

# อาการแพ้ท้อง ไม่น่ากลัวหากปฏิบัติตามนี้



เชื่อว่าคุณแม่มือใหม่หลายๆท่าน ก่อนจะเริ่มตั้งครรภ์คงหาข้อมูลกันมีใช้น้อยเลย เหมือน จขกท เช่นกัน ก่อนเริ่มท้องหาข้อมูลแบบแทบพลิกเลยก็ว่าได้ กลัวว่าเวลาท้องร่างกายจะเป็นอย่างไร เจอหลายๆ คนชอบเอาข้อมูลที่ถูกบ้าง ผิดบ้างมาเล่าให้ฟัง จนเรากลับเรียกว่าเหวอไปเลยกลัวการตั้งครรภ์ กลัวการคลอดลูก กลัวไปทุกสิ่งทุกอย่าง วันนี้เลยอยากมาแชร์ประสบการณ์เกี่ยวกับคนกำลังหาข้อมูลในการท้องจะได้รู้ว่าอาการคนท้อง นั้นเป็นอย่างไร เริ่มจากเมื่อประจำเดือนของเรานั้นมาอย่างสม่ำเสมอและค่อนข้างตรงเวลาแล้วละก็ สบายใจได้แต่หากประจำเดือนขาดไป 1-2 สัปดาห์ ก็เป็นไปได้ว่าคุณแม่กำลังเริ่มตั้งครรภ์แล้วแน่ๆ แต่นอกจากอาการเหล่านี้ยังมีการแสดงอื่นๆ อีกแต่เบื้องต้นที่จะทำให้เชื่อได้ว่าคุณแม่กำลังตั้งครรภ์ ก็มีวิธีการสังเกตได้ค่ะ

## 1. เต้านมมีการเปลี่ยนแปลง

เมื่อคุณแม่เริ่มตั้งครรภ์ ความเปลี่ยนแปลงของเต้านมและหัวนมซึ่งแลดูจะเปราะบาง อ่อนไหวและมีความรู้สึกเสียวแปล็บได้ง่ายขึ้นหลังจากประจำเดือนขาดประมาณ 1 สัปดาห์ หรืออาจเกิดอาการคัดเต้านมคล้ายๆกับอาการก่อนมีประจำเดือน ซึ่งจริงๆ แล้วเป็นผลมาจากฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลงนั่นเอง อีกทั้ง คุณแม่อาจสังเกตเห็นว่าเส้นเลือดบริเวณเต้านมหนาขึ้นและมีสีเข้มขึ้น นอกจากนี้ยังมีปุ่มเล็กๆ มากมายเกิดขึ้นรอบๆ ปานนมด้วยเช่นกันลองสังเกตดูนะคะ

## 2. อาการเกิดตกขาวเล็กน้อย

อาการเกิดตกขาวนั้น เกิดจากฮอร์โมนเอสโตรเจนมีการเปลี่ยนแปลง ทำให้มีเลือดมาคั่งที่ช่องคลอด ที่คอมดลูกและต่อมต่างๆ ที่คอมดลูกทำงานมากขึ้น จะมีน้ำไหลออกมาจากช่องคลอดมากขึ้น เมื่อมาเจอกับแบคทีเรียที่มีปกติที่ช่องคลอดก็จะย่อยน้ำนี้เป็นตกขาวได้อยู่แล้ว แต่ก็ไม่ได้เป็นอันตรายใดๆ อาการตกขาวนี้จึงเป็น อาการคนท้อง ที่ปกติแล้วเมื่อเริ่มตั้งครรภ์จะมีอาการเหล่านี้เป็นเรื่องปกติค่ะแต่หากมีเลือดออกหรือสิ่งผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์นะคะ

## 3. อาการปัสสาวะบ่อยขึ้น

หลังจากประจำเดือนขาดไป 1-2 สัปดาห์แล้วนั้น คุณแม่ที่เริ่มตั้งครรภ์นั้น จะปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ เนื่องจากมีปริมาณเลือดในร่างกายเพิ่มขึ้นและมดลูกโตขึ้น จึงต้องการเลือดไปหล่อเลี้ยงมดลูกมากกว่าปกติ จึงทำให้ไตกลั่นกรองปัสสาวะเพิ่มขึ้น ดังนั้นร่างกายเกิดการปรับตัวให้มีเลือดเพิ่มขึ้นชีพจรเต้นเร็วขึ้น เพื่อกระตุ้นให้เลือดผ่านไตมากกว่าเดิมส่งผลให้ไตกลั่นกรองปัสสาวะออกมากขึ้น

อาการต่างๆ เหล่านี้เป็น อาการแพ้ท้อง ที่คุณแม่เริ่มตั้งครรภ์ สามารถสังเกตตัวเองได้ค่ะ แต่หากพบว่าตัวเองมีอาการเหล่านี้ ก็เตรียมไปพบแพทย์เพื่อตรวจได้เลยค่ะ ว่าตัวเองกำลังตั้งครรภ์หรือไม่ หรืออาจจะตรวจการตั้งครรภ์

ด้วยตนเองแบบเริ่มต้นก็ได้ค่ะ โดยชื่อที่ทดสอบการตั้งครรภ์เพื่อให้แน่ใจว่ามีข่าวดีสำหรับครอบครัวเราแล้วค่อยไป  
พบแพทย์เพื่อให้คุณหมอดูแลเราอย่างใกล้ชิดทุกๆ ก้าวระหว่างตั้งครรภ์ก็จะดีมากค่ะ