



## ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๑๐ ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕

### การรักษาภาวะท้องผูกใน คุณแม่ตั้งครรภ์

#### กินอาหารที่มีไฟเบอร์

จากผัก ผลไม้ หรือธัญพืชไม่ขัดสี  
อย่างน้อย 20 – 35 กรัม/วัน

#### ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ

ภายใต้คำแนะนำของแพทย์  
เพื่อกระตุ้นการทำงานของ  
ของระบบลำไส้

#### ดื่มน้ำ มากกว่า 8 แก้ว/วัน

เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ชา กาแฟ และน้ำอัดลมที่มีคาเฟอีน

#### ลดการใช้ยาเสริม ที่มีธาตุเหล็ก

โดยปรึกษาแพทย์ถึงปริมาณธาตุเหล็ก  
ที่ต้องการในแต่ละวัน



#### ใช้ยาบรรเทาอาการท้องผูก ที่ปลอดภัยกับคุณแม่ตั้งครรภ์

เช่น ยาระบายกลุ่มไฟเบอร์

#### ฝึกขับถ่ายให้ถูกวิธี และเป็นเวลา

#### ยาระบายกลุ่มไฟเบอร์

- ช่วยเพิ่มปริมาณอุจจาระและทำให้อุจจาระอ่อนนุ่มขึ้น และกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ทำให้อุจจาระเคลื่อนผ่านได้เร็วขึ้น
- กินยาในกลุ่มนี้หลังจากยาอื่นอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ควรดื่มน้ำตามให้เพียงพอ หลังการกินยาในกลุ่มนี้

**\*\*\*ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุกครั้งก่อนใช้ยา เพื่อความปลอดภัย\*\*\***

เอกสารอ้างอิง: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. การรักษาอาการท้องผูกขณะตั้งครรภ์ [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 24 ธันวาคม 2564].

เข้าถึงได้จาก <https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/infographic/detail/73/2010>

ผู้จัดทำบทความ : ภญ.ญาดิวิร์ ศรีคช

// Email : vck\_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้

ที่ QR CODE ด้านล่างนี้



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๘๗๘๒

