



คนที่ท้องนอนไม่หลับ ส่งผลต่อทารก อย่างไร พร้อมวิธีทำให้หลับง่าย

ภาษา

คนที่ท้องนอนไม่หลับ ส่งผลต่อทารกอย่างไร พร้อมวิธีทำให้หลับง่าย

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 31, 2024

6 นาที

การนอนหลับของแม่ตั้งครรภ์คนท้องนอนหลับไม่สะดวกสบายเหมือนช่วงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะขนาดท้องที่ใหญ่ขึ้น ทำทางการนอน การปรับสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้เหมาะสม อุณหภูมิห้องนอนไม่ให้ร้อนหรือหนาวจนเกินไป สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย รวมถึงการรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ช่วยให้แม่ที่ท้องนอนหลับง่ายขึ้น อย่างไรก็ตามการนอนไม่หลับบ่อย ๆ หรือนอนหลับไม่เพียงพอ ยังส่งผลต่อตัวแม่ที่ท้องและทารกในครรภ์

สรุป

- คนที่ท้องนอนไม่หลับ คนที่ท้องนอนหลับไม่สนิทเกิดขึ้นได้ทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์แต่จะมีอาการนอนไม่หลับหรือนอนไม่สบายในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสที่ 3 เกิดจากช่วงแรกยังมีอาการแพ้ท้อง เวียนหัว อาเจียน สำหรับไตรมาสที่ 3 ท้องของคุณแม่ขยายใหญ่ขึ้นมาก ทำให้ท่านอนไม่สะดวกสบายและมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น เจ็บครรภ์หลอก เจ็บท้องเดือน อาการเหน็บชา ปวดหลัง ปวดขา ยิ่งทำให้การนอนหลับยากขึ้น
- คนที่ท้องที่เล่นโทรศัพท์มือถือก่อนนอน ทำให้นอนไม่หลับ ในช่วงกลางคืนสวมถุงเท้าไหมน

เมลาโทนินเพื่อให้ร่างกายนอนหลับพักผ่อน แต่แสงสีฟ้าในโทรศัพท์มือถือถือหลอกสมองว่าเป็นเวลากลางวัน ทำให้แม่ท้องที่เล่นโทรศัพท์มือถือก่อนนอนยิ่งนอนหลับยาก

- คนท้องจะนอนหลับสบายขึ้น หากมีอุปกรณ์ช่วยอย่างหมอนหนุนบริเวณลำตัว บริเวณขา เพื่อพยุงครรภ์ทำให้คุณแม่ผ่อนคลายและช่วยลดอาการกรดไหลย้อนได้อีกด้วย

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องนอนไม่หลับ เกิดขึ้นจากอะไรได้บ้าง
- คนท้องนอนไม่หลับ เกิดขึ้นช่วงไหนของการตั้งครรภ์
- แสงสีฟ้าจากมือถือ ก็ทำให้คนท้องนอนไม่หลับได้เหมือนกัน
- แม่ตั้งครรภ์นอนไม่หลับส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์อย่างไร
- รวมเคล็ดลับช่วยให้คนท้องนอนหลับง่ายขึ้น
- อาหารที่ช่วยให้คนท้องนอนหลับง่ายขึ้น

คนท้องนอนไม่หลับ เกิดขึ้นจากอะไรได้บ้าง

ปกติแล้วคนท้องจะนอนหลับยากกว่าปกติ สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละเดือน ร่วมกับอาการต่าง ๆ ที่พบในแม่ตั้งครรภ์ มาดูกันว่าสาเหตุที่ทำให้แม่ท้องนอนไม่หลับมีอะไรบ้าง

- **ระดับฮอร์โมน** ฮอร์โมนในร่างกายคนท้องที่ผันผวนเปลี่ยนแปลง
- **อาการแพ้ท้อง** อาการคลื่นไส้อาเจียนในช่วงไตรมาสแรกทำให้คนท้องนอนหลับยาก
- **ทารกในครรภ์เจริญเติบโตมากขึ้น** ส่งผลทำให้มดลูกขยายใหญ่ขึ้น ทำท่างานนอนไม่สะดวกสบาย ทำให้แม่ตั้งครรภ์หลับยากขึ้น
- **ปัสสาวะบ่อย** เนื่องจากมดลูกขยายใหญ่กดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ต้องลุกเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ
- **อาการต่าง ๆ ช่วงตั้งครรภ์** เช่น ตะคริว ปวดหลัง ปวดขา
- **กรดไหลย้อน (GERD)** เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้บ่อยสำหรับแม่ท้อง การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนและระบบภายในร่างกาย มดลูกที่ขยายใหญ่ทำให้กดเบียดกระเพาะอาหารส่งผลให้เกิดอาการกรดไหลย้อนได้ง่าย
- **อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น** แม่ตั้งครรภ์จะมีอุณหภูมิในร่างกายสูงกว่าปกติ บางคนจะมีอาการตัวร้อน ๆ คล้ายจะเป็นไข้ สาเหตุเกิดจากภายในร่างกายมีการสร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเพิ่มขึ้น

คนท้องนอนไม่หลับ เกิดขึ้นช่วงไหนของการตั้งครรภ์

ปัญหาการนอนหลับยาก ปัญหาการนอนไม่หลับสำหรับแม่ท้องเป็นปัญหาที่พบได้ทุกคน การนอนไม่หลับในช่วงกลางคืนส่งผลให้แม่ตั้งครรภ์รู้สึกเหนื่อยล้าในช่วงกลางวัน และอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น ความเครียด วิดกกังวลง่าย คนท้องนอนไม่หลับเกิดขึ้นได้ในทุก

ไตรมาสของการตั้งครรภ์ ซึ่งแนวโน้มที่พบได้บ่อยจะเป็นช่วงไตรมาสแรก ที่มักจะมีอาการแพ้ท้อง อาเจียน และช่วงไตรมาสที่ 3 ทารกในครรภ์เจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ขนาดของมดลูกขยายใหญ่ขึ้นไปกดเบียดอวัยวะต่าง ๆ กระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะ ทำให้มีอาการปวดหลัง ปวดขา คัดเต้านม ตะคริว ปัสสาวะบ่อย กรดไหลย้อน ทำให้หายใจไม่อิ่ม มีอาการแสบร้อนทรวงอก เจ็บครรภ์เดือน อาการเหล่านี้ล้วนส่งผลให้แม่ท้องนอนหลับยากทั้งสิ้น

แสงสีฟ้าจากมือถือ ก็ทำให้คนท้องนอนไม่หลับได้เหมือนกัน

คนท้องมักจะนอนหลับยาก เนื่องจากสภาพร่างกายและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ อาการนอนหลับยากมักจะเกิดขึ้นในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสสุดท้าย นอกจากนี้มีอีกสาเหตุหนึ่งที่แม่ท้องบางคนนอนหลับยาก ก็คือแสงสีฟ้าจากโทรศัพท์มือถือ สาเหตุที่แสงสีฟ้าจากโทรศัพท์มือถือทำให้นอนหลับยาก มีดังนี้

- แสงสีฟ้าจากโทรศัพท์มือถือกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัว
- แสงสีฟ้าทำให้ความสมดุลของฮอร์โมนเมลาโทนิน (melatonin) ลดลง 70 เปอร์เซ็นต์ ทำให้เสียสมดุลในการนอนหลับ
- แสงสีฟ้าเพิ่มการสร้างคอร์ติซอล (cortisol) ส่งผลกระทบต่อแม่ท้องทำให้นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท



แม่ตั้งครรภ์นอนไม่หลับส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์อย่างไร

แม่ท้องนอนไม่หลับ แม่ท้องนอนหลับยาก นอกจากจะส่งผลต่อตัวแม่ท้องเอง ยังส่งผลต่อทารกน้อยในครรภ์ได้ เพราะการนอนไม่หลับในตอนกลางคืน ส่งผลให้ในช่วงเวลากลางวันแม่ท้องจะรู้สึกอ่อนเพลียง่าย รวมถึงเกิดภาวะเครียด วิตกกังวลได้ง่าย ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพของแม่ท้อง เช่น ทำให้อ่อนเพลีย หลอดเลือดตีบ ปวดหัวเวียนพลง ไม่อยากอาหาร ความดันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดต่ำ มือสั่น ซา ภูมิคุ้มกันต่ำลง ซึ่งแม่ท้องที่มีความเครียดระหว่างตั้งครรภ์ จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์โดยตรง นอกจากนี้ ความเครียดยังส่งผลต่อทารกในครรภ์ ดังนี้

- เสี่ยงคลอดก่อนกำหนดทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายของทารกยังทำงานไม่เต็มที่
- ทารกน้ำหนักตัวน้อย
- เสี่ยงเป็นออทิสติกหรือมีความบกพร่องทางภาษา
- เสี่ยงพัฒนาการทารกล่าช้ากว่าปกติ

รวมเคล็ดลับช่วยให้คนท้องนอนหลับง่ายขึ้น

แม่ท้องนอนหลับยากเกิดจากหลายสาเหตุทั้งด้านร่างกาย อาการของแม่ตั้งครรภ์ ด้านจิตใจ จากความเครียด ความวิตกกังวล การนอนหลับสำคัญต่อสุขภาพแม่ท้องและทารกในครรภ์ วิธีการที่ช่วยให้แม่ท้องผ่อนคลายและนอนหลับได้ง่ายขึ้น ทำได้ดังนี้

- **ควรนอนก่อนเวลา 22.00 น.** ระยะเวลาอน 7-9 ชั่วโมงต่อคืน เพื่อให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และร่างกายสึกหรือจากการใช้งานระหว่างวัน
- **ทำนอนหงาย** เป็นท่านอนที่ทำให้แม่ตั้งครรภ์ที่มีขนาดครรภ์ใหญ่นอนหลับยาก เพราะช่วงตั้งครรภ์กล้ามเนื้อกระดูกกระเพาะอาหารจะหย่อนตัว เกิดภาวะกรดไหลย้อนได้ง่าย มดลูกที่โตขึ้นจะกดทับเส้นเลือดใหญ่ทำให้เลือดไหลกลับไปยังหัวใจไม่ดี ทำให้เกิดอาการชาบวม
- **ทำนอนตะแคง** คือ ท่านอนที่เหมาะสมกับแม่ท้อง โดยเฉพาะการนอนตะแคงซ้ายจะช่วยลดการกดทับหลอดเลือดใหญ่ ทำให้เลือดสูบฉีดและนำสารอาหารไปสู่รกและทารกได้สะดวก
- **หากแม่ท้องมีอาการชาบวม** ให้นอนหงายแล้วยกเท้าพาดเก้าอี้ หมอน หรือผนัง โดยให้เท้าอยู่สูงกว่าศีรษะ ประมาณ 10 นาที เพื่อให้เลือดไหลเวียนกลับไปยังหัวใจได้สะดวกขึ้น
- **ปรับอุณหภูมิในห้องนอนให้สบาย** ไม่ร้อนหรือหนาวจนเกินไป เจ็บสงบ มีความมืด เพื่อให้นอนหลับสนิทและหลับสบาย
- **ใช้หมอนรองครรภ์ในท่านอนตะแคง** โดยสอดหมอนไว้ใต้ท้องและระหว่างเข่าทั้ง 2 ข้าง ช่วยรองรับหลังและท้อง ทำให้แม่ตั้งครรภ์นอนหลับได้ง่ายขึ้น
- **ใส่ชุดนอนที่เนื้อผ้าเบาสบาย** หากคุณแม่อดีตอดเต้านมที่เริ่มคัดตึง แม่ตั้งครรภ์สามารถใส่เสื้อชั้นในสำหรับคนท้องเพื่อช่วยพยุงทรงทำให้สวมใส่สบายและเหมาะสมกับแม่ตั้งครรภ์

อาหารที่ช่วยให้คนท้องนอนหลับง่ายขึ้น

คนท้องนอนหลับยาก การรับประทานอาหารมีส่วนช่วยให้คนท้องหลับสบายขึ้น การรับประทานอาหารที่ช่วยให้แม่ตั้งครรภ์นอนหลับง่ายขึ้น มีดังนี้

- แม่ท้องควรรับประทานอาหารเมื่อเย็นให้เร็วกว่าเดิม ค่อย ๆ รับประทานอาหาร และไม่ควรนอนทันทีหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ ควรรอให้อาหารย่อย เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดกรดไหลย้อน อาการแสบร้อนกลางทรวงอก
- **รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง** เช่น เนื้อปลา ออกไก่ ไข่ ช่วยให้ลดระดับน้ำตาลในเลือดให้คงตัวตลอดคืน และป้องกันอาการปวดหัว ร้อนวูบวาบ
- **งดดื่มน้ำก่อนเข้านอนสัก 2-3 ชั่วโมง** เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะบวมน้ำในดือนกลางคืน
- **งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน** ชาและกาแฟ ทำให้แม่ตั้งครรภ์นอนไม่หลับ เพิ่มความเสี่ยงให้ทารกในครรภ์น้ำหนักตัวน้อยอีกด้วย

แม่ท้องนอนหลับยากส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่และส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ มีวิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยให้คุณแม่นอนหลับง่ายขึ้น เช่น ใช้หมอนรองครรภ์ ปรับท่านอนให้เหมาะสม โดยเฉพาะแม่ท้องนอนตะแคงจะทำให้นอนหลับสบายขึ้น ปรับสภาพแวดล้อมในห้องนอน สวมเสื้อผ้าที่สบายตัว รับประทานอาหารมีส่วนช่วยให้คุณแม่ท้องหลับสบายขึ้น หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ ทำให้นอนหลับยาก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดิต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันอย่างไร พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดก็วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลอย่างไรให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ปัญหาการนอนสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ แก้ไขอย่างไรได้บ้าง, hellokhunmor
2. ไม่ดีแน่... ถ้าปล่อยให้คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องสู้กับ “กรดไหลย้อน”, โรงพยาบาลเปาโล
3. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณว่าเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
4. คนท้องนอนไม่หลับกับวิธีการรับมือง่าย ๆ, pobpad
5. อันตรายของแสงสีฟ้าต่อดวงตา, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
6. Work form home ทำงานหน้าจอบคอมพิวเตอร์ทั้งวัน อาจเสี่ยงจอประสาทตาเสื่อม, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. เทคนิคการดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และเด็กในครรภ์, โรงพยาบาลนครธน
8. การนอนหลับสำหรับหญิงตั้งครรภ์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อ้างอิง ณ วันที่ 31 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์