

# สิวคนท้องเป็นยังไง คุณแม่ท้องแล้วสิวขึ้น ดูแลตัวเองยังไงดี

ภาษา

สิวคนท้องเป็นยังไง คุณแม่ท้องแล้วสิวขึ้น ดูแลตัวเองยังไงดี

รวมบทความอาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 1-3

บทความ

ม.ค. 30, 2025

5 นาที

ท้องแล้วสิวเห่อ! คุณแม่ท้องหลาย ๆ คน อาจต้องเผชิญกับปัญหาผิวพรรณเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะ สิวที่โผล่มาสร้างความกังวลใจ สิวคนท้องเป็นยังไง เกิดจากสาเหตุอะไร? แล้วมีวิธีดูแลอย่างไรให้ลดลง บทความนี้จะมาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับสาเหตุของสิวคนท้อง พร้อมแนะนำวิธีดูแลผิวเบื้องต้นที่ปลอดภัยให้กับคุณแม่ในช่วงตั้งครรภ์

## สรุป

- สิวคนท้องเป็นยังไง เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ซึ่งการเพิ่มขึ้นของระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจะไปกระตุ้นการผลิตน้ำมันในผิวหนังมากขึ้นกว่าปกติ จนส่งผลกระทบต่อผิวของคุณแม่ทำให้เกิดเป็นสิวคนท้อง
- สิวคนท้องเป็นยังไง สิวคนท้องไม่ได้เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ที่ทารกเพศชาย เนื่องจากทารกยังไม่สามารถสร้างฮอร์โมนในร่างกายได้มากถึงระดับที่จะไปกระตุ้นการไหลเวียนฮอร์โมนในร่างกายของคุณแม่ แต่การเกิดสิวคนท้องมีสาเหตุมาจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนและฮอร์โมนแอนโดรเจนที่เพิ่มมากขึ้นในร่างกายคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ แล้วไปกระตุ้นให้เกิดความมันบนใบหน้าจนเกิดการอุดตันก่อให้เกิดสิว

# เลือกอ่านตามหัวข้อ

- สิวคนท้องเป็นยังไง เกิดจากสาเหตุใด
- สิวคนท้องเป็นยังไง สิวคนท้อง มีกี่ประเภท
- สิวคนท้องมักเกิดกับการตั้งครรภ์ลูกชายจริงไหม
- สิวคนท้องเป็นยังไง สิวคนท้องขึ้นตรงไหน
- สิวคนท้อง รักษาอย่างไร

## สิวคนท้องเป็นยังไง เกิดจากสาเหตุใด

สิวคนท้องเป็นสิวที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ ซึ่งสาเหตุเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ที่ถือเป็นฮอร์โมนสำคัญช่วยให้มดลูกมีความพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์ ทั้งนี้การเพิ่มขึ้นของระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนจะไปกระตุ้นการผลิตน้ำมันในผิวหนังมากขึ้นกว่าปกติ จนส่งผลกระทบต่อผิวของคุณแม่ทำให้เกิดเป็นสิวคนท้อง

## สิวคนท้องเป็นยังไง สิวคนท้อง มีกี่ประเภท

สิวคนท้องเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่ไปกระตุ้นการผลิตน้ำมันในผิวหนังมากขึ้น จนทำให้เกิดสิวคนท้อง สำหรับสิวที่เกิดขึ้นอาจมีได้หลายชนิดดังนี้

### 1. สิวอุดตัน (Comedones)

สิวนชนิดนี้เกิดจากการสะสมอุดตันของไขมันส่วนเกิน เซลล์ผิวที่เสีย และสิ่งสกปรกตกค้างในรูขุมขน จนทำให้เกิดเป็นสิวอุดตันได้ทั้งสิวหัวเปิดและสิวหัวปิด สำหรับสิวอุดตันมี 2 ชนิด คือ สิวหัวขาวกับสิวหัวดำ ซึ่งสิวหัวขาว(Whiteheads) จะมีลักษณะเป็นตุ่มเล็ก ๆ สีขาวหัวปิด ส่วนสิวหัวดำ (Blackheads) จะมีลักษณะเป็นสิวหัวเปิด หรือสิวเสี้ยน

### 2. สิวอักเสบ (Papules)

สิวนชนิดนี้เกิดจากสิิวหัวขาวที่ถูกกระตุ้นขึ้นด้วยแบคทีเรียจนทำให้เกิดการอักเสบรุนแรง ซึ่งสิิวจะมีลักษณะเป็นตุ่มนูนขึ้นมา และหัวสิิวจะมีสีแดงเข้มถึงสีม่วง หากมีการกดหรือสัมผัสโดนจะรู้สึกเจ็บ

# สิวคนท้องมักเกิดกับการตั้งท้องลูกชายจริงไหม

ความเชื่อที่ว่า การเกิดสิวคนท้องมาจากการตั้งท้องลูกชาย สำหรับความเชื่อนี้ไม่เป็นความจริง 100% เพราะการเกิดสิวในช่วงที่ตั้งครรภ์ไม่ได้มาจากฮอร์โมนของทารกเพศชาย เนื่องจากทารกยังไม่สามารถสร้างฮอร์โมนในร่างกายได้มากถึงระดับที่จะไปกระทบการไหลเวียนฮอร์โมนในร่างกายของคุณแม่ได้ แต่การเกิดสิวคนท้อง จะมีสาเหตุมาจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนและฮอร์โมนแอนโดรเจนที่เพิ่มมากขึ้นในร่างกายคุณแม่ขณะตั้งครรภ์ แล้วไปกระตุ้นให้เกิดความมันบนใบหน้าจนเกิดการอุดตันก่อให้เกิดสิว โดยสรุปแล้วการเกิดสิวคนท้องไม่ได้เกี่ยวข้องกับการตั้งท้องลูกชาย

## สิวคนท้องเป็นยังไง สิวคนท้องขึ้นตรงไหน

ในระหว่างไตรมาสแรกและไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนสืบพันธุ์มากขึ้น เรียกว่าแอนโดรเจน และโปรเจสเตอโรน ซึ่งเมื่อระดับฮอร์โมนเหล่านี้เพิ่มขึ้นส่งผลให้ผิวหนังผลิตน้ำมันมากขึ้นจนเกิดการอุดตันของรูขุมขนทำให้สิวมักปรากฏได้เกือบทุกที่บนร่างกาย ได้แก่ บนใบหน้า ลำคอ หน้าอก หรือหลัง สำหรับสิวที่เกิดขึ้นยังส่งผลทำให้ผิวหนังหยาบกร้านและไม่สม่ำเสมอ รวมถึงอาการเหล่านี้ที่เกิดจากการเป็นสิว เช่น รอยดำหรือจุดด่างดำ(hyperpigmentation) และรอยแดง มีอาการบวมอักเสบ ทำให้รู้ปวดและเจ็บเมื่อสัมผัสและไม่สัมผัสโดนตรงบริเวณที่เป็นสิว

## สิวคนท้อง รักษาอย่างไร

หากคุณแม่มีสิวงขึ้นขณะตั้งครรภ์ เพื่อความปลอดภัยต่อทารกในครรภ์ ไม่แนะนำให้ซื้อยาแต้มสิวหรือยากินสำหรับรักษาสิวมมาใช้เองเด็ดขาด เช่นในยารักษาอาจมีส่วนประกอบบางชนิดเสี่ยงก่อให้เกิดความผิดปกติทางการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ทำให้ทารกพิการแต่กำเนิด สำหรับการใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว การใช้ยารักษาสิวงทั้งยาทาภายนอกและยากิน เพื่อความปลอดภัยควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางด้านผิวหนัง หรือสูตินรีแพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่ก่อนเท่านั้น ทั้งนี้การดูแลรักษาสิวงในช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นได้ตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

### 1. ดื่มน้ำ

ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ควรดื่มน้ำให้เพียงพอในทุกวัน เพราะน้ำจะช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิว

### 2. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการระคายเคืองผิว

ทุกครั้งที่คุณแม่ล้างหน้าไม่ควรขัดหรือเช็ดหน้าด้วยผ้าเช็ดตัว เพื่อลดการเกิดการระคายเคืองของผิว ให้ใช้ม็อล้างหน้าเบา ๆ และซับผิวให้แห้งแทนการถู ที่สำคัญให้หลีกเลี่ยงการเอามือไปสัมผัสใบหน้าตลอดทั้งวัน

### 3. รับประทานอาหารที่มีโอเมก้า-3

ระหว่างตั้งครรภ์แนะนำให้คุณแม่รับประทานปลาทะเลที่มีโอเมก้า-3 อย่างพอดีเหมาะสม เช่น ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาซาร์ดีน และปลาทูน่า เพราะมีความสัมพันธ์กับการลดการอักเสบของผิวและเสริมสร้างให้ผิวสุขภาพดี

### 4. รับประทานอาหารที่มีวิตามินซี

ระหว่างตั้งครรภ์แนะนำให้คุณแม่รับประทานผลไม้ที่อุดมด้วยวิตามินซีอย่างเหมาะสม เช่น ส้ม กีวี และมะละกอ เพราะจะช่วยให้เสริมสร้างคอลลาเจนและฟื้นฟูผิว



สิวคนท้องเป็นยังไง สิวคนท้องเป็นปัญหาที่พบได้ในช่วงตั้งครรภ์ ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เช่น โพรเจสเตอโรนในร่างกาย ที่ส่งผลให้การผลิตน้ำมันในผิวหนังมากขึ้นทำให้รูขุมขนอุดตัน และเกิดสิว ส่วนการรักษาสิวคนท้องที่ปลอดภัยกับคุณแม่และทารกในครรภ์ ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางผิวหนัง หรือสูตินรีแพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่เท่านั้น ไม่แนะนำให้ซื้อยามารักษาสิวเองอย่างเด็ดขาด และสำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์หากต้องการติดตามพัฒนาการของทารกในครรภ์ตลอด 9 เดือน สามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่นี้

รวมถึงช่วงหลังคลอดเพื่อให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ แนะนำให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่แรกคลอด เพราะเด็กที่ได้กินนมแม่จะได้รับสารอาหารสำคัญในนมแม่ที่มีมากกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟา-แล็คตัลบูมิน และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งช่วยในพัฒนาการสมอง สติปัญญา และการเจริญเติบโตของลูกน้อย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- ดูขาวแบบไหนท้อง ดูขาวคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรู้
- น้ำคาวปลา คืออะไร พร้อมวิธีดูแลตัวเอง ชับน้ำคาวปลาหลังคลอด
- การปฏิสนธิ คืออะไร พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมสำหรับคนอยากมีลูก
- มูกเลือดออกทางช่องคลอด คืออะไร มีมูกออกทางช่องคลอดปกติไหม
- อาการเจ็บท้องคลอด เจ็บท้องคลอดแบบไหนควรไปหาหมอ
- อาการคนท้องฉี่สีอะไร สีปัสสาวะคนท้อง บ่งบอกสุขภาพคนท้องยังไงบ้าง
- อาการหมั่นหุุดเป็นอย่างไร ทำหมั่นแล้วแต่ยังท้อง เป็นไปได้แค่ไหน
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวา บอกอะไรบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ
- คุณแม่ปวดท้องข้างซ้าย บอกอะไรบ้าง ปวดท้องแบบไหนต้องไปหาหมอ

อ้างอิง:

1. ทางแก้ปัญหาสิว ผิวหมองคล้ำ ระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลพญาไท
2. สิว (Acne), โรงพยาบาล MedPark
3. ปัญหาสิว เรื่องไม่จิ๋วในคุณแม่ตั้งครรภ์, แพทย์หญิงอัญชุลี พฤตวิวัฒน์ สุนทรินรีแพทย์ Andawin Clinic
4. Pregnancy Acne: Top 3 Questions, Answered, UMN Health
5. Everything You Want to Know About Acne, healthline
6. Pregnancy acne: Causes and treatment, Babycenter
7. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์, โรงพยาบาล MedPark

อ้างอิง ณ วันที่ 20 ตุลาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรรร์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก  
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย




คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์