

7 อาการปวดท้อง ตอนที่ 3

รศ.นพ.วิทยา ธิสุพันธ์
ภาควิชาสูติศาสตร์ - นรีเวชวิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เหนื่อยง่าย ง่วงนอน

1. หนูท้อง 3 เดือนคะ ไม่รู้ทำไมถึงง่วงนอนง่ายจัง ทั้งที่ตอนกลางคืนก็นอนพอคะ
2. ที่ทำงานของหนู อยู่ชั้น 2 ของตึก หนูต้องเดินขึ้นบันไดทุกวัน ตอนก่อนท้องก็ไม่ค่อยจะเป็นอะไร แต่ตอนนี้หนูท้อง 4 เดือนแล้วคะ ทำไมถึงเหนื่อยมากจัง ตอนคลอดหนักแล้วไม่มีแรงเบ่งจังเลยคะ

ไขข้อข้อใจ ทำไมจึงเหนื่อยและง่วง

ฮอร์โมนที่สร้างขึ้นขณะตั้งครรภ์ร่วมกับท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้คุณแม่หายใจไม่ค่อยสะดวกหรือไม่เต็มปอดจึงทำให้คุณแม่รู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติและง่วงนอนบ่อยครับ

วิธีแก้ไข

การพักผ่อนให้มากกว่าช่วงไม่ตั้งครรภ์เป็นสิ่งจำเป็น ถ้าคุณแม่สามารถนอนช่วงกลางวันหรือหลังรับประทานอาหารได้ละก็ทำให้คุณแม่มีอาการดีขึ้นได้ครับ

ข้อเตือนใจ

อาการต่างๆ ที่เล่ามาข้างต้นสามารถพบได้ในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ส่วนมาก ส่วนอาการจะรุนแรงมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับคุณแม่แต่ละคนครับ บางคนก็เป็นมากบางคนก็เป็นน้อย อาการต่างๆ เหล่านี้มักจะหายไปตัวเองภายหลังคลอดไปแล้ว คุณแม่จึงไม่ควรจะกังวลมากเกินไป อย่างไรก็ตามถ้าไม่แน่ใจหรือไม่สบายใจว่าอาการเหล่านี้จะเป็นอันตรายหรือไม่ ก็ควรจะปรึกษากับคุณหมอที่ดูแลคุณแม่อยู่นะครับ