



ภาษา

รวมคำแนะนำเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยระหว่างตั้งครรภ์

## รวมคำแนะนำเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยระหว่างตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 13, 2024

6 นาที

วิธีง่ายๆ เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยระหว่างตั้งครรภ์เบื้องต้นที่คุณแม่ทำตามได้เอง พร้อมคำแนะนำและแนวทางปฏิบัติตัวสำหรับหลีกเลี่ยงและป้องกันอาการเจ็บป่วย

ทุกคนมักพูดว่าช่วงเวลาการตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาแห่งความสุข แต่ก็ไม่ค่อยมีคุณแม่เล่าถึงอาการเจ็บป่วยที่ต้องเผชิญตลอดช่วงอายุครรภ์ มีทั้งคลื่นไส้ ท้องผูก ปวดเมื่อย ตะคริว ฯลฯ เรามีวิธีรับมือหากป่วยตอนท้องและบรรเทาอาการเพื่อให้คุณแม่ได้ใช้เวลาในช่วงตั้งท้องอย่างมีความสุขอย่างแท้จริง



ในช่วงสัปดาห์แรกๆ ของการตั้งครรภ์ ร่างกายของว่าที่คุณแม่จะความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ส่งผลให้คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ต้องเผชิญกับภาวะเจ็บป่วยไม่สบาย ซึ่งอาการเหล่านี้จะเริ่มหายไปเมื่อร่างกายของคุณแม่เริ่มปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนได้ อย่างไรก็ตามคุณแม่สามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยเมื่อท้องเบื้องต้นด้วยตัวเอง ดังนี้

## 1. อาการแพ้ท้อง คลื่นไส้และอาเจียน

ในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนและเอสโตรเจนจะพุ่งสูงขึ้นจนทำให้ประสาทสัมผัสของคุณแม่ไวขึ้น เช่น การรับรสเปลี่ยนไปหรือได้กลิ่นที่ไวกว่าปกติ ส่งผลให้คุณแม่มีอาการแพ้ท้อง และอาเจียนและคลื่นไส้ระหว่างท้อง โดยเฉพาะในช่วงเช้า โดยทั่วไปแล้วอาการเหล่านี้มักจะเป็นสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์ และหากเกิดภาวะเครียดและวิตกกังวลระหว่างตั้งครรภ์ก็จะยิ่งกระตุ้นอาการแพ้เหล่านี้ด้วย รวมไปถึงอาจมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำและระบบย่อยอาหารที่ทำงานได้ช้าลง

### วิธีบรรเทาอาการแพ้ท้อง

- รับประทานอาหารทุกมื้อให้ตรงเวลา และเลือกของว่างระหว่างวัน 1-2 มื้อต่อวัน ในปริมาณที่เหมาะสม
- สำหรับมื้อเช้าให้เลือกอาหารประเภทข้าวหรือแป้งที่สลายมาเป็นน้ำตาลในเลือดได้ช้า เช่น ขนมปัง และธัญพืช ฯลฯ
- พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่ไขมันสูง ยากต่อการย่อย และงดน้ำอัดลม
- รับประทานอาหารอย่างผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบ และควรให้เวลาสำหรับการพักผ่อนหลังมื้ออาหาร เพื่อช่วยให้ระบบย่อยทำงานอย่างเต็มที่

- พยายามนอนพักผ่อน หากอาการแพ้รบกวนเวลาการนอนในช่วงกลางคืน ควรหาเวลางีบหลับในช่วงกลางวันทดแทน

## 2. อาการที่เกี่ยวข้องกับระบบการย่อยอาหาร

คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มักต้องเผชิญกับปัญหาการย่อยอาหาร ซึ่งมีสาเหตุจากระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อทางเดินอาหารลดลง รวมถึงขนาดมดลูกก็จะขยายตัวตามอายุครรภ์จนไปเบียดกับอวัยวะภายในอื่นๆ คุณแม่ตั้งครรภ์มาตุกันว่ามีวิธีรับมือแต่ละอาการอย่างไร?

### วิธีบรรเทาอาการท้องอืดระหว่างตั้งครรภ์

- พยายามหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง เช่น ผักกาดดอง ปลาร้า ฯลฯ หรืออาหารที่ทำให้ท้องอืดระหว่างท้อง เช่น น้ำอัดลม
- เพิ่มความถี่ของมื้ออาหารหลัก จากเดิม 3 มื้อต่อวัน เพิ่มเป็น 5 มื้อต่อวัน โดยลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อลง
- รับประทานอาหารแบบไม่เร่งรีบและเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

### วิธีบรรเทาอาการท้องผูกระหว่างตั้งครรภ์

- ป้องกันการเกิดอาการท้องผูกระหว่างตั้งครรภ์ ด้วยการเลือกรับประทานผัก ผลไม้ ที่มีไฟเบอร์มาก เช่น ผักใบเขียว ผลไม้ ธัญพืช และแป้งที่ไม่ขัดสี เลือกรองว่างจำพวกพุด หรือผลไม้แห้ง
- ออกกำลังกายเบาๆ บริหารกล้ามเนื้อและร่างกายให้ได้ยืด-หดเล็กน้อย เพื่อกระตุ้นระบบทางเดินอาหาร เช่น ออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่งเหยาะๆ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อย 1.5 ลิตรต่อวัน น้ำจะเข้าสู่ระบบย่อยอาหารช่วยบรรเทาและลดอาการท้องผูกระหว่างท้อง

### วิธีบรรเทาอาการกรดไหลย้อนระหว่างตั้งครรภ์

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
- หลีกเลี่ยงการนอนหรืองีบหลับหลังมื้ออาหารทันที เพื่อป้องกันกรดไหลย้อนระหว่างตั้งครรภ์
- พยายามเอี้ยวตัวหรืองอตัวให้น้อยลงเพราะจะยิ่งไปกดบริเวณหน้าท้อง
- ปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากคุณหมอกับอาการที่เกิดขึ้น เพื่อประเมินความรุนแรงและคุณหมอมอาจจะสั่งยาให้ตามความเหมาะสม

อีกอาการหนึ่งพบได้บ่อยในคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสแรก คืออาการน้ำลายหลังมากกว่าปกติ ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดที่ไปกระตุ้นการระคายเคืองของประสาท ส่งผลให้ต่อมน้ำลายผลิตน้ำลายมากเกินไปจนความจำเป็น วิธีการแก้ไขคือพยายามพักผ่อนหรือปรึกษาแพทย์

## 3. อาการปวดเมื่อยขา ตะคริว และริดสีดวงทวาร

ในช่วงที่ตั้งครรภ์มีตัวแปรหลายอย่างที่ก่อให้เกิดการปวดเมื่อยระหว่างท้อง เหน็บชาระหว่างท้อง และตะคริวระหว่างท้อง ได้แก่ การขาดแคลเซียมและแมกนีเซียม การหดตัวของเส้นเลือดเนื่องจากฮอร์โมนทำให้เส้นเลือดขาดความยืดหยุ่น และภาวะที่ก่อให้เกิดการไหลเวียนโลหิตที่ไม่ดีทั้งหลาย ซึ่งอาจส่งผลต่อเนื้อจนเกิดริดสีดวงทวารระหว่างท้องอีกด้วย แม้ว่าอาการที่กล่าวมานี้ อาจจะไม่ร้ายแรง แต่คุณแม่ก็ควรเห็นความสำคัญของร่างกายทางตัวเอง รู้ว่าระบบการทำงานของอวัยวะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เพราะหากเกิดสภาวะที่ไม่สามารถหายเองได้คุณแม่ก็สามารถเข้าปรึกษาให้ข้อมูลกับคุณหมอได้ รวมไปถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

### วิธีบรรเทาอาการปวดเมื่อยขา ตะคริว และริดสีดวงทวาร

- เลือกอาหารที่มีแร่ธาตุแคลเซียม แมกนีเซียม และวิตามินบีสูง เช่น ผักและผลไม้ ผลิตภัณฑ์นม โกลีเก้ อัลมอนต์ เฮเซลนัท เป็นต้น รวมไปถึงอาจดื่มน้ำแร่ที่มีแร่ธาตุแมกนีเซียมสูง
- สวมรองเท้าแบน
- พยายามหลีกเลี่ยงแสงแดด
- ก่อนอาบน้ำเสร็จให้คุณแม่เปลี่ยนมาอาบน้ำด้วยน้ำ คุณแม่สามารถนวดขาไปด้วยได้ เริ่มจากบริเวณข้อเท้าขึ้นมาจนถึงสะโพก
- พยายามนอนหลับโดยยกขาให้สูงขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อย หรืออาจจะใช้หมอนรองไว้ปลายเตียง
- คุณแม่อาจจะต้องใส่ถุงน่องที่ช่วยซัพพอร์ตขาและเท้า ซึ่งคุณหมอมจะเป็นผู้สั่งให้ตามความเหมาะสม



อาการเหล่านี้จะสามารถบรรเทาได้ด้วยวิธีต่างๆ ตามวิธีที่เรานำมาบอกกัน แต่หากปฏิบัติตามแล้วอาการยังไม่หาย คุณแม่ควรเข้าพบคุณหมอ แจ้งอาการและขอคำปรึกษาเสมอ ห้ามคุณแม่เลือกยารับประทานด้วยตัวเองเด็ดขาด

#### เมนูแนะนำแก้ท้องผูก

**มือเช้า:** ชา 1 แก้ว + ขนมหับธัญพืชไม่ขัดสี 2 แผ่น + ผลิตภัณฑ์นม 1 อย่าง + น้ำส้ม 1 แก้ว

**ของว่าง:** แอปเปิ้ล 1 ผล + บิสกิตโฮลวีท 1 ชิ้น

**มือเที่ยง:** สลัดผักใส่ถั่วเปลือกแข็ง + พาสต้ากับซอสมะเขือเทศ 1 จาน กับชีสเอ็มเมนทอล 1 แผ่น + แอปเปิ้ลและลูกแพร์เชื่อม + น้ำแร่ธรรมชาติ

**ของว่าง:** นำลูกพรุน 1 แก้ว + เซอร์รี่ 1 กำมือ หรือ ส้ม 1 ผล + ขนมหับธัญพืชไม่ขัดสี 1 แผ่น และ ชา 1 แก้ว

**มือเย็น:** อะโวคาโดครึ่งลูกกับน้ำมะนาว + ออกไก่ย่างกับถั่วแขก + ชีส 1 แผ่น + ขนมหับธัญพืชไม่ขัดสี 2 แผ่น + ชาสมุนไพร 1 แก้ว

อ้างอิง:

1. Danforth DN, Scott JR: Danforth's obstetrics and gynecology, 9th edn. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2003.
2. Womenshealth.gov [Internet]. Washington, D.C.: Office on Women's Health in the Office of the Assistant Secretary for Health in the US Department of Health and Human Services; [updated 2010

Sept. 27; cited 2016 Nov 3].