อารมณ์คนท้องขึ้น ๆ ลงๆ รับมืออารมณ์คนท้องระยะแรกยังไงดี

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ส.ค. 24, 2024

6นาที

ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) เป็นฮอร์โมนที่สำคัญต่อการตั้งครรภ์ ทำหน้าที่ช่วยในการส่งเสริมการตั้งครรภ์โดยเฉพาะในช่วงก่อนที่ตัวอ่อนจะสร้างรก นอกจากนี้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนตัวนี้ยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์คนท้องอีกด้วย ซึ่งในระหว่างการตั้งครรภ์คุณแม่จะมีอารมณ์อ่อนไหว หงุดหงิด เหวี่ยง โมโหและฉุนเฉียวง่าย โดยที่ไม่มีสาเหตุ อารมณ์แปรปรวนเกิดขึ้นได้
ภาษา

อารมณ์คนท้องขึ้น ๆ ลงๆ รับมืออารมณ์คนท้องระยะแรกยังไงดี

สรุป

- อารมณ์แปรปรวน เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย (Mood swings) เป็นอารมณ์คนท้องที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มสูงขึ้นของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในร่างกาย
- อารมณ์เหวี่ยง หงุดหงิด ฉุนเฉียวและโมโหง่าย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอยู่ในช่วงการตั้งครรภ์ 4 เดือนแรก หรือในคุณแม่ท้องบางคนก็พบว่ามีอารมณ์แปรปรวนมากในช่วงใกล้คลอด
- อารมณ์แปรปรวนในคนท้อง ส่งผลกระทบได้ทั้งกับตัวของคุณแม่ท้อง เช่น ภูมิคุ้มกันร่างกาย

ต่ำลง ทำให้ร่างกายมีโอกาสในการติดเชื้อและอักเสบได้ง่าย และผลกระทบที่ส่งต่อทารกในครรภ์ เช่น ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายเจริญเติบโตช้า เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อารมณ์คนท้อง เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย เกิดจากอะไร
- อารมณ์คนท้องระยะแรก เป็นแบบไหน
- อารมณ์คนท้องที่แปรปรวน ส่งผลเสียอะไรบ้าง
- อารมณ์คนท้องในแต่ละไตรมาส ต่างกันมากไหม
- สิ่งที่คุณแม่ควรทำ เมื่อมีอารมณ์แปรปรวน
- อารมณ์คนท้องส่งผลกับอารมณ์ของลูกด้วยไหม
- คุณพ่อมือใหม่รับมืออารมณ์คนท้องได้อย่างไร
- อารมณ์คนท้องแปรปรวนแบบไหน ต้องปรึกษาแพทย์

การตั้งครรภ์ เปรียบเสมือนการเดินทางอันแสนพิเศษ เต็มไปด้วยความตื่นเต้น ดีใจ และความสุข แต่ในระหว่างการตั้งครรภ์คุณแม่อาจต้องพบกับอารมณ์ที่แปรปรวน พลิกผันขึ้นลงอย่างรวดเร็ว จู่ ๆ ก็อยากร้องไห้ เสียใจโดยไร้สาเหตุ หรือรู้สึกหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย อารมณ์เหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องที่อาจพบได้ในคุณแม่ตั้งครรภ์ ดังนั้น เพื่อให้คุณแม่และคนรอบข้างมีความเข้าใจใน “อารมณ์คนท้อง” และสามารถรับมือได้เป็นอย่างดี บทความนี้เพื่อให้คุณแม่สามารถก้าวผ่านช่วงเวลาอันแสนพิเศษนี้ไปได้อย่างราบรื่นและมีความสุข

อารมณ์คนท้อง เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย เกิดจากอะไร

อารมณ์แปรปรวน เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย (Mood swings) เป็นอารมณ์คนท้องที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มสูงขึ้นของฮอร์โมนในร่างกาย นั่นก็คือฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่ส่งผลทำให้คุณแม่ท้องมีภาวะอารมณ์ขึ้นลงไม่คงที่

อารมณ์คนท้องระยะแรก เป็นแบบไหน

การเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งที่คุณแม่สามารถสังเกตตัวเองได้ในช่วงตั้งครรภ์ระยะแรก โดยเฉพาะภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ตั้งแต่เดือนแรกของการตั้งครรภ์นั่นก็คือ การมีภาวะอารมณ์ที่แปรปรวน รู้สึกหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย อ่อนไหวง่าย ฯลฯ ซึ่งภาวะอารมณ์นี้เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุ

อารมณ์คนท้องที่แปรปรวน ส่งผลเสียอะไรบ้าง

ฮอร์โมนภายในร่างกายที่เพิ่มขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ส่งผลทำให้คุณแม่เกิดความเครียด และมีความอ่อนไหวทางอารมณ์ที่เพิ่มมากขึ้นได้ หงุดหงิด โมโห ฉุนเฉียวบ่อย ซึ่งทั้งความเครียดและอารมณ์ที่แปรปรวนจะส่งผลทำให้ฮอร์โมนคอร์ติซอล และอะดรีนาลีนที่เป็นกลุ่มของฮอร์โมนความเครียดหลั่งออกมา ซึ่งจะส่งผลเสียต่อคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ ได้แก่

1. นอนไม่หลับ
2. รู้สึกอ่อนเพลียง่าย
3. ปวดศีรษะ
4. ภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำลง ทำให้ร่างกายมีโอกาสในการติดเชื้อและอักเสบได้ง่าย
5. ทำให้ความดันเพิ่มสูงขึ้น และหัวใจเต้นเร็ว

อารมณ์คนท้องในแต่ละไตรมาส ต่างกันมากไหม

1. **ไตรมาสที่ 1:** ช่วงไตรมาสที่ 1 ฮอร์โมนในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มสูงขึ้นมาก ซึ่งส่งผลต่อภาวะอารมณ์ของคุณแม่ท้อง คุณแม่จะรู้สึกหงุดหงิด โมโหง่าย และยังอาจทำให้รู้สึกเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย และคลื่นไส้อาเจียน เป็นต้น
2. **ไตรมาสที่ 2:** ช่วงไตรมาสที่ 2 ถึงแม้ว่าร่างกายของคุณแม่จะเปลี่ยนแปลงมากขึ้นในเรื่องของรูปร่าง ขนาดครรภ์ที่มดลูกจะอยู่สูงขึ้นมาระดับสะดือ และขนาดเต้านมทั้งสองข้างขยายใหญ่ขึ้น แต่ในด้านอารมณ์ของคุณแม่กลับมีความคงที่ อารมณ์ดีมากขึ้น ซึ่งต่างจากในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์
3. **ไตรมาสที่ 3:** ช่วงไตรมาสที่ 3 หรือช่วง 3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ คุณแม่อาจจะรู้สึกปวดหลังเนื่องจากน้ำหนักครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้น และเริ่มเข้าสู่ช่วงใกล้คลอด จึงทำให้คุณแม่เริ่มที่จะวิตกกังวล รวมถึงกลัวการเจ็บท้องคลอด ฯลฯ ทำให้คุณแม่มีอารมณ์ที่ไม่สดชื่นแจ่มใส แนะนำว่าในระหว่างนี้คุณพ่อ และคนรอบข้างควรให้กำลังใจคุณแม่ให้มาก ๆ เพื่อช่วยให้คุณแม่ผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล

สิ่งที่คุณแม่ควรทำ เมื่อมีอารมณ์แปรปรวน

1. **ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ** ทำให้คุณแม่มีความใจเย็น มีสติ ไม่เครียด และส่งผลดีต่อร่างกาย
2. **พักผ่อนให้เพียงพอ** เพื่อให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง มีอารมณ์แจ่มใส
3. **หากิจกรรมผ่อนคลายทำ** เช่น ออกกำลังกายเบา ๆ หรือ เล่นโยคะ (ตามที่ได้รับคำแนะนำจากคุณหมอที่ดูแลครรภ์)
4. **บอกเล่าความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจได้** เพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย และรู้สึกอารมณ์ดีขึ้น ได้แก่ การพูดคุยกับคุณพ่อ คนในครอบครัว และเพื่อนสนิท
5. **ปรึกษาแพทย์** ในกรณีที่คุณแม่มีภาวะอารมณ์แปรปรวนรุนแรง เป็นอยู่นานและไม่หายไป

ง่าย ๆ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับคำแนะนำในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง หรือรับการรักษาด้วยวิธีที่ถูกต้อง เหมาะสมกับคุณแม่แต่ละท่าน

อารมณ์คนท้องส่งผลกับอารมณ์ของลูกด้วยไหม

ความอ่อนไหวทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น และความเครียดของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ สามารถส่งผลกระทบต่อทารกน้อยในครรภ์ได้ดังนี้

- **ก่อนคลอด** หากทารกได้รับสารอาหารจากคุณแม่ส่งไปให้ไม่เพียงพอ พัฒนาการด้านร่างกายเจริญเติบโตช้า และเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด
- **หลังคลอด** อาจเป็นเด็กเลี้ยงยาก มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ขี้โมโห ปรับตัวเข้ากับคนอื่นยาก และเสี่ยงเจ็บป่วยโรคความดัน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ เป็นต้น

คุณพ่อมือใหม่รับมืออารมณ์คนท้องได้อย่างไร

คุณแม่ท้องมีอารมณ์เหวี่ยง หงุดหงิด ฉุนเฉียวและโมโหง่าย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอยู่ในช่วงการตั้งครรภ์ 4 เดือน แรก หรือในคุณแม่ท้องบางคนก็พบว่ามีอารมณ์แปรปรวนมากในช่วงใกล้คลอดก็ได้เช่นกัน สำหรับการรับมือของคุณพ่อมือใหม่ ต่อภาวะอารมณ์ของคุณแม่ท้องสามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุที่ส่งผลต่อภาวะอารมณ์คนท้อง
2. ปลอบโยนด้วยความเข้าใจและให้กำลังใจภรรยา

อารมณ์คนท้องแปรปรวนแบบไหน ต้องปรึกษาแพทย์

คุณแม่ท้องที่มีอาการวิตกกังวล รู้สึกหดหู่ หรือซึมเศร้าที่เกิดจากฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ และตรวจโรคซึมเศร้า พร้อมทั้งขอรับวิธีในการดูแลตนเองและทารกในครรภ์ให้มีความปลอดภัยอย่างถูกต้องเหมาะสมตลอดการตั้งครรภ์

ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด ซึมเศร้า หรือวิตกกังวลกับคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ได้ ดังนั้น เพื่อให้คุณแม่มีสุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดีตลอดการตั้งครรภ์ แนะนำให้ไปพบแพทย์ที่ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง ทั้งนี้ก็เพื่อให้คุณแม่ได้พูดคุย ขอคำปรึกษา ในการดูแลตนเองที่เหมาะสมในทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์ คุณแม่ที่มีสุขภาพจิตดี สุขภาพกายที่แข็งแรง ย่อมส่งผลต่อร่างกายหลังคลอดลูกในการผลิตน้ำนมแม่ที่ได้คุณภาพ ทำให้ลูกได้รับสารอาหารสำคัญในนมแม่ที่มีมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน DHA ARA และสารอาหารอื่น ๆ ซึ่งช่วยในการพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกน้อย

*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ผ่าคลอด

- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก
- คลอดเองกับผ่าคลอดต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- คุณแม่ผ่าคลอดได้กี่ครั้ง ผ่าคลอดมีลูกได้กี่คน ผ่าคลอดบ่อยอันตรายไหม
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที ผ่าคลอดนานไหม พร้อมขั้นตอนการผ่าคลอด
- บล็อกหลัง คืออะไร การผ่าคลอดบล็อกหลังที่คุณแม่ควรรู้
- แผลฝีเย็บหลังคลอดของคุณแม่ ดูแลแผลฝีเย็บอย่างไรให้ปลอดภัย
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้เนียนสวย
- ผ่าคลอดกี่สัปดาห์ ท้องกี่สัปดาห์คลอดถึงปลอดภัยสำหรับลูกน้อย
- ข้อห้ามหลังผ่าคลอดมีอะไรบ้าง พร้อมวิธีลุกจากเตียงหลังผ่าตัดคลอด
- ออกกำลังกายหลังคลอด ตัวช่วยกระชับหุ่นสุขภาพดี สำหรับคุณแม่หลังผ่าคลอด
- โปรแกรมตามติด 9 เดือนในครรภ์ของลูกน้อยพร้อมบทความพัฒนาการต่าง ๆ

อ้างอิง:

1. ฮอร์โมนที่สำคัญต่อการมีบุตร, โรงพยาบาลปิยะเวท
2. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นว่ากำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิครินทร์
3. 18 อาการคนท้องเริ่มแรก ข้อสังเกต วิธียืนยันการตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
4. ความเครียดของคุณแม่ตั้งครรภ์..สามารถส่งต่อจากแม่สู่ลูกได้นะ!, โรงพยาบาลพญาไท
5. 8 ฮอร์โมนสำคัญของร่างกายที่ต้องทำความรู้จักและรับมือให้เป็น, โรงพยาบาลพญาไท
6. ท้องไตรมาสแรก ภาวะเสี่ยงที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลเปาโล
7. ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ 14-28 สัปดาห์), โรงพยาบาล BNH
8. ไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ > 28 สัปดาห์), โรงพยาบาล BNH
9. คนท้องอารมณ์แปรปรวน ปัญหาที่เกิดขึ้นได้พร้อมวิธีรับมือ, POBPAD
10. คุณพ่อมือใหม่กับการดูแลภรรยาตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 8 กรกฎาคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น