

## ทำไงดีหนอกับอาการแพ้ออก?

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.พ. 2552

อาการแพ้ออกกับคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นของคู่กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มักพบในช่วงตั้งครรภ์อ่อนๆ ประมาณสัปดาห์ที่ 6 - 14 คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน น้ำลายขม รับประทานอาหารไม่ได้ เวียนศีรษะ อาการมักเป็นมากในตอนเช้า หรืออาจมีอาการตลอดวันเลยก็เป็นได้ในบางราย

### สาเหตุของอาการแพ้ออก

เกิดจากฮอร์โมนที่เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ ซึ่งจะกระตุ้นให้อาเจียนได้ง่าย ไวต่อกลิ่น และรสบางชนิด ทั้งยังส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าลง และเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ซึ่งทำให้อาการแพ้ออกเป็นมากขึ้น

### ข้อแนะนำในการดูแลรักษาอาการแพ้ออก คลื่นไส้ อาเจียน

1. ถ้ายังอยู่ในระยะวางแผนการตั้งครรภ์ คุณควรลดหรือลดปริมาณอาหารประเภทไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เช่น เนย , น้ำมันหมู , นม , ครีม , ไขมันสัตว์ และ เบคอน

จากการศึกษาพบว่า สตรีมีครรภ์ที่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนมากระหว่างตั้งครรภ์ มีการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวในระยะก่อนตั้งครรภ์มากกว่าสตรีมีครรภ์ที่ไม่มีปัญหาการคลื่นไส้ อาเจียนมากนัก หากคุณรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวเกินปกติประมาณ 15 กรัมจากที่ควรได้รับ จะทำให้คุณมีอาการแพ้ออก คลื่นไส้ อาเจียนเพิ่มเป็น 5 เท่ากว่าปกติ ยกตัวอย่าง ซีสเบอร์เกอร์ขนาด 1/3 ปอนด์ มีปริมาณไขมันอิ่มตัว 15 กรัม

2. พยายามอย่าปล่อยให้ท้องว่าง เพราะจะยิ่งทำให้อาเจียน การปล่อยให้ท้องว่างจะทำให้รู้สึกวิงเวียนศีรษะ หุนหันผัด คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารทุก 3 ชั่วโมง หรือ 2-3 ชั่วโมงตื่นนอน จะช่วยลดอาการแพ้ออกได้บ้าง

3. นอกจากน้ำเปล่าแล้ว คุณแม่อาจจิบนมอุ่น, น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มอื่นๆ ที่ไม่มีแอลกอฮอล์ คุณแม่ตั้งครรภ์บางรายอาจชอบเครื่องดื่มเย็นๆ บางคนชอบเครื่องดื่มในอุณหภูมิปกติ บางคนชอบเครื่องดื่มรสหวาน บางคนชอบเครื่องดื่มรสเปรี้ยว คุณแม่ก็อย่าลืมว่า เธอชอบดื่มรสไหนสมคนระหว่างตั้งครรภ์มาก แสบจะดื่มทุกวันในช่วง 3 เดือนแรก “หลังจากคลอดลูกแล้ว ดิฉันเลิกดื่มรสไหนไปเลยตั้ง 1 ปี คงจะเขื่อนะคะ”

4. ควรรับประทานอาหารอ่อนๆ ที่ย่อยง่าย รับประทานอาหารที่ละน้อย แต่บ่อยขึ้น เช่นอาจรับประทาน 5-6 มื้อเล็กๆ แทนการรับประทาน 3 มื้อต่อวันตามปกติ เพราะทำให้ออกไม่ว่าง นอกจากนั้น ควรนั่งตัวตรงระหว่างรับประทานอาหาร

5. หลีกเลี่ยงกลิ่น หรืออาหารที่จะทำให้คุณเกิดอาการวิงเวียนในระยะแรกของการตั้งครรภ์ อาจขอให้น้องสาว, ญาติพี่น้อง หรือ คนใกล้ชิด กรณีไม่มีแม่บ้าน เป็นผู้ปรุงอาหารแทนไปก่อน หากซื้ออาหารนอกบ้านรับประทาน ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดด้วย และอาจเปิดหน้าต่างบ้างเพื่อระบายกลิ่น

6. ก่อนรับประทานอาหารชนิดใดก็ตามควรปรึกษาแพทย์ประจำตัว หรือแพทย์ที่คุณฝากครรภ์ ไม่ว่ายานั้นจะเป็นยาชนิดที่คุณสามารถซื้อได้สะดวกตามร้านขายยาทั่วไปโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

หากคุณรู้สึกมีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียนมากผิดปกติ ควรไปพบแพทย์ อย่างไรก็ตาม  
ขอให้มีความสุขกับการรอคอยที่จะได้พบหน้าทารกน้อย ในเวลาไม่กี่เดือนข้างหน้าค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

