



คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

ภาษา

คนท้องกินโซดาได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 23, 2024

7 นาที

เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของโซดา หรือน้ำอัดลมต่าง ๆ เป็นหนึ่งในเครื่องดื่มของโปรดของใครหลาย ๆ คน เพราะให้ความสดชื่น ช่วยดับกระหายได้เป็นอย่างดี แต่สำหรับคนที่กำลังตั้งครรภ์ ต้องให้ความสำคัญและใส่ใจเรื่องอาหารและเครื่องดื่มเป็นพิเศษ เพราะอาหารแต่ละอย่างที่รับประทานเข้าไป ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ มาหาคำตอบไปพร้อมกันว่า คนท้องกินโซดาได้ไหม การกินโซดาส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพของคุณแม่ และกินอย่างไรให้ปลอดภัยสำหรับคุณแม่และลูกในครรภ์

สรุป

- คุณท้องสามารถดื่มน้ำอัดลมได้บ้าง แต่ควรดื่มในปริมาณที่น้อยที่สุด เท่าที่จำเป็นเท่านั้น
- น้ำอัดลมมีส่วนผสมของคาเฟอีนและน้ำตาล ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์หากบริโภคในปริมาณมากเกินไป
- หากต้องการดับกระหาย คุณแม่ควรเลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เช่น นมเสริมแคลเซียม

เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คนท้องกินโซดาได้ไหม กินแล้วเป็นอันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินโซดาได้ไหม กินยังงัยให้ปลอดภัย
- ในน้ำอัดลม มีอะไรบ้างที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรระวัง
- โซดา ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้จริงไหม
- คนท้องกินน้ำอัดลมได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกบ้าง
- คนท้องกินน้ำอัดลมได้ไหม วันหนึ่งกินได้มากเท่าไร
- ดื่มน้ำอัดลมมาก ๆ ส่งผลร้ายแรงกว่าที่คิด

คนท้องกินโซดาได้ไหม กินแล้วเป็นอันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

สำหรับคุณแม่ที่กำลังกังวลใจหรือไม่แน่ใจว่าในช่วงที่ตั้งครรภ์นั้น สามารถกินน้ำโซดา หรือน้ำอัดลมได้หรือไม่ ที่จริงแล้ว ในช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถรับประทานอาหารต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับคนปกติทั่วไป แต่มีอาหารบางชนิดที่ไม่ดีต่อสุขภาพ จึงควรหลีกเลี่ยงเป็นพิเศษ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมไปถึงเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม เนื่องจากมีน้ำตาลปริมาณมาก เสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

คนท้องกินโซดาได้ไหม กินยังงัยให้ปลอดภัย

คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์สามารถกินโซดาหรือน้ำอัดลมได้ แต่ควรควบคุมปริมาณให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์

ในน้ำอัดลม มีอะไรบ้างที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรระวัง

น้ำอัดลมมีคาเฟอีน ซึ่งพบได้ในเครื่องดื่มและอาหารหลากหลายประเภท เช่น ชา กาแฟ โกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น คาเฟอีนมีฤทธิ์ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ กระตุ้นให้คุณแม่ปัสสาวะบ่อยขึ้น กระตุ้นให้ทารกในครรภ์ตื่นตัว ส่งผลต่อการนอนหลับ ดังนั้นคุณแม่จึงควรรับประทานอาหารที่มีคาเฟอีนในปริมาณที่เหมาะสม แม้ว่าในน้ำอัดลมจะมีปริมาณคาเฟอีนไม่มากเท่ากับในชากาแฟ แต่การดื่มชากาแฟ และน้ำอัดลมภายในวันเดียวกัน อาจทำให้คุณแม่ได้รับคาเฟอีนที่มากเกินไปได้

นอกจากนี้ในน้ำอัดลมยังมีน้ำตาลปริมาณมาก ซึ่งอาจทำให้คุณแม่เสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ คุณแม่จึงควรลดปริมาณการดื่มน้ำอัดลมให้น้อยที่สุด

โซดา ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้จริงไหม

อาการแพ้ท้อง วิงเวียนศีรษะ พะอืดพะอม คลื่นไส้ในผู้หญิงมีครรภ์จะแสดงอาการมากที่สุดในช่วงไตรมาสแรก และอาการจะค่อย ๆ ลดลง เมื่ออายุครรภ์เข้าสู่ไตรมาสที่ 2 หากคุณแม่รู้สึกว่าคุณเองมีอาการหนักผิดปกติ จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อเข้ารับการรักษาให้ถูกวิธี โดยอาการแพ้ท้องนี้อาจเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น กรดไหลย้อน อาหารเป็นพิษ เป็นต้น ซึ่งการดื่มน้ำอัดลมปริมาณมากเกินไปเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นกรดไหลย้อนได้ การดื่มน้ำอัดลมหรือโซดา โดยหลักการจึงไม่ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องค่ะ

คนท้องกินน้ำอัดลมได้ไหม ส่งผลอะไรกับลูกบ้าง

คนท้องสามารถกินน้ำอัดลมได้ แต่ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม และกินเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกในครรภ์ เนื่องจากในช่วงที่คุณแม่ตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่คุณแม่รับสารอาหารผ่านการกิน แล้วส่งสารอาหารที่มีประโยชน์ไปให้ลูกในครรภ์ เป็นช่วงเวลาที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อย คุณแม่จึงควรให้ความสำคัญกับการเลือกรับประทานอาหารเป็นพิเศษ โดยคุณแม่ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด ของหมักดอง อาหารที่ไม่สุกหรือกึ่งสุกกึ่งดิบ อาหารสำเร็จรูป เช่น อาหารกระป๋อง อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งสี กลิ่น รสชาติ รวมไปถึงอาหารและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เป็นต้น

คนท้องกินน้ำอัดลมได้ไหม วันหนึ่งกินได้มากเท่าไร

จากการวิจัยของ American College of Obstetricians and Gynecologists พบว่า คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนไม่เกินวันละ 200 มิลลิกรัม ซึ่งคุณแม่อาจได้รับคาเฟอีนจากอาหารและเครื่องดื่มได้หลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นชา กาแฟ โกโก้ ช็อกโกแลต เครื่องดื่มชูกำลัง รวมไปถึงน้ำอัดลม ซึ่งมีคาเฟอีนประมาณ 35-55 มิลลิกรัม นอกจากนี้คุณแม่ยังไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 25 กรัมต่อวัน คุณแม่จึงควรกินน้ำอัดลมแต่น้อย กินเท่าที่จำเป็น ให้พอรู้สึกสดชื่น แล้วเปลี่ยนเป็นการดื่มน้ำเปล่า หรือดื่มเครื่องดื่มอย่างอื่นที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น นมถั่วเหลือง นมเสริมแคลเซียม เป็นต้น



ติดน้ำอัดลมมาก ๆ ส่งผลร้ายแรงกว่าที่คิด

น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลปริมาณมาก การดื่มน้ำอัดลมปริมาณมากเป็นประจำ จึงทำให้คุณแม่เสี่ยงที่จะมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีอายุมาก มีน้ำหนักตัวมาก ความดันโลหิตสูง มีภาวะอ้วน มีคนในครอบครัวที่เป็นเบาหวาน เพราะจะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ได้ ซึ่งเสี่ยงที่จะทำให้ครรภ์เป็นพิษ ทารกเสียชีวิตในครรภ์ พิการแต่กำเนิด คลอดยาก รวมไปถึงเสี่ยงแท้งลูก นอกจากนี้ยังอาจทำให้คุณแม่อ้วนหลังคลอดอีกด้วย

1. ส่งผลเสียต่อพัฒนาการของลูกในท้อง

คาเฟอีนในน้ำอัดลมมีผลต่อลูกในท้อง การดื่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณคาเฟอีนมากเกินไป อาจทำให้เสี่ยงที่จะเกิดการคลอดก่อนกำหนด แท้งลูก ลูกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ หรืออาจพิการแต่กำเนิดได้

2. ทำให้มีอาการกรดไหลย้อน

กรดไหลย้อนเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ภาวะอ้วน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ รวมไปถึงการดื่มน้ำอัดลม คุณแม่ที่เป็นกรดไหลย้อนจะรู้สึกแสบร้อนบริเวณหน้าอก โดยเฉพาะหลังจาก

รับประทานอาหาร เรอเปรี้ยว รู้สึกแน่นท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน เจ็บหน้าอก รู้สึกจุก ไปจนถึงมีอาการไอแห้ง หอบหืด เสียงแหบ และเจ็บคอ เป็นต้น ยิ่งดื่มน้ำตาลมากก็จะเป็นการกระตุ้นให้มีอาการกรดไหลย้อนมากยิ่งขึ้น

3. ลูกเสี่ยงพิการตั้งแต่กำเนิด

การดื่มน้ำอัดลมที่มีน้ำตาลปริมาณมาก และมีคาเฟอีน อาจทำให้คุณแม่เสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และอาจได้รับคาเฟอีนมากเกินไป จนทำให้ลูกในครรภ์เสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด ลูกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติหรือตัวใหญ่ผิดปกติจนคลอดยาก เสี่ยงครรภ์เป็นพิษ และเสี่ยงพิการแต่กำเนิด

4. เสี่ยงต่อการแท้ง

จากการวิจัยของสมาคมการตั้งครรภ์แห่งอเมริกา (American Pregnancy Association) พบว่า คนท้องที่ได้รับคาเฟอีนมากกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน เสี่ยงที่จะเกิดการแท้ง ซึ่งในน้ำอัดลมมีส่วนผสมของคาเฟอีน นอกจากนี้การดื่มน้ำอัดลมที่มีน้ำตาลปริมาณมาก ยังทำให้คุณแม่เสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ซึ่งอาจมีผลทำให้คุณแม่เกิดครรภ์เป็นพิษ ลูกในครรภ์เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด เสี่ยงต่อการแท้ง ลูกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติหรือตัวใหญ่ผิดปกติจนคลอดยาก ทารกอาจเสียชีวิตในครรภ์ หรือพิการแต่กำเนิดได้

อาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์และโทษที่แตกต่างกันออกไป น้ำอัดลมก็เช่นกัน หากเลือกดื่มอย่างพอประมาณ ก็ช่วยให้ความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า คลายความกระหายในวันที่อากาศร้อน ๆ ได้ แต่หากดื่มมากเกินไปก็อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ได้ ช่วงเวลาที่ลูกน้อยอยู่ในครรภ์ เป็นช่วงเวลาสำคัญของลูกในการเจริญเติบโตและพัฒนาร่างกาย อวัยวะ และการทำงานของระบบต่าง ๆ คุณแม่จึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน เติบโตได้อย่างเต็มที่ พร้อมสัมผัสดูโลกอย่างสมบูรณ์แข็งแรง มีความสุขทั้งคุณแม่และคุณลูก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- น้าคำ คืออะไร น้าคำร้าย อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายไหม ส่งผลกระทบกับคุณแม่และลูกในท้องอย่างไร
- 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. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. อายุครรภ์ 13 สัปดาห์ มีอาการเวียนหัวคลื่นไส้ จะดื่มน้ำอัดลมเพื่อบรรเทาอาการได้ไหม, Pobpad
3. คนท้องสามารถดื่มกาแฟสด และน้ำอัดลมได้ไหม, Pobpad
4. 10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้, โรงพยาบาลสมิติเวช
5. คุณแม่ตั้งท้อง กินอย่างไรไม่ให้อ้วน, โรงพยาบาลพญาไท
6. อาหารแบบไหน? ที่คุณแม่ควรเลี่ยง, โรงพยาบาลเปาโล
7. เรื่องอาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
8. เช็คอาการแบบไหนใช่ “กรดไหลย้อน”, โรงพยาบาลศิริรินทร์
9. คนท้องกินโซดาได้ไหม จะเป็นอันตรายหรือไม่, HelloKunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 30 มกราคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ้าคลอດ



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อลิ้น



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การซั้บถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์