คนท้องท้องอืด ไม่สบายท้อง แก้ยังไงดี พร้อมเมนูอาหารแก้ท้องอืด

ภาษา

คนท้องท้องอืด ไม่สบายท้อง แก้ยังไงดี พร้อมเมนูอาหารแก้ท้องอืด

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

มี.ค. 31, 2024

9นาที

คนท้องท้องอืด หนึ่งในอาการไม่สบายที่สามารถเกิดขึ้นได้ขณะตั้งครรภ์ อาจจะมองดูว่าอาการท้องอืดเป็นเรื่องเล็ก ๆ แต่หากเกิดขึ้นได้กับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์อาจไม่ใช่เรื่องเล็ก เพราะความกังวลจากอาการทำให้คุณแม่พะวงถึงลูกน้อยในครรภ์ แต่โดยทั่วไปแล้วอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย อาจเกิดได้ในทุกไตรมาสระหว่างตั้งครรภ์ หากมีอาการท้องอืดแบบไม่รุนแรง คุณแม่ท้องก็สามารถรับมือและดูแลสุขภาพได้ง่าย ๆ

สรุป

- อาการท้องอืดสามารถเกิดขึ้นได้ในขณะตั้งครรภ์ ที่ส่งผลให้รู้สึกอาหารไม่ย่อย แน่นท้อง จุกเสียด ปวดท้อง หรือแสบร้อนกลางอก เนื่องจากมีแก๊สหรือลมอยู่ในกระเพาะอาหารมากไป
- อาการคนท้องท้องอืดสามารถเกิดขึ้นตั้งแต่ในไตรมาสแรก โดยเฉพาะไตรมาสที่ 3 ที่อาจทำให้คุณแม่มีอาการท้องอืดได้บ่อยมากขึ้น เนื่องจากลูกน้อยในท้องมีการเจริญเติบโตขึ้น ทำให้มดลูกขยายใหญ่และไปกดทับกับอวัยวะรอบข้าง
- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายขณะตั้งครรภ์เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณแม่รู้สึกท้องอืดได้บ่อยครั้ง

- อาการท้องอืดที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์โดยทั่วไป คุณแม่ท้องสามารถดูแลสุขภาพได้ง่าย ๆ เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหาร ก็จะช่วยบรรเทาอาการท้องอืดได้และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องท้องอืด ผิดปกติไหม?
- คนท้องไตรมาสแรก ท้องอืดเพราะอะไร
- คนท้องไตรมาสสุดท้าย ท้องอืดเพราะอะไร
- คนท้องท้องอืด มีอาการอะไรบ้าง
- ท้องอืดตั้งครรภ์ วิธีแก้มีอะไรบ้าง
- เมนูอาหารแก้ท้องอืดทำได้ง่าย ๆ สำหรับคนท้อง

เมื่อคุณแม่เริ่มตั้งครรภ์ จากร่างกายที่แข็งแรงหรือไม่ค่อยมีอาการอะไรเกิดขึ้น อาจต้องเจอกับอาการสารพัด รวมถึงอาการ คนท้องท้องอืด เมื่อมีอาการท้องอืดแล้วต้องดูแลตัวเองแบบไหน ท้องอืดตั้งครรภ์ส่งผลกระทบอะไรกับลูกน้อยในท้องหรือไม่ เพื่อให้คุณแม่คลายกังวล มาทำความเข้าใจเพื่อพร้อมรับมือกับอาการท้องอืดในขณะตั้งครรภ์กันค่ะ

คนท้องท้องอืด ผิดปกติไหม?

โดยปกติแล้วอาการท้องอืดสามารถเกิดขึ้นได้ในขณะตั้งครรภ์ ที่ส่งผลให้รู้สึกเหมือนท้องอืด อาหารไม่ย่อย แน่นท้อง จุกเสียด ปวดท้อง หรือแสบร้อนกลางอก เนื่องจากมีแก๊สหรือลมอยู่ในกระเพาะอาหารมากไป การระบายลมในช่องท้องไม่ดี จนทำให้เรอหรือผายลมออกมาได้ด้วย อาการของคนท้องท้องอืด อาหารไม่ย่อย หากแต่คุณแม่ไม่อยากเจอกับอาการท้องอืดสามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน หลีกเลี่ยงความวิตกกังวลหรือลดความเครียด อาการท้องอืดก็สามารถดีขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นบ่อยครั้งได้

คนท้องไตรมาสแรก ท้องอืดเพราะอะไร

อาการคนท้องท้องอืด อาหารไม่ย่อย สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ อาจเกิดขึ้นได้จากทั้งปัจจัยภายในร่างกายและปัจจัยภายนอก เช่น

- มีลมหรือแก๊สอยู่ในกระเพาะอาหารที่มากเกินไป
- พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เช่น กินมากเกินไป กินเร็วเกินไป การพูดคุยระหว่างรับประทานอาหาร จนทำให้ลมเข้าไปในกระเพาะมาก การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด หรือการรับประทานผิดเวลา เป็นต้น
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หรือน้ำอัดลมที่บรรจุแก๊ส
- มีความเครียด ความวิตกกังวล ในช่วงตั้งครรภ์
- การก้มตัวบ่อยเกินไป

- มีอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด เป็นประจำตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์
- การรับประทานอาหารบางชนิดอาจส่งผลให้คนท้องท้องอืดได้
- เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในร่างกายขณะตั้งครรภ์ มีส่วนทำให้การทำงานของระบบการย่อยอาหารช้าลง
- อาหารไม่ย่อยเกิดจากความผิดปกติของระบบการย่อยอาหาร ที่เกิดขึ้นได้จากภายในกระเพาะอาหารและในส่วนของลำไส้ เกิดจากการดูดซึมอาหารไม่หมด หรือเกิดจากระบบทางเดินอาหารบีบตัวผิดปกติ

คนท้องไตรมาสสุดท้าย ท้องอืดเพราะอะไร

อาการท้องอืด อาจเกิดขึ้นได้บ่อยครั้งเมื่อคุณแม่เข้าสู่ช่วงไตรมาสที่ 2 และไตรมาสที่ 3 เนื่องจากพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์เริ่มมีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวแล้ว โดยเฉพาะตั้งแต่อายุครรภ์ 29 สัปดาห์ ที่อาจทำให้คุณแม่มีอาการท้องอืดได้บ่อยมากขึ้น เนื่องจากพัฒนาการของลูกน้อยในท้องมีการเจริญเติบโตขึ้น ทำให้มดลูกขยายใหญ่และไปกดทับกับอวัยวะรอบข้าง

คนท้องท้องอืด มีอาการอะไรบ้าง

สัญญาณที่บ่งบอกอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย อาทิเช่น

- อาหารไม่ย่อย หรือแน่นท้อง เนื่องจากเกิดลมในกระเพาะจำนวนมาก
- มีอาการแสบร้อนกลางอก
- มีกรดไหลย้อน
- รู้สึกอยากอาเจียน
- เรอหรือผายลม
- รู้สึกอิ่มเร็วกว่าปกติทั้งที่เพิ่งเริ่มรับประทาน
- ปวดหัว วิงเวียนศีรษะ
- อึดอัดในช่องท้องส่วนบน อาจมีอาการปวดท้องร่วมด้วย
- มีอาการจุกเสียดยอดอก เป็นผลมาจากมดลูกขยายใหญ่ขึ้นและไปเบียดกดทับกระเพาะอาหาร ทำให้ได้รับอาหารน้อยลง ระบบย่อยอาหารช้าลง ท้องอืด อีกทั้งเกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อหูรูดบริเวณหลอดอาหารส่วนล่างที่ทำให้น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับมายังหลอดอาหารจึงเกิดอาการจุกเสียดขึ้นได้

อาการท้องอืดที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์โดยทั่วไปที่เกิดจากมีลมหรือแก๊สในกระเพาะอาหารเยอะ คุณแม่ท้องสามารถดูแลสุขภาพได้ง่าย ๆ อย่างไรก็ตาม ภาวะท้องอืดอาจเป็นสัญญาณของโรคอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น โรคลำไส้แปรปรวน โรคกระเพาะอาหาร ภาวะท้องผูกเรื้อรัง เป็นต้น หากคุณแม่รู้สึกว่าท้องอืดแล้วมีอาการผิดปกติอื่นร่วมด้วย เช่น เสียดแสบร้อนกลางอกรุนแรง และมีอาการมือเท้า หรือใบหน้าบวมขึ้นเฉียบพลัน เจ็บซี่โครงอย่างรุนแรง ตาพร่ามัว หรือปวดหัวมาก อาจเป็นสัญญาณของการเกิดอาการครรภ์เป็นพิษ หากพบเจออาการเหล่านี้ร่วมด้วย เช่น อาเจียนเป็นเลือด ตัวเหลือง ตาเหลือง ปวดท้องรุนแรง ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นเลือด ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการทันที

ท้องอืดขณะตั้งครรภ์ วิธีแก้มีอะไรบ้าง

ในขณะตั้งครรภ์ถ้าคุณแม่ท้องต้องเจอกับอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย ที่เกิดจากสาเหตุไม่รุนแรง คุณแม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองง่าย ๆ ด้วยวิธีนี้

1. **เคี้ยวอาหารช้า ๆ และเคี้ยวให้ละเอียด** ไม่ควรรับประทานอาหารคำใหญ่และกินเร็วเกินไป รวมถึงหลีกเลี่ยงการพูดคุยในขณะรับประทานด้วย
2. **ทานอาหารแต่ละมื้อให้น้อยลง** แบ่งเป็นหลาย ๆ มื้อต่อวัน โดยแบ่งปริมาณอาหารจาก 3 มื้อหลัก มาแบ่งย่อยเป็นมื้อเล็ก ๆ หลายมื้อแทน และไม่ควรรับประทานอาหารครั้งละมากเกินไป หรือเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายเมื่อมีอาการท้องอืด รวมถึงการดื่มน้ำ ไม่ควรดื่มน้ำในปริมาณมาก ๆ ในมื้อเดียว แต่ควรดื่มหรือจิบน้ำให้ได้ตลอดทั้งวัน
3. **เดินเบา ๆ ยืดเส้นยืดสายหลังรับประทานอาหาร** ควรนั่งพักประมาณ 10-15 นาที จากนั้นค่อย ๆ ลุกเดินขยับร่างกายเพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร ควรหลีกเลี่ยงการนั่งนาน ๆ หรือนั่งหลังตรงเพื่อลดแรงกดทับที่ช่องท้อง และไม่ควรเอนตัวนอนทันทีหลังมื้ออาหาร
4. **รับประทานอาหารให้ตรงเวลา** และหากเป็นไปได้ควรเลือกเวลารับประทานอาหารเย็นหรือไม่ควรรับประทานอาหาร อย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน
5. **หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด** ปรับพฤติกรรมการกินด้วยการหลีกเลี่ยงอาหารที่เผ็ดจัด หวานจัด หรืออาหารประเภทที่มีไขมันสูง ของทอด
6. **หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มโซดา แอลกอฮอล์ คาเฟอีน** เครื่องดื่มเหล่านี้หากคุณแม่เลือกจะ

บริโภคในปริมาณที่มากเกินไป ก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพครรภ์คุณแม่ซึ่งส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในท้องด้วย การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ คาเฟอีน หรือโซดาและน้ำอัดลมที่มีแก๊สจะช่วยป้องกันการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร อาการอาหารไม่ย่อย และช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดมาตัวเล็ก มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ หรือภาวะมีปัญหาทางสมองของทารก

7. **งดอาหารหมักดอง** ควรรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขอนามัย อาหารที่ปรุงสุก และหลีกเลี่ยงอาหารที่คุณแม่รับประทานเข้าไปแล้วก่อให้เกิดอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย
8. **หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลฟรุกโตส** หรือสารให้ความหวานแทนน้ำตาล เพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้ท้องอืดได้
9. **งดการสูบบุหรี่** นอกจากจะส่งผลต่ออาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย และเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระเพาะ การสูบบุหรี่ในขณะตั้งครรภ์ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพครรภ์ของคุณแม่แล้ว ยังส่งผลกระทบต่อลูกน้อย มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแท้ง โรคไหลตายในเด็ก หรือภาวะคลอดก่อนกำหนด
10. **ออกกำลังกายเป็นประจำ** จะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย ช่วยคุณแม่ป้องกันอาการท้องอืดในขณะตั้งครรภ์ โดยคุณแม่สามารถเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน การว่ายน้ำ โยคะคนท้อง
11. **หลีกเลี่ยงความเครียด** หากิจกรรมที่ชอบทำเพื่อคลายความเครียด เช่น การนั่งสมาธิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เป็นต้น

หากคุณแม่มีวินัยในการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และดูแลเอาใจใส่ในสุขภาพ ก็จะมีส่วนช่วยลดแก๊สในกระเพาะอาหาร และบรรเทาหรือป้องกันภาวะท้องอืด อาหารไม่ย่อย รวมถึงส่งผลดีต่อสุขภาพครรภ์ของคุณแม่ และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา อย่างไรก็ตาม คุณแม่ควรหมั่นสังเกตอาการอยู่เสมอ หากอาการท้องอืดไม่ดีขึ้น หรือเป็นเรื้อรัง เกิดภาวะรุนแรง หรือโรคลำไส้แปรปรวน อันเกิดจากระบบการทำงานของลำไส้ผิดปกติมีการบีบรัดตัวมากไปส่งผลให้เกิดอาการปวดท้อง แน่นท้อง จากที่คุณแม่เคยเป็นอยู่แล้วเกิดอาการแย่ลงระหว่างตั้งครรภ์ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุและรับการรักษาที่เหมาะสมทันที

เมนูอาหารแก้ท้องอืดสำหรับคนท้อง ทำทานเองได้ง่าย ๆ

อาการท้องอืดส่งผลทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์จากที่อึดอัดเพราะขนาดของหน้าท้องที่ขยายขึ้นอยู่แล้ว เกิดความรู้สึกไม่สบายท้อง แน่นท้อง จุกเสียด เสมือนมีลมอยู่ในท้องเป็นจำนวนมาก จนอาจทำให้ต้องเรอหรือผายลมออกมา การเลือกรับประทานอาหารในขณะตั้งครรภ์จึงเป็นเรื่องที่คุณแม่ให้ความสำคัญไม่น้อย และอาหารบางชนิดก็สามารถเป็นเมนูอาหารแก้ท้องอืดสำหรับคุณแม่ท้องที่สามารถเลือกรับประทานง่าย ๆ เช่น

1. น้ำขิง

ในขิงจะมีเอนไซน์ที่ช่วยย่อยสลายโปรตีน ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ และช่วยให้การทำงานในระบบย่อยอาหารมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ช่วยขับลม แก้จุกเสียด หากคนท้องท้องอืด การจิบน้ำขิงก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยเบาเทาอาการได้

2. โยเกิร์ตผลไม้สด

ในโยเกิร์ตมีโพรไบโอติกส์ซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดดีที่มีประโยชน์ต่อลำไส้ มีส่วนช่วยในกระบวนการย่อยอาหาร และช่วยให้ระบบทางเดินอาหารแข็งแรง จึงมีส่วนช่วยบรรเทาอาการท้องอืดลงได้ คุณแม่สามารถทำโยเกิร์ตผลไม้สดแก้ท้องอืดเองได้ ด้วยการเลือกโยเกิร์ตสูตรไม่มีน้ำตาล และเพิ่มคุณประโยชน์จากผลไม้ที่ช่วยแก้ท้องอืด เช่น

- **อะโวคาโด** ในอะโวคาโดมีสารอาหารที่ช่วยเพิ่มแบคทีเรียและจุลินทรีย์ชนิดดีในลำไส้ ซึ่งมีส่วนช่วยต่อระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น ช่วยบรรเทาอาการคนท้องท้องอืด อาหารไม่ย่อย แน่นท้อง
- **กล้วย** เป็นผลไม้ที่มีเส้นใยสูงซึ่งช่วยกวาดล้างไขมันในลำไส้ และให้ประโยชน์ทั้งเกลือแร่และวิตามินต่าง ๆ การรับประทานกล้วยก่อนอาหารในตอนเช้าจะมีส่วนช่วยให้ลำไส้ทำงานคล่อง
- **แอปเปิ้ล** มีสารแพคตินที่ช่วยกระตุ้นแบคทีเรียชนิดดีในลำไส้ให้เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้ลำไส้ช่วยย่อยอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระรวมทั้งวิตามินต่าง ๆ ที่ดีต่อระบบการทำงานของอวัยวะภายในทั้งลำไส้ กระเพาะอาหาร รวมถึงเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย

3. ข้าวผัดแซลมอนใส่ควินัว

ในควินัวอุดมไปด้วยสารอาหารหลากชนิดที่ให้โปรตีนสูงแต่มีไขมันต่ำ และยังมีเส้นใยอาหารที่ส่งผลดีต่อการทำงานของลำไส้และระบบขับถ่าย นอกจากข้าวผัดแซลมอนใส่ควินัว คุณแม่สามารถนำควินัวเป็นส่วนผสมเพื่อสร้างสรรค์เมนูต่าง ๆ และเสริมคุณค่าทางอาหารเพิ่มขึ้นได้ เช่น ผัดผักต่าง ๆ กับควินัว สลัดผักต่าง ๆ คู่กับควินัว เป็นต้น อย่างไรก็ตามสำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ควรเลือกรับประทานควินัวในปริมาณที่เหมาะสม และในปลาแซลมอนมีสารโอเมก้า 3 รวมถึงไอโอดีนที่มีความสำคัญต่อระบบประสาท มีส่วนช่วยในการบำรุงเซลล์สมอง กระตุ้นสมอง และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความจำของลูกน้อยได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ซึ่งคุณแม่สามารถเลือกรับประทานปลาชนิดอื่นที่มีสารโอเมก้า 3 เช่น ปลาทู ปลาแมคเคอเรล ปลาสลิด เป็นต้น รับประทานอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง สลับกับเมนูอื่น ๆ เพิ่มความหลากหลายในโภชนาการที่ดีในแต่ละวัน ไม่ทำให้คุณแม่รู้สึกเบื่ออาหาร ทั้งนี้การรับประทานปลา หรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ควรจะปรุงสุกและไม่ควรทานอาหารดิบ

เมนูอาหารแก้ท้องอืด ควรมีส่วนประกอบไปด้วยใยอาหารสูง มีโพรไบโอติกส์ และมีน้ำเป็นส่วนประกอบ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นกระบวนการย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร คุณแม่ท้องควรจะเลือกรับประทานอาหารแต่ละมื้อในปริมาณที่เหมาะสมและพอดี ก็จะมีส่วนช่วยบรรเทาอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อยลงได้

อย่างไรก็ตามอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อยนั้น หากคุณแม่ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานดูแล้ว อาการยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบคุณหมอเพื่อวินิจฉัยอาการ เพื่อให้คุณแม่ตั้งครรภ์มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีความสุขตลอดระยะการตั้งครรภ์นี่ค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. คนท้องอาหารไม่ย่อย อาการ สาเหตุ และการรักษา, hellokhunmor
2. อาการท้องอืดของคนท้องเกิดจากอะไร และรักษาได้อย่างไร, hellokhunmor
3. ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสียบ่อยๆ ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น เสี่ยงระบบย่อยอาหารพัง !, โรงพยาบาลนครธน
4. ท้องอืดเป็นสัญญาณของโรคอะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
5. ท้องอืด, พบแพทย์
6. 7 อาหารแก้ท้องอืด ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร, พบแพทย์
7. ผักผลไม้เป็นมิตรต่อลำไส้, โรงพยาบาลพริน๊ซ สุวรรณภูมิ
8. ควินัว ประโยชน์เต็มเมล็ดกับคุณสมบัติต้านโรค, พบแพทย์
9. โภชนาการสำหรับแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
10. รู้ทัน “ลำไส้แปรปรวน” ตัวการทำชีวิตปรวนแปร, โรงพยาบาลศิครินทร์
11. เมนูอาหารคุณแม่ บำรุงสมองลูกในครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก

อ้างอิง ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2567

-
-
-

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์