหารทะเล
6. ทานอาหารที่ปรุงสดใหม่ ไม่ค้างคืนข้ามวัน
7. ล้าง จัดเก็บจาน ชาม แก้วน้ำ ภาชนะให้สะอาด จัดเก็บให้มิดชิด ป้องกันสิ่งสกปรกต่าง ๆ
8. ดูแลอุปกรณ์ เครื่องครัวที่ใช้ทำอาหาร ห้องครัว ให้สะอาดอยู่เสมอ
9. หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงไม่ถูกสุขลักษณะ อาหารหมักดอง หรืออาหารที่หมดอายุ

สุขอนามัยในการทานอาหารของคนท้อง เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องดูแลเอาใจใส่ให้ดี การทานอาหารที่ไม่ได้คำนึงถึงความปลอดภัยอาจส่งผลเสียกับสุขภาพได้ คนท้องท้องเสียไตรมาส 3 อาจดูเหมือนว่าเป็นเรื่องไม่รุนแรง แต่ก็ควรระมัดระวัง ไม่ชะล่าใจ หากคนท้องท้องเสีย อาการไม่ดีขึ้น ถ่ายเหลวติดต่อกันนานเกิน 2-3 วัน ควรรีบไปพบแพทย์ อย่าปล่อยทิ้งไว้เด็ดขาด

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อังใจ พร้อมวิธีรับมือ
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- บล็อกหลังผ่าคลอด คืออะไร เรื่องที่คุณแม่ต้องรู้ เกี่ยวกับการบล็อกหลัง
- ผ่าคลอด ก็สัปดาห์ ท้องก็สัปดาห์คลอด ถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ออกกำลังกายหลังคลอด สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

### อ้างอิง:

1. อาหารเป็นพิษ, โรงพยาบาลราชวิถี
2. คนท้องท้องเสีย สาเหตุ วิธีดูแลตัวเอง และสัญญาณที่ควรไปพบแพทย์, pobpad
3. คุณแม่ยุคใหม่... ใส่ใจทานวิตามิน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
4. แม่ท้อง ท้องเสีย บรรเทาอาการอย่างไรดี, Hellokhumor
5. 6สัญญาณใกล้คลอด ที่คุณแม่ควรรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
6. คุณแม่ตั้งครรภ์ท้องเสีย ต้องดูแลรักษาอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท
7. ป้องกัน "โรคท้องร่วง" ในช่วงหน้าร้อนได้อย่างไรดี ?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
8. แยกให้ออก! ขับถ่ายแบบไหนเรียก “ท้องเสีย” ก่อนนำไปสู่ภาวะช็อก, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 25 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก  
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์