



อาการคันของคนท้อง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้คันท้องคนท้อง

ภาษา

อาการคันของคนท้อง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้คันท้องคนท้อง

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ส.ค. 23, 2024

5 นาที

เมื่อคุณแม่เริ่มตั้งครรภ์ ผิวหนังอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องมาจากฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งมีผลทำให้ผิวหนังของคุณแม่อาจจะหมองคล้ำลง ผิวแตกลาย ผิวแห้งขาดน้ำ มีสิวขึ้น หรือปัญหาอาการคันคนท้อง หรือผื่นแพ้ฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ คุณแม่จึงควรเตรียมรับมือกับอาการต่าง ๆ ไว้เป็นอย่างดี

สรุป

- ผื่นแพ้ฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่คาดว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่เพิ่มสูงขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ หรือบางครั้งอาจเกิดจากการที่ผิวหนังหน้าท้องมีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว
- ผื่นแพ้ฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ มักเกิดขึ้นกับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ครั้งแรกหรือท้องแรก โดยส่วนใหญ่จะพบมากในระหว่างอายุครรภ์ประมาณ 36 สัปดาห์ หรือการตั้งครรภ์ช่วงไตรมาสที่ 3 บางครั้งอาจพบได้ทั้งไตรมาสที่ 1 และ 2 แต่ไม่บ่อยนัก รวมถึงอาจเกิดผื่นแพ้ฮอร์โมนในช่วง

หลังคลอดได้เช่นกัน

- วิธีช่วยบรรเทาอาการคันคนท้อง เช่น การประคบเย็นบริเวณที่คัน ประมาณ 5-10 นาที หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนหรืออุ่นจัด สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี บำรุงผิวด้วยครีมหรือโลชั่นที่เป็นสูตรอ่อนโยนและธรรมชาติ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการคันของคนท้องเป็นแบบไหน
- ผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์ เกิดจากอะไร
- ผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์ เกิดขึ้นช่วงไตรมาสไหน
- ผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์ หายเองได้ไหม
- คนท้องมีอาการคัน ซึ่อยากกินเองได้ไหม
- อาการคันของคนท้อง แบบไหนอันตราย
- วิธีแก้อาการคันของคนท้อง เมื่อคนท้องมีผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์

อาการคันของคนท้องเป็นแบบไหน

คุณแม่ตั้งครรภ์อาจรู้สึกคันตามร่างกาย ซึ่งอาจมีอาการบ่อยครั้ง โดยจะคันที่บริเวณหน้าท้อง หน้าอก และคันหัวนม ซึ่งจะทำให้คุณแม่รู้สึกหงุดหงิดรำคาญ และไม่สบายตัวได้ รวมถึงเพิ่มความเครียดวิตกกังวลว่าจะส่งผลอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์หรือไม่

ซึ่งหากมีอาการคันอยู่ในระดับที่พอรับได้ ก็จะไม่ส่งผลกระทบต่อที่รุนแรงแต่อย่างใด แต่หากมีผื่นขึ้นที่เป็นวงกว้างมากขึ้น หรือมีลักษณะเป็นตุ่มใสกระจายทั่วตัว จนดูผิดปกติ คุณแม่ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ ให้รีบปรึกษาคุณหมอเพื่อจะได้รักษาอย่างถูกวิธี ไม่ให้เกิดการทิ้งร่องรอยที่ผิวหนังไว้ได้

ผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์ เกิดจากอะไร

ผื่นแพ้ฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ ทำให้เกิดอาการคันในระหว่างตั้งครรภ์นั้น ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่คาดว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่เพิ่มสูงขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ หรือบางครั้งอาจเกิดจากการที่ผิวหนังหน้าท้องมีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว จึงเป็นการทำลายเนื้อเยื่อของผิวหนัง ทำให้ไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย จนเกิดผื่นที่มีลักษณะนูนแดงคล้ายลมพิษ บางครั้งอาจเป็นลักษณะตุ่มใส ตรงบริเวณรอยแตกกลางที่หน้าท้อง ต้นขา หรือที่ก้น และมีอาการคันร่วมด้วย

ผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์ เกิดขึ้นช่วงไตรมาส ไหน

คุณแม่ตั้งครรภ์ที่พบผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์ส่วนใหญ่แล้ว มักเกิดขึ้นกับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ครั้งแรก หรือตั้งครรภ์ท้องแรก โดยส่วนใหญ่ จะพบมากในระหว่างอายุครรภ์ประมาณ 36 สัปดาห์ หรือการตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 เนื่องจากขนาดของท้องที่เริ่มโตมากขึ้น และส่งผลให้ผิวหนังมีการขยายมากขึ้น บางครั้งอาจพบได้ทั้งการตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1 และ 2 แต่ไม่บ่อยนัก รวมถึงอาจเกิดผื่นแพ้ฮอร์โมนในช่วงหลังคลอดได้เช่นกัน โดยมีสาเหตุยังไม่แน่ชัด

ผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์ หายเองได้ไหม

เนื่องจากส่วนใหญ่แล้วอาการคันที่เกิดจากผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์ จะค่อย ๆ หายเป็นปกติหลังคลอดลูกภายใน 2-6 สัปดาห์ แต่อาการคันในระหว่างตั้งครรภ์ก็สร้างความหงุดหงิดรำคาญใจให้แก่คุณแม่หลายท่านอยู่ไม่น้อย คุณแม่จึงควรศึกษาวิธีดูแลตนเองให้ลดอาการคันลง ช่วยให้คุณสบายตัวมากขึ้น และหลีกเลี่ยงการเกาบริเวณที่คันเพราะอาจทำให้เกิดแผลหรือติดเชื้อได้ หากมีอาการคันรุนแรงควรรีบปรึกษาคุณหมอเพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธีต่อไป



คนท้องมีอาการคัน ซ้อยากกินเองได้ไหม

คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรซื้อยามารับประทานเองเด็ดขาด หากมีอาการคันระหว่างตั้งครรภ์ หรือมีผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์ ควรหาวิธีช่วยบรรเทาอาการคันดังกล่าว เช่น การประคบเย็นบริเวณที่คัน ประมาณ 5-10 นาที หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนหรืออุ่นจัด สวมใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี ถ้าอยากบำรุงผิวด้วยครีมหรือโลชั่นที่เป็นสูตรอ่อนโยนควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อน ควรดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ ทั้งนี้หากอาการคันมีความรุนแรง จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันมาก ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยหาสาเหตุและรักษาอย่างถูกวิธี

อาการคันของคนท้อง แบบไหนอันตราย

อาการคันของคนท้องที่มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน หรือการขยายตัวของผิวหนังอย่างรวดเร็ว โดยทั่วไปแล้วจะไม่ส่งผลกระทบต่อทั้งลูกในครรภ์และตัวคุณแม่เอง แต่หากคุณแม่สังเกตเห็นพบอาการที่ผิดปกติเหล่านี้ ควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที

1. มีอาการคันรุนแรงมาก โดยเฉพาะบริเวณมือและเท้า
2. มีรอยสะเก็ด และอาการคันตามแขน ขา และบริเวณหน้าท้อง
3. มีอาการคันที่ช่องคลอด
4. ผิวหนังและดวงตามีสีเหลือง
5. ปัสสาวะคนท้องมีสีเข้มหรืออุจจาระมีสีอ่อน
6. เบื่ออาหาร และมีอาการคลื่นไส้

วิธีบรรเทาอาการคันของคนท้อง เมื่อคนท้องมีผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์

ปัญหาผิวหนังกับคุณแม่ตั้งครรภ์ ถือเป็นสิ่งที่มักเกิดพร้อม ๆ กันกับการตั้งครรภ์เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีอาการคันระหว่างท้องร่วมด้วย จะสร้างความทรมาน หงุดหงิด รวมถึงก่อให้เกิดความกังวลต่าง ๆ ตามมา คุณแม่สามารถลดอาการคันลงได้ ด้วยวิธีดังนี้

- ควรหมั่นทาครีมบำรุงให้ผิวชุ่มชื้นอยู่เสมอ โดยควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีความอ่อนโยนและเป็นธรรมชาติ ไม่มีน้ำหอมหรือสารเคมี และควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อย
- สวมใส่เสื้อผ้าที่เบาสบาย ไม่รัดแน่น ระบายอากาศได้เป็นอย่างดี จะช่วยให้ร่างกายไม่รู้สึกอับชื้น
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีอากาศร้อน เพราะอาจทำให้กระตุ้นความคันได้
- หลีกเลี่ยงการเกาแรง ๆ จนเกิดแผล เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองและติดเชื้อได้
- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น หรือร้อนจัด เพราะจะทำให้ผิวแห้ง ขาดความชุ่มชื้น
- ทายาแก้คัน ตามแพทย์สั่งเพื่อให้มั่นใจว่าปลอดภัยต่อลูกน้อยและคุณแม่เอง

การตั้งครรภ์ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและฮอร์โมนของคุณแม่เป็นอย่างมาก รวมไปถึงปัญหาผิวหนังซึ่งเป็นสิ่งที่คู่กันกับการตั้งครรภ์เสมอ แต่ทั้งนี้คุณแม่ไม่ต้องกังวลใจมากเกินไป เพราะผื่นแพ้ฮอร์โมนตั้งครรภ์ หรืออาการคันคนท้อง ส่วนใหญ่แล้วไม่ส่งผลอันตรายต่อการตั้งครรภ์ แต่อาจทำให้เกิดความไม่สบายตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน และอาการจะค่อย ๆ หายดีขึ้นได้เองภายหลังคลอดลูก ดังนั้น หากคุณแม่รู้วิธีการรับมือเมื่อเกิดอาการดังกล่าวขึ้นจะเป็นการดีที่สุด และที่สำคัญหากสังเกตพบความผิดปกติมากขึ้น ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยหาสาเหตุและรักษาอย่างถูกวิธี

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ลูกน้อยมีพัฒนาการอย่างไรบ้าง
- ลูกดิ้นตอนกี่เดือน การนับลูกดิ้น ลูกดิ้นแบบไหนอันตราย
- เบาหวานขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับคุณแม่ท้องและลูกในครรภ์อย่างไร
- 12 เมนูคนท้อง คนท้องกินอะไรได้บ้าง กินอะไรให้ดีกับลูกน้อย
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- อาหารบำรุงครรภ์ไตรมาส 1 อาหารคนท้องอ่อน สำหรับคุณแม่และลูกน้อย
- คลอดก่อนกำหนด เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด
- คลอดธรรมชาติ นึกกลัวไหม คลอดลูกแบบธรรมชาติ มีขั้นตอนอย่างไร
- ของใช้เตรียมคลอดก่อนไปคลอด เตรียมของไปคลอดอย่างไรให้ครบ
- อยู่ไฟหลังคลอด ยังจำเป็นอยู่ไหมสำหรับคุณแม่หลังคลอด
- คนท้องนอนหงายได้ไหม ท่านอนคนท้อง 1-3 เดือน ท่าไหนปลอดภัย
- โปรแกรมตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

อ้างอิง:

1. 6 ปัญหาผิวช่วงตั้งครรภ์ ที่คุณแม่ต้องรับมือ, โรงพยาบาลบางปะกอก
2. อาการคันของคนท้อง ปัญหาทวนใจของคุณแม่ที่แก้ไขได้, PobPad
3. โรคผิวหนังในสตรีตั้งครรภ์ (Skin diseases in pregnancy), ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. Dermatoses of Pregnancy, ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างอิง ณ วันที่ 13 กรกฎาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอิลิน



สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์