



คนท้องเป็นกรดไหลย้อน อันตรายไหม พร้อมวิธีรับมือ

ภาษา

คนท้องเป็นกรดไหลย้อน อันตรายไหม พร้อมวิธีรับมือ

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 23, 2024

5 นาที

ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงระหว่างตั้งครรภ์ อาจทำให้คนท้องมีระบบย่อยอาหารที่ช้าลง อาการท้องอืด มีกรดไหลย้อน ไม่สบายท้อง ที่เกิดกับคนท้องนั้น นอกจากฮอร์โมนที่ปรับเปลี่ยนแล้ว ยังมีผลมาจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ควรดูแลตัวเองในการรับประทานอาหาร และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอาการเหล่านี้และปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการรักษาให้ถูกวิธีและรับคำแนะนำในการใช้ยาอย่างปลอดภัยไม่เสี่ยงกระทบลูกในครรภ์

สรุป

- คนท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย เกิดขึ้นหลายปัจจัย ทั้งเรื่องฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง และการทานอาหาร อีกทั้งพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน
- อาการท้องอืด กรดไหลย้อน แม้ไม่อันตรายร้ายแรง แต่ไม่ควรชะล่าใจ หรือปล่อยให้อาการมากขึ้น จนเรื้อรัง เพราะอาจส่งผลอันตรายเป็นโรคอื่น ๆ ที่ร้ายแรงในอนาคตได้
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เสี่ยงต่อการทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง เช่น อาหารประเภท

- แป้ง อาหารที่มีไขมันสูง ของมัน ของทอด อาหารย่อยยาก เครื่องดื่มประเภท น้ำอัดลม โซดา และปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต ไม่ทานอาหารแล้วนอนทันที ไม่ทานอาหารจนแน่นท้อง
- เมื่อมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กรดไหลย้อน หรือไม่สบายท้อง ไม่ควรซื้อยาทานเอง เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา และรักษาให้ถูกวิธี ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องเป็นกรดไหลย้อน
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อน อันตรายไหม
- อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะทำให้รู้สึกแน่นท้อง
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อน จะส่งผลกระทบต่อลูกหรือเปล่า
- คนท้องเป็นกรดไหลย้อน ทำอย่างไรได้บ้าง
- 6 วิธีดูแลคนท้อง เมื่อมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย

คนท้องเป็นกรดไหลย้อน

อาการท้องอืด แน่นท้อง อาจดูไม่ร้ายแรงมากมาย แต่หากปล่อยปละละเลย จนทำให้เกิดอาการท้องอืดเรื้อรัง อาจทำให้ส่งผลร้ายกับสุขภาพอย่างไม่คาดคิด อาการท้องอืดมีหลายปัจจัย สำหรับคุณแม่แล้วอาการท้องอืดมาจากฮอร์โมนที่มักจะเปลี่ยนแปลงในการตั้งครรภ์ ทำให้กล้ามเนื้อที่เคยใช้ในการย่อยอาหารผ่อนคลาย จากที่เคยย่อยอาหารได้ตามปกติก็ทำให้ย่อยอาหารได้ช้าลง จึงทำให้คุณแม่เกิดอาการท้องอืด, ท้องเฟ้อ หรือท้องผูกได้ อาการท้องอืดนี้ จะเริ่มเกิดได้ในช่วงไตรมาสที่ 1 และจะมีอาการท้องอืดเพิ่มมากขึ้น

ในช่วงไตรมาสสุดท้ายก่อนคลอด เพราะลูกน้อยในครรภ์โตขึ้น ทำให้มดลูกขยาย และกดทับอวัยวะต่าง ๆ รอบข้าง และอีกหนึ่งสาเหตุคือ พฤติกรรมการทานอาหารที่ทำให้ย่อยช้า เช่น กินแล้วนั่ง กินแล้วนอน กินในปริมาณที่เยอะเกินไป ส่งผลให้แน่นท้อง เกิดแก๊สในกระเพาะ ทำให้อาหารนั้นย่อยช้า หรือการทานอาหารที่ย่อยยาก ประเภท อาหารทอด อาหารมัน ผักดิบ ก็ทำให้ใช้เวลาในการย่อยอาหารนานเช่นกัน

คนท้องเป็นกรดไหลย้อน อันตรายไหม

โรคกรดไหลย้อน เป็นภาวะที่น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารไหลย้อนไปหลอดอาหาร ทำให้เรอเปรี้ยว แสบร้อนกลางอก คนท้องมักเจอกับปัญหาของกรดไหลย้อน เพราะฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง ทำให้การทำงานของระบบย่อยช้าลง ยิ่งคนท้องย่างเข้าสู่ไตรมาสที่ 3 มดลูกที่ใหญ่ขึ้น จะไปเบียดอวัยวะภายใน อวัยวะภายใน ทำให้อาหารและกรดในกระเพาะ ดันย้อนกลับมาที่หลอดอาหาร จึงสามารถทำให้เกิดโรคกรดไหลย้อนขึ้น หากคุณแม่ท้องเป็นกรดไหลย้อนแล้วไม่ดูแลตัวเอง ไม่รักษา จะทำให้กลืนอาหารลำบาก หลอดอาหารตีบ หรือเป็นแผล อาจเรื้อรังร้ายแรงจนกลายเป็นมะเร็งหลอดอาหารได้

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะทำให้รู้สึกแน่นท้อง

1. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทโซดา น้ำอัดลม
2. หลีกเลี่ยงอาหารย่อยยาก เช่น อาหารไขมันสูง
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูง รสชาติเค็ม เช่น ไข่กรอบ เบคอน
4. หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารที่จะทำให้ย่อยยาก เช่น ไม่ปรุงอาหารที่มีไขมันมากเกินไป

นอกจากปรับเรื่องชนิดของอาหารแล้ว ควรปรับเปลี่ยนเรื่องการทำงานอาหารด้วย ควรเคี้ยวให้ละเอียด ไม่ทานเร็ว หรือ ทานจนแน่นเกินไป ลดเรื่องปริมาณของอาหารให้น้อยลง ไม่ทานอาหารแล้วนั่งเฉย หรือ เข้านอนเลย งดทานอาหารก่อนเข้านอน 3 ชั่วโมง

คนท้องเป็นกรดไหลย้อน จะส่งผลกระทบต่อลูกหรือเปล่า

เมื่อคนท้องหรือคุณแม่มีมือใหม่เป็นกรดไหลย้อน ไม่ว่าจะเป็นคนแม่ท้อง หรือ คุณแม่ให้นมไม่ควรซื้อมารับประทานเอง ต้องอยู่ในความดูแลและสั่งจ่ายการใช้ยาจากแพทย์เท่านั้น



คนท้องเป็นกรดไหลย้อน ทำอย่างไรได้บ้าง

เมื่อคนท้องเป็นกรดไหลย้อน เพื่อความปลอดภัยต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์ เรื่องการรักษาและการใช้ยาลดกรดขณะตั้งครรภ์และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ไม่แนะนำให้ซื้อยาลดกรดมารับประทานเองเด็ดขาด

6 วิธีดูแลคนท้อง เมื่อมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย

1. แบ่งอาหารกินวันละ 5-6 มื้อ อย่ากินหนัก ๆ ในมื้อเดียว ไม่ควรทานครั้งละมาก ๆ
2. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน ไม่กินเร็ว เพราะการเคี้ยวให้ละเอียดจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
3. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของมัน และของทอด อาหารชนิดนี้จะทำให้อย่อยยาก
4. กระตุ้นการขับถ่ายและระบบย่อยอาหารด้วยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำ ขยับร่างกายบ่อย ๆ
5. กินอาหารที่ย่อยง่าย มีกากใยเยอะ เช่น ผัก ผลไม้
6. จิบน้ำขิงอุ่น ๆ ระหว่างวัน น้ำมันหอมระเหยของขิงช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ แน่นท้องได้

ปัญหาระบบย่อยอาหาร ท้องอืด แน่นท้อง กรดไหลย้อนนั้น อาจไม่ร้ายแรงหรือส่งผลกระทบต่อลูก ในครรภ์โดยตรง แต่หากชะล่าใจปล่อยทิ้งไว้ จนมีอาการเรื้อรัง อาจส่งผลอันตรายตามมาได้ คุณแม่ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต การทานอาหารคนท้องที่มีประโยชน์ เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และควรปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษา และใช้ยาอย่างปลอดภัย

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายไหม ส่งผลกระทบต่อคุณแม่และลูกในท้องอย่างไร
- 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

อ้างอิง:

1. อย่าชะล่าใจ! อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อยอาจร้ายแรงกว่าที่คิด, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
2. อาการท้องอืด ของคนท้อง เกิดจากอะไร และรักษาได้อย่างไร, Hellokhumor
3. กรดไหลย้อน ภัยจากความเครียด อันตรายถ้าไม่รักษา, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. กรดไหลย้อน โรคใกล้ตัวที่ใคร ๆ ก็เป็นได้, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. ท้องอืดเป็นสัญญาณของโรคอะไรได้บ้าง, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
6. พฤติกรรมแบบนี้ทำให้ท้องอืดไม่รู้ตัว, โรงพยาบาลศิริรินทร์
7. รู้รอบตอบซัด สารพัด “ยาลดกรด”, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
8. การใช้ยาในหญิงมีครรภ์ : ข้อแนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
9. “ท้องอืด” อย่าปล่อยทิ้งไว้, โรงพยาบาลสมิติเวช
10. ชิงแก้ไขปัญหาระบบย่อยอาหาร, Haijai
11. คุณแม่ตั้งท้อง กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 26 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์