



อาหารคนแพ้อท้องสำหรับคุณแม่ อาหาร คนแพ้อท้องที่คุณแม่ควรรกิน

ภาษา

อาหารคนแพ้อท้องสำหรับคุณแม่ อาหารคนแพ้อท้องที่คุณแม่ควรรกิน

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

พ.ย. 18, 2024

8 นาที

การเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนที่รวดเร็วในช่วงเริ่มต้นของการตั้งครรภ์เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และไวต่อกลิ่นต่าง ๆ ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ บทความนี้จะมาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับสาเหตุของอาการแพ้อท้อง และแนะนำวิธีการบรรเทาอาการต่าง ๆ ด้วยอาหารคนแพ้อท้อง เครื่องดื่มที่อร่อยและมีประโยชน์ เพื่อให้คุณแม่สามารถผ่านช่วงเวลานี้ไปได้อย่างราบรื่นและแข็งแรง

สรุป

- อาการแพ้อท้องคลื่นไส้ อาเจียน และไวต่อกลิ่น มักเกิดในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย
- หากคุณแม่มีอาการแพ้อท้อง สามารถบรรเทาได้ด้วยอาหารคนแพ้อท้อง และเครื่องดื่มที่ช่วยให้รู้สึกสดชื่น ลดอาการพะอืดพะอม
- รสชาติของอาหารคนแพ้อท้องมีส่วนช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ ควรเลือกรับ

ประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว รสจืด รสหวาน และรสเผ็ดร้อนเล็กน้อย จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกดีขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการแพ้ท้องเกิดจากอะไร คุณแม่เริ่มแพ้ท้องตอนไหน
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ จะหายไปเองเมื่อไหร่
- รสชาติของอาหารที่ทาน ช่วยแก้อาการแพ้ท้องได้
- 14 อาหารคนแพ้ท้อง ช่วยได้จริงและมีประโยชน์
- 5 กลุ่มอาหารที่คนแพ้ท้องควรหลีกเลี่ยง
- เครื่องดื่มช่วยลดอาการแพ้ท้อง สำหรับคุณแม่เบื่ออาหาร

อาการแพ้ท้อง เกิดจากอะไร คุณแม่เริ่มแพ้ท้องตอนไหน

อาการคนท้องระยะแรก หลายท่านมักจะพบเจอกับอาการแพ้ท้อง โดยเฉพาะคุณแม่ท้องลูกคนแรก ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ในช่วงเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ อาการที่พบบ่อยที่สุดคือ คลื่นไส้ อาเจียน และไวต่อกลิ่น โดยมักจะเริ่มปรากฏขึ้นภายใน 1 เดือนแรกหลังจากตั้งครรภ์ หรือบางรายอาจไม่มีอาการ หรือเริ่มมีอาการในช่วงเดือนที่ 3-4 ก่อนจะค่อย ๆ ทุเลาลงไปเอง

ถึงแม้ปัจจุบันยังไม่มีสาเหตุที่แน่ชัด แต่แพทย์เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย อาจเป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้อาการแพ้ท้องเกิดขึ้น นอกจากนี้ ปัจจัยทางด้านจิตใจ เช่น ความเครียด หรือสัญญาณในการต่อต้านอาหารที่อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ก็อาจมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย และแม้ว่าอาการแพ้ท้องจะสร้างความรำคาญใจให้กับคุณแม่ แต่การมีอาการดังกล่าวกลับเป็นสัญญาณที่ดีบ่งบอกว่าร่างกายกำลังปรับตัวเพื่อรองรับการตั้งครรภ์

อาการแพ้ท้องของคุณแม่ จะหายไปเองเมื่อไหร่

ช่วงเวลาที่ยาอาการแพ้ท้องจะหายไปนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อาการแพ้ท้องส่วนใหญ่มักจะดีขึ้นและหายไปเองในช่วงประมาณสัปดาห์ที่ 12-14 ของการตั้งครรภ์ แต่ก็ยังมีบางคนที่อาจมีอาการแพ้ท้องยาวนานไปจนถึงช่วงใกล้คลอดได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามคุณแม่ไม่ต้องเป็นกังวล รับประทานอาหารคนแพ้ท้องและเครื่องดื่มที่เราแนะนำข้างต้น อาจจะช่วยบรรเทาอาการวิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียนได้

อาการแพ้ท้องเป็นเพียงช่วงเวลาหนึ่งในชีวิตของการเป็นคุณแม่ การดูแลตัวเองให้ดี รับประทานอาหารคนแพ้ท้อง ที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และปรึกษาแพทย์เมื่อมีความกังวล จะช่วยให้คุณแม่ผ่านพ้นช่วงเวลานี้ไปได้อย่างปลอดภัยและส่งผลดีต่อสุขภาพของทั้งคุณแม่และลูกน้อย

รสชาติของอาหารที่ทาน ช่วยแก้อาการแพ้ท้องได้

รสชาติของอาหารคนแพ้ท้องมีส่วนช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน และช่วยให้คุณแม่รู้สึกดีขึ้น ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว รสจืด รสหวาน และรสเผ็ดร้อนเล็กน้อย ดังนี้

1. รสเปรี้ยว

รสเปรี้ยวจะช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลายและลดอาการคลื่นไส้ได้ดี เช่น ลูกอมรสเปรี้ยว ลูกหยี มะขาม หรือผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะม่วงดิบ ส้ม

2. รสจืด

อาหารรสจืดมักจะย่อยง่ายและไม่ระคายเคืองกระเพาะอาหาร เช่น ขนมปังกรอบ แครกเกอร์ หรือข้าวต้ม อาจช่วยบรรเทาอาการไม่แพ้ท้องรุนแรงได้

3. รสหวานอ่อนๆ

อาหารรสหวานอ่อนๆจะช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดและให้พลังงาน ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับคุณแม่ที่อาเจียนบ่อย ๆ เช่น ผลไม้รสหวานอย่างกล้วย และ สับปะรด ช่วยให้อยู่ยอาหารและบรรเทาอาการคลื่นไส้ จิบน้ำหวานหรือน้ำผลไม้ เพื่อป้องกันระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

อย่างไรก็ตาม รสชาติขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การเลือกทานอาหารที่มีรสชาติที่ถูกปากจะช่วยกระตุ้นความอยากอาหารและทำให้คุณแม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

14 อาหารคนแพ้ท้อง ช่วยได้จริงและมีประโยชน์

ชัณฑ์

หากคุณแม่มีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ควรเลือกทานอาหารที่ถูกปากและมีประโยชน์จะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ แนะนำให้ลองรับประทานอาหารคนแพ้ท้องเหล่านี้เพื่อบรรเทาอาการแพ้ท้อง

1. ขนมปังกรอบ

อาการแพ้ท้องตอนเช้าเกิดจากระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ลองรับประทานขนมปังกรอบหรือขนมปังธัญพืชสัก 1-2 ชิ้นตอนตื่นนอน จะช่วยให้น้ำตาลในเลือดคงที่ ลดอาการคลื่นไส้ตอนเช้าได้ดี และยังเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานอย่างต่อเนื่อง

2. ชุปผัก

ชุบผักโฮมเมดอุ่น ๆ จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกดีขึ้นได้ เพียงแค่ต้มผักที่ชอบ เช่น พริกทอง มันฝรั่ง หรือแครอท ใส่ในหม้อ ร่วมกับน้ำซุปลมกกลม่อมปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทยเล็กน้อย แล้วปั่นให้ละเอียดก็ได้ชุบเข้มข้น อร่อย และมีประโยชน์ต่อสุขภาพแล้ว

3. แอปเปิล

แอปเปิล 1 ผล ให้ประโยชน์มากมายทั้งคุณแม่และลูกน้อย ไม่ว่าจะเป็นใยอาหารที่ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย วิตามินซีที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน หรือโพแทสเซียมที่ช่วยควบคุมความดันโลหิต เหมาะสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์มาก ๆ

4. ไข่ต้ม

หากคุณแม่รู้สึกไม่สบายท้องเมื่อทานเนื้อหมูหรือเนื้อวัว ลองเปลี่ยนมาทานไข่ต้ม เพราะไข่ต้มเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเยี่ยม ย่อยง่าย และไม่ทำให้รู้สึกอึดอัดเหมือนเนื้อสัตว์บางชนิด

5. น้ำขิง

ดื่มน้ำขิงอุ่น ๆ ทุกวัน ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก และยังช่วยลดอาการคลื่นไส้ได้อีกด้วย

6. ซีเรียล

ซีเรียลเป็นอาหารเข้าที่ทานง่ายและมีประโยชน์สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะไม่มีกลี้น้ำมันที่อาจทำให้อาเจียน ควรเลือกซีเรียลที่เสริมวิตามินและแร่ธาตุ เพื่อบำรุงร่างกายและเพิ่มคุณค่าทางอาหาร

7. แดงโม

แดงโมช่วยดับกระหายและชดเชยน้ำที่สูญเสียไปจากการอาเจียนได้เป็นอย่างดี น้ำแดงโมเย็น ๆ จะช่วยให้คุณแมารู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย

8. น้ำมะนาว

น้ำมะนาวมีรสเปรี้ยว ช่วยลดอาการแพ้ท้องได้ดี แต่ก็มีฤทธิ์เป็นกรด ควรบ้วนปากหลังดื่มน้ำมะนาวทุกครั้ง เพื่อป้องกันน้ำมะนาวทำลายผิวเคลือบฟัน

9. มันฝรั่งทอด

มันฝรั่งทอดรสชาติเบา ๆ ย่อยง่าย อาจช่วยให้คุณแม่ที่แพ้ท้องรู้สึกสบายท้องขึ้นได้ เพราะไม่มีกลี้น้ำมันที่อาจทำให้คลื่นไส้ และยังช่วยให้คุณรู้สึกอิมระหว่างมืออีกด้วย

10. โยเกิร์ต

โยเกิร์ต ช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ เพราะมีจุลินทรีย์ดี ๆ ช่วยปรับสมดุลในลำไส้ ลองทานเป็นประจำ อาจช่วยให้คุณอาการดีขึ้น

11. นมรสผลไม้

รสชาติเปรี้ยวหวาน ชื่นใจ ช่วยดับอาการคลื่นไส้ได้ดี นมเปรี้ยวรสผลไม้ยังมีโปรไบโอติกที่เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร ช่วยปรับสมดุลในลำไส้ ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้ออีกด้วย

12. ขนมที่ทำจากถั่ว

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรมีขนมขบเคี้ยวติดตัวไว้เสมอ โดยเฉพาะพวกถั่วต่าง ๆ หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เพราะเวลาหิว หรือเริ่มรู้สึกคลื่นไส้ การทานของว่างที่มีโปรตีนจะช่วยให้อิ่มท้อง เนื่องจากคุณแม่มักจะอาเจียนเวลาท้องว่าง มากกว่า เวลาที่มีอาหารอยู่ในท้อง

13. โจ๊ก

โจ๊กเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ช่วยบรรเทาอาการไม่สบายท้องและคลื่นไส้ได้ดี เพราะมีเนื้อนุ่มละเอียด ไม่ระคายเคืองกระเพาะอาหาร

14. มะพร้าว

น้ำมะพร้าวเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสแรก เพราะช่วยทดแทนเกลือแร่ที่สูญเสียไปจากอาการแพ้ท้อง อาทิก โภทสเซียม โซเดียม และแมกนีเซียม ช่วยบำรุงร่างกาย

5 กลุ่มอาหารที่คนแพ้ท้องควรหลีกเลี่ยง

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารคนท้องที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ เพราะอาจส่งผลต่อสุขภาพของคุณแม่และลูกในครรภ์ โดยเฉพาะในคุณแม่ที่มีอาการแพ้ท้อง

1. **ของหมักของดอง** คุณแม่ที่แพ้ท้องที่อยากทานรสเปรี้ยว ๆ ลองเปลี่ยนมาทานยำ สลัด หรือผลไม้สดแทนของหมักดองจะดีกว่า
2. **เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน** กาแฟอาจทำให้คุณแม่ใจสั่นและนอนไม่หลับ เพราะคาเฟอีนจะส่งผลต่อทั้งคุณแม่และลูกที่อยู่ในท้อง ดังนั้นช่วงตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
3. **อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ** เนื้อสัตว์ดิบ ไข่ดิบ หรืออาหารที่ปรุงไม่สุก อาจมีเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อลูกน้อยในท้องได้ คุณแม่ควรปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงเสมอ
4. **ขนมเค้ก หรือขนมหวานอื่น ๆ** เค้ก ช็อกโกแลต แม้จะอร่อย แต่ก็มีย้ำน้ำตาลสูง ถ้าทานมากเกินไปอาจทำให้น้ำตาลในเลือดสูง และเสี่ยงเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้
5. **น้ำอัดลม** น้ำอัดลมมีน้ำตาลสูงมาก หากดื่มเยอะ ๆ อาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และเสี่ยงเป็นโรคอ้วนได้ คุณแม่ควรเลือกดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ปั่นเองจะดีกว่า



เครื่องดื่มช่วยลดอาการแพ้ท้อง สำหรับคุณแม่ เบื่ออาหาร

หากคุณแม่แพ้ท้องแล้วเบื่ออาหาร ลองดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ เพื่อช่วยลดอาการแพ้ท้องได้ ดังต่อไปนี้

1. **ชาขิง** ชาขิงเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมที่ช่วยลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และวิงเวียนศีรษะได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ขิงยังช่วยบำรุงเลือดและระบบย่อยอาหารอีกด้วย
2. **น้ำมะนาว** วิตามินซีในน้ำมะนาวช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ บรรเทาอาการท้องผูก และลดอาการคลื่นไส้จากการตั้งครรภ์ได้ แต่ควรระวังเรื่องความเป็นกรดของน้ำมะนาวที่อาจทำลายผิวเคลือบฟัน ควรบ้วนปากหลังดื่มทุกครั้ง
3. **น้ำขิง** น้ำขิงอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยให้อารมณ์ดี บรรเทาอาการเหนื่อยล้าจากการอาเจียน และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
4. **ชาเปปเปอร์มินต์** ชาเปปเปอร์มินต์มีสรรพคุณช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องไส้ปั่นป่วน และบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนได้เป็นอย่างดี

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการคนแพ้ท้องครั้งแรก พร้อมวิธีรับมืออาการแพ้ท้อง
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- คนท้องจี้สี่อะไร สปีสสาวะคนท้องบอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อาการคันของคนท้อง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีแก้คันท้องคนท้อง
- ท้องกระตุกเหมือนลูกดิ้น อาการท้องกระตุก บอกอะไรคุณแม่ได้บ้าง
- อารมณ์คนท้องขึ้น ๆ ลง ๆ รับมืออารมณ์คนท้องระยะแรกยังไงดี
- คนท้องไอบ่อย ไอขณะตั้งครรภ์ อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- การทำหมันหญิงอันตรายไหม ทำหมันหลังคลอดทันทีได้หรือเปล่า
- ทำหมันเจ็บไหม ผู้หญิงผ่าคลอดทำหมันกี่วันหาย เตรียมตัวแบบไหนดี
- อาการหมันหลุดเป็นอย่างไร ทำหมันแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- ผ่าคลอดประกันสังคมจ่ายเท่าไร? คุณพ่อคุณแม่มีสิทธิเบิกอะไรบ้าง

อ้างอิง:

1. แพ้ท้องอยู่ใช่ไหม ต้องทำอย่างไรมีคำตอบ, โรงพยาบาลเพชรเวช
2. อาการคนท้องเดือนแรก สัญญาณเริ่มต้นที่กำลังตั้งครรภ์, โรงพยาบาลศิริรินทร์
3. เมื่อคุณแม่ แพ้ท้อง, อนามัยมีเดีย
4. 40 วิธีแก้อาการแพ้ท้อง & อาการแพ้ท้อง รับมืออย่างไร ?, Medthai
5. Hyperemesis Gravidarum (อาการแพ้ท้องอย่างรุนแรง), pobpad
6. Nausea and Vomiting of Pregnancy, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. วิธีรับมืออาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่มีใหม่ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก สมิทธิปรการ
8. Drink coffee while pregnant, โรงพยาบาลเพชรเวช
9. กรมนอนมัย ผะย ดิมนำอัดลมผสมเครื่องดื่มชูกำลัง ไม่ทำให้แท้ง แต่ดื่มมากกลับเสี่ยงภาวะอ้วน นอนไม่หลับ, อนามัยมีเดีย
10. ผลไม้คนท้อง กินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ ?, pobpad
11. คนท้องกินชาเขียวได้ไหม ประโยชน์และข้อควรระวังในการบริโภค, Helloคุณหมอ
12. อาหารที่คนท้องห้ามกิน เพื่อสุขภาพของลูกน้อยในครรภ์, Pobpad
13. ลดอาการแพ้ท้องของคุณแม่ด้วย 5 อาหารนี้, โรงพยาบาลเปาโล
14. Suffering From Morning Sickness? These 15 Foods Can Fight Nausea During Pregnancy, Parents
15. อาหารคนแพ้ท้อง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, Hello คุณหมอ
16. คนท้องกินน้ำมะพร้าวได้ไหม กินเยอะไป ส่งผลอะไรกับคุณแม่และลูกบ้าง, S-Mom Club
17. บีทรูท.. (Beetroot) ผักเพื่อสุขภาพ มากคุณค่า!!, โรงพยาบาลบนนทเวช
18. อาหารสำหรับคนแพ้ท้อง ที่ดีต่อคุณแม่และลูกในครรภ์, HealthSmile

อ้างอิง ณ วันที่ 26 สิงหาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์