



# อาการคนท้องแปรปรวน เกิดจากอะไร คุณพ่อมือใหม่รับมือยังไงดี

ภาษา

อาการคนท้องแปรปรวน เกิดจากอะไร คุณพ่อมือใหม่รับมือยังไงดี

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 18, 2024

8 นาที

คนท้องอาการแปรปรวน ทำความเข้าใจอาการคนท้อง คนรอบข้างควรรับมืออย่างไร และหาทางป้องกันรับมือได้อย่างถูกวิธี หากคนท้องอาการแปรปรวนมากขึ้น มีอาการทางอารมณ์ที่รุนแรงขึ้น จนตนเองและคนรอบข้างควบคุมไม่ได้ และส่งผลต่อการใช้ชีวิต คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อขอคำปรึกษาและรับการรักษาอย่างเหมาะสม เพราะอาจเป็นสัญญาณของอาการป่วยทางจิตที่รุนแรงมากขึ้น

## สรุป

- การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ระหว่างตั้งครรภ์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามปกติกับคนท้อง ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงในระหว่างการตั้งครรภ์ ความวิตกกังวล หรือความเครียด เสียความมั่นใจในตัวเอง และเหนื่อยล้า พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น
- คนท้องอาการแปรปรวน ควรเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงกับสภาวะทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้น ระหว่างตั้งครรภ์อย่างถูกวิธีและเหมาะสม เช่น พูดคุย ระบายกับคนที่

ไว้ใจได้ ทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ ฝึกทำสมาธิ พักผ่อนให้เพียงพอ

- อารมณ์ที่แปรปรวนของคนท้อง สามารถส่งต่อไปสู่ลูกในท้องได้ คนท้องอารมณ์แปรปรวนหรือเครียดมาก ๆ ทำให้การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ช้า เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด หรืออาจทำให้แท้งได้ตั้งแต่อายุครรภ์น้อย ๆ เมื่อคลอดแล้วจะส่งผลให้ทารกอ้วน อ่อนไหว ขี้โมโห เป็นเด็กเลี้ยงยาก
- คนท้องอารมณ์แปรปรวน ควรรับมือกับสภาวะอารมณ์ของตัวเองอย่างถูกวิธี ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้จนมีอาการรุนแรง จนกระทบกับการใช้ชีวิตประจำวัน หรือกระทบความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง หากสงสัยว่ามีภาวะอารมณ์แปรปรวน ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัย และรับคำแนะนำในการรับมือกับอารมณ์คนท้องแปรปรวน อย่างถูกต้องเหมาะสม

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อารมณ์คนท้องแปรปรวน เกิดจากอะไร
- คนท้องอารมณ์แปรปรวน ทำยังไงดี
- คนท้องอารมณ์แปรปรวน คนรอบข้างควรรับมือแบบนี้
- อารมณ์คนท้องส่งผลถึงลูกไหม
- อารมณ์คนท้องแบบนี้ เสี่ยงเป็นซึมเศร้าได้
- อารมณ์คนท้องแปรปรวน จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ไหม

## อารมณ์คนท้องแปรปรวน เกิดจากอะไร

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ระหว่างตั้งครรภ์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามปกติกับคนท้องหลาย ๆ คน ซึ่งเป็นผลข้างเคียงที่มักจะพบได้บ่อยระหว่างตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อาจเป็นเพราะเหนื่อยล้า หรือหงุดหงิดใจ ไม่สามารถอธิบายได้ว่ารู้สึกอย่างไร อารมณ์คนท้องขึ้น ๆ ลง ๆ มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ได้แก่

### 1. ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง

ในระหว่างการตั้งครรภ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน เช่น ฮอร์โมนเอสโตรเจน ฮอร์โมนโพรเจสเตอโรน ฮอร์โมนที่สูงขึ้นนี้จะส่งผลให้คุณแม่ตั้งครรภ์ มีสภาวะที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์ ทำให้มีอาการแปรปรวน ร้องไห้ง่าย หงุดหงิดได้ง่าย เมื่อร่างกายปรับตัวเข้ากับระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนไปแล้ว อารมณ์ต่าง ๆ มักจะหายไปเอง ในคนท้องบางคน อาจมีสภาวะที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์นี้ตลอดการตั้งครรภ์

### 2. ความวิตกกังวลหรือความเครียดของคุณแม่

การพบเจอความเปลี่ยนแปลงขณะตั้งครรภ์ อาจทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นได้ ไม่ว่าจะกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น กังวลกับอนาคต สุขภาพลูกในครรภ์ การเงิน การรักษาพยาบาล ความเครียดความวิตกกังวลเหล่านี้ จะส่งผลทำให้อารมณ์แปรปรวนเพิ่มขึ้น

### 3. คุณแม่เสียความมั่นใจในตัวเอง

เมื่อเกิดการตั้งครรภ์คุณแม่บางคนอาจรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย เมื่อร่างกายนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามอายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้น เช่น อาการแพ้ท้อง อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย สภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปจากเดิม สิ่งเหล่านี้ทำให้ส่งผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของคุณแม่ตั้งครรภ์ ทำให้รบกวนอารมณ์ปกติ ส่งผลให้เกิดความเครียดได้

### 4. พักผ่อนไม่เพียงพอ เหนื่อยล้า

คุณแม่ตั้งครรภ์บางคนอาจพบเจอกับปัญหาการนอนหลับระหว่างตั้งครรภ์ ทำให้นอนหลับยาก นอนไม่พอ ซึ่งการนอนไม่มีประสิทธิภาพนี้ จะส่งผลกระทบต่อสภาวะทางอารมณ์ของคุณแม่ตั้งครรภ์ ทำให้อารมณ์เพิ่มสูงขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ยาก

## คนท้องอารมณ์แปรปรวน ทำยังไงดี

การตั้งครรภ์ย่อมมาพร้อมกับความเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ระหว่างการตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่อาจพบเจอได้ คุณแม่ควรเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง กับสภาวะทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์อย่างถูกวิธีและเหมาะสม เช่น

### 1. ระบายกับคนที่ไว้ใจ

หาโอกาสพูดคุย ระบายความรู้สึกกับคนในครอบครัว คนรัก หรือเพื่อนที่ใกล้ชิด เพื่อพูดคุยระบายความรู้สึก เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด หรือเกิดความวิตกกังวล

### 2. กินอาหารที่ชอบ

การกินเป็นวิถีธรรมชาติที่ยอดเยียมในการช่วยปรับอารมณ์ การทานอาหารสำหรับคนที่ท้องที่สดใหม่ หลากหลายและดีต่อสุขภาพ หลีกเลียงอาหารแปรรูป จะช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี ช่วยเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถจัดการกับความรู้สึก และรับมือกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น

### 3. ทำกิจกรรมที่ชอบ

ร้องเพลง ฟังเพลง อ่านหนังสือ ใช้เวลากับสุขภาพจิตของตัวเอง จะช่วยผ่อนคลายอารมณ์ได้ดี ช่วยลดความเครียด และอารมณ์แปรปรวนได้

## 5. ฝึกโยคะคนท้อง

ออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น โยคะ การออกกำลังกายจะทำให้จิตใจมีสมาธิ เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่องราว 20 นาที ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุข (เอ็นโดรฟินส์) ขึ้นในสมอง ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด รู้สึกสบายใจ ช่วยให้มีความสุข

## 6. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรนอนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง การนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่ จะส่งผลดีต่อสุขภาพ และสภาวะทางอารมณ์ จัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น

## 7. ฝึกทำสมาธิ

การนั่งทำสมาธิจะส่งผลดีต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ ทำให้จิตใจสงบ ส่งผลให้ทารกในครรภ์ได้รับความสงบ ช่วยส่งผลดีต่อสมองและจิตใจได้

# คนท้องอารมณ์แปรปรวน คนรอบข้างควรรับมือแบบนี้

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ก็มักจะเปลี่ยนแปลงไป คุณพ่อและคนรอบข้างจึงควรเตรียมความพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของคุณแม่ และหาทางป้องกันรับมือไว้อย่างถูกวิธี เช่น

## เข้าใจอารมณ์คนท้อง

คุณแม่ตั้งครรภ์ มักจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย โดยเฉพาะช่วงระยะ 4 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ทำให้คุณแม่เกิดอาการเหวี่ยงโดยไม่มีสาเหตุ คุณพ่อควรทำความเข้าใจอารมณ์ของคุณแม่ เพื่อช่วยให้ทั้งคุณพ่อและคุณแม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้อย่างมีความสุข

## พูดคุยด้วยเหตุผล ทำความเข้าใจร่วมกัน

คุณแม่ตั้งครรภ์อาจต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนที่ส่งผลต่อร่างกายและอารมณ์ ทำให้อารมณ์แปรปรวน วิตกกังวล คุณพ่อควรพูดคุยด้วยเหตุผล รับฟังด้วยความใส่ใจ ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์กับคุณแม่ พยายามทำความเข้าใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยความประนีประนอม

## ไม่ต่อว่ากัน คอยให้กำลังใจคุณแม่

คุณพ่อควรเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ จิตใจ และสรีระของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ ค่อย ๆ พูดปลอบโยน ให้กำลังใจ พยายามพูดคุยในลักษณะที่อธิบายมุมมองของตัวเอง แทนที่จะพูดตำหนิ หรือกล่าวโทษกันและกัน

## ชวนไปทำกิจกรรมที่คุณแม่ชอบ

ชวนคุณแม่ไปทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ และทำกิจกรรมนั้นพร้อม ๆ กัน รวมไปถึงการพาคุณแม่ไปฝากครรภ์ ไปพบแพทย์ตามนัดพร้อมคุณแม่ในทุก ๆ เดือน

## ช่วยแบ่งเบาภาระให้คุณแม่

คุณพ่อควรช่วยคุณแม่ทำงานบ้าน แบ่งเบาภาระในบ้าน เพื่อให้คุณแม่ได้มีโอกาสได้พักผ่อน ไม่ควรให้คุณแม่ยกของหนักเกินไป ช่วยแบ่งเบาภาระของคุณแม่ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

## ชวนพูดคุยเรื่องลูก ทำความคุ้นเคยกับลูกในท้อง

ชวนคุณแม่พูดคุยเกี่ยวกับรูปแบบการเลี้ยงลูก หากคุณพ่อคุณแม่มีรูปแบบการเลี้ยงลูกที่แตกต่างกัน ควรหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน พูดคุยอย่างประนีประนอม รวมถึงทำความคุ้นเคยกับลูกในท้อง หรือจัดหาของใช้ให้ลูกน้อย จะทำให้คุณแม่รู้สึกดีขึ้น และเห็นว่าคุณพ่อนั้นมีส่วนร่วมมากขึ้น

## อารมณ์คนท้องส่งผลถึงลูกไหม

อารมณ์ของคนท้องสามารถส่งต่อจากแม่สู่ทารกในครรภ์ได้ หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีอารมณ์แปรปรวน หรือเครียดมาก ๆ อาจทำให้แท้งได้ตั้งแต่อายุครรภ์น้อย ๆ รวมไปถึง ทำให้การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ช้า เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด เมื่อคลอดแล้วจะส่งผลให้ทารกอ้วน อ่อนไหว ซึมเศร้า เป็นเด็กเลี้ยงยาก ไวต่ออาการกระตุ้น ทำให้เด็กมีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสังคมในอนาคต



## อาการคนท้องแบบนี้ เสี่ยงเป็นซึมเศร้าได้

เมื่อคนท้องมีสภาวะแปรปรวนทางอารมณ์ เครียดง่าย เครียดสะสมเป็นเวลานาน ภาวะความเครียดอาจกลายเป็นภาวะซึมเศร้าได้ คุณแม่ควรสังเกตตัวเองให้ดี หากมีอาการเสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้า ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย เพื่อรับการรักษาที่ถูกวิธีต่อไป ซึ่งอาการเสี่ยงเป็นซึมเศร้า เช่น

1. ซึม ไม่ยอมพูดคุยกับใคร มีอารมณ์เศร้าเกือบทุกวัน
2. ไม่ค่อยกินข้าว ทานอาหารได้น้อย มีปัญหาในการทานอาหาร
3. ร้องไห้บ่อย อยากร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล
4. มีความวิตกกังวล หดหู่ รู้สึกเศร้าหมองตลอดเวลา
5. อ่อนเพลียตลอดเวลา ไม่มีเรี่ยวแรง นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป
6. รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า รู้สึกผิด กังวลว่าจะจะเป็นแม่ที่ดีได้หรือเปล่า จะเลี้ยงลูกได้ไหม
7. เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร กิจกรรมที่เคยชอบ เคยทำ ไม่สนุกเหมือนเดิม
8. มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย คิดถึงเรื่องตายอยู่ตลอดเวลา

## อาการคนท้องแปรปรวน จำเป็นต้องปรึกษา

# แพทย์ใหม่

คนท้องอารมณ์แปรปรวน ควรได้รับคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และรับมือจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสมจากแพทย์ เพราะหากปล่อยให้เกิดภาวะอารมณ์แปรปรวนไปนาน ๆ อาจทำให้อาการรุนแรงขึ้น และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และเสี่ยงทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ดังนั้น เมื่อคุณแม่มีอาการอารมณ์แปรปรวน ควรรีบพบแพทย์เพื่อปรึกษาพูดคุย และรับคำแนะนำในการปรับพฤติกรรม เตรียมพร้อมรับมือจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้อาการดีขึ้น ผ่อนคลายขึ้น ลดภาวะซึมเศร้า และลดความเสี่ยงที่จะกลายเป็นปัญหาทางจิต

ปัญหาสภาวะทางอารมณ์ของคนท้อง อารมณ์แปรปรวนที่เกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์นี้ แม้เป็นภาวะที่พบได้ แต่ไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะอาจทำให้สะสมจนกลายเป็นภาวะที่รุนแรง จนส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง หรือส่งผลกระทบในชีวิตประจำวัน หากสงสัยว่ามีภาวะอารมณ์แปรปรวน คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัย และรับคำแนะนำ ในการรับมือกับอารมณ์ คนท้องแปรปรวนอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มีใจใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการคนแพ้ท้องครั้งแรก พร้อมวิธีรับมืออาการแพ้ท้อง
- อาการมโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- คนท้องฉี่สีอะไร สีปัสสาวะคนท้องบอกอะไรให้คุณแม่ได้บ้าง
- 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. Pregnancy Emotions, American Pregnancy Association
2. Emotions during pregnancy, NCT
3. อารมณ์คนท้อง และวิธีรับมืออารมณ์แปรปรวนตอนท้อง, HelloKunmor
4. ออกกำลังกาย คลายเครียด, กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
5. 6 วิธีลดความเครียด ของคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก
6. คุณพ่อมือใหม่กับการดูแลภรรยาตั้งครรภ์, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. ความเครียดของคุณแม่ตั้งครรภ์..สามารถส่งต่อจากแม่สู่ลูกได้นะ!, โรงพยาบาลพญาไท
8. ภาวะซึมเศร้าระหว่างตั้งครรภ์ กับสัญญาณเตือนที่คุณแม่ควรรู้, HelloKunmor

9. ความผิดปกติทางจิตเวชในหญิงตั้งครรภ์, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
10. อารมณ์แปรปรวน (Mood swings), Pobpad
11. First trimester: tips for dads to be | Pregnancy articles & support, NCT
12. Hey Dads! Here Are 8 Ways To Get Involved, healthhub.sg
13. Feelings, relationships and pregnancy, Pregnancy Birth and Baby Australia  
Government Department of Health and Aged Care

อ้างอิง ณ วันที่ 21 สิงหาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขบถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์