



คู่มือ การตั้งครรภ์ คุณแม่มือใหม่

อาการที่มักเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์
พัฒนาการของทารกในครรภ์
สัญญาณเตือนก่อนการคลอด
การฝึกหายใจ สำหรับการคลอด



C CONTENT

- 04 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจระหว่างตั้งครรภ์
- 07 อาการที่มักเกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์
- 11 การปฏิบัติตัวและโภชนาการระหว่างตั้งครรภ์
- 15 พัฒนาการของทารกในครรภ์
- 17 การใช้ยาในสตรีมีครรภ์
- 20 การบริหารร่างกายก่อนคลอด
- 23 การฝึกหายใจสำหรับการคลอด
- 25 การเจาะน้ำคร่ำในสตรีตั้งครรภ์ อาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์และสัญญาณเตือนก่อนการคลอด
- 30 การเตรียมของใช้จำเป็นสำหรับลูกรัก และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 34 การดูแลสุขภาพและการบริหารร่างกายหลังคลอด

บันทึกคุณแม่ตั้งครรภ์

PREGNANCY RECORD

ชื่อ - สกุล

HN

อายุ ปี สัญชาติ

ที่อยู่

.....

อาชีพ

ชื่อ - สกุลสามี

อายุ ปี อาชีพ.....

ประวัติความเจ็บป่วย

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ ซีด, โลหิตจาง | ☐ เบาหวาน |
| ☐ เคยได้รับเลือด | ☐ โรคไต |
| ☐ โรคหัวใจ | ☐ โรคลมชัก |
| ☐ ไข้รูมาติก | ☐ แพ้ยา / แพ้อาหาร / ภูมิแพ้ |
| ☐ วัณโรค | ☐ อื่นๆ |

ประวัติความเจ็บป่วยในครอบครัว

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ วัณโรค | ☐ ครรภ์แฝด |
| ☐ เบาหวาน | ☐ โรคทางพันธุกรรม / ความผิดปกติในครอบครัว |
| ☐ ความดันโลหิตสูง | |

ประวัติการผ่าตัดที่ผ่านมา

.....

.....

ประวัติการตั้งครรภ์

ครรภ์แรกเมื่ออายุ ปี

แต่งงานเมื่ออายุ ปี

วัน-เดือน-ปี ที่คลอด	สถานที่คลอด	ลักษณะการคลอดและ ภาวะแทรกซ้อนที่มี	น้ำหนัก เด็ก	เพศ	ภาวะสุขภาพ ปัจจุบัน

ประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุ ปี

ประจำเดือนมาครั้งละ วัน แต่รอบห่างกัน วัน

วันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย

วันกำหนดคลอด วันที่รู้สึกเด็กดิ้นครั้งแรก

การตรวจหวั่น

- ☐ ปกติ
- ☐ มีปัญหา
- ☐ ควรแก้ไข



การเปลี่ยนแปลง

ทางร่างกายและ
จิตใจระหว่างตั้งครรภ์

เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถสังเกต
หรือตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกาย
จากสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

1. รอบเดือนเลื่อนออกไป

เมื่อรอบเดือนเลื่อนออกไปจากปกติประมาณ 4-5 วัน ทั้งที่ไม่ได้มีการคุมกำเนิดอย่างใดเลย ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจปัสสาวะดูว่ามีการตั้งครรภ์หรือไม่ แต่ยังมีสาเหตุอื่นที่ทำให้รอบเดือนไม่มาตามปกติ เช่น ความเครียดกังวลมากๆ จากการ ทำงาน จากปัญหาในครอบครัว หรือกลัวว่าจะตั้งครรภ์ทั้งที่ยังไม่พร้อม ซึ่งอาจไป มีผลทำให้การทำงานของฮอร์โมนผิดปกติ จึงส่งผลให้ไม่มีการตกไข่ในรอบเดือนนั้น ประจำเดือนจึงเลื่อนออกไป ส่วนสาเหตุอื่น เช่น โรคไทรอยด์เป็นพิษ โรคฮอร์โมนโพรแลคติน สูงผิดปกติ เป็นต้น

2. ปัสสาวะบ่อย

เกิดจากการทำงานของไตมากขึ้นกว่าปกติ เนื่องจากปริมาณของเลือดในร่างกายเพิ่มมากขึ้น ในระหว่างตั้งครรภ์ จึงทำให้เลือดผ่านไปที่ไตมากกว่า เดิมและจากการขยายตัวของมดลูกไปเบียดกระเพาะ ปัสสาวะส่งผลให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น

3. เต้านมคัด

ปกติช่วงเวลาใกล้จะมีประจำเดือน หน้าอกจะเริ่ม คัดตึงได้ ซึ่งจะคล้ายกับการเริ่มตั้งครรภ์ สาเหตุเกิดจาก การปรับสภาพของต่อมน้ำนมจากผลของฮอร์โมน จะมี อาการอยู่ประมาณ 2-3 เดือน แล้วจึงหายไปเอง

4. อาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือแพ้ท้อง

อาจมีอาการร่วมกับเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม ซึ่งจะเริ่มมีอาการเมื่อตั้งครรภ์ประมาณเดือนเศษ และ มีอาการอยู่ประมาณ 2-3 เดือนจึงหายไป บางคนก็มี อาการนานกว่านี้



5. น้ำหนักตัวเพิ่ม

โดยเฉลี่ยตลอดการตั้งครรภ์ น้ำหนักควรเพิ่มประมาณ 10 – 14 กิโลกรัม โดยใน 3 เดือนแรกน้ำหนักควรเพิ่มประมาณ 1-2 กิโลกรัม ถ้าไม่แพ้ท้องมาก เดือนที่ 4-5 เพิ่มเดือนละ 1-1.5 กิโลกรัม ตั้งแต่เดือนที่ 6 ขึ้นไปเพิ่มเดือนละ 1.5-2.0 กิโลกรัม อาหารที่ทำให้น้ำหนักคุณแม่เพิ่มเร็วกว่าปกติคือ กลุ่มคาร์โบไฮเดรตและไขมัน เช่น ข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว ของหวาน อาหารที่มีไขมันมาก ดังนั้นจึงต้องระวังในการรับประทานอาหารในกลุ่มนี้ไม่ให้มากเกินไป

“การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น เราสามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่ในส่วนนองอารมณ์นั้น คนที่ตั้งครรภ์นั้นจะรู้สึกได้ เช่น ดีใจ ผิดหวัง กลัวการเจ็บปวดจากการคลอด บางครั้งวิตกกังวลเกินไปถึงเรื่องของลูกที่จะเกิดมา กลัวว่าจะผิดปกติเรื่องของรูปร่างทรงของร่างกาย กลัวว่าจะเปลี่ยนแปลงมากเกินไป สาเหตุเหล่านี้อาจทำให้หงุดหงิดง่าย เครียด นอนหลับพักผ่อนไม่พอจึงเจ็บป่วยได้ง่าย

ดังนั้น เพื่อนที่ดีที่สุดพร้อมจะให้กำลังใจ ปลอดภัย และอดทนกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ตั้งครรภ์นั้นก็คือ **สามี** ซึ่งจะช่วยให้มาก ตั้งแต่ เริ่มตั้งครรภ์ ระหว่างคลอด และหลังคลอด จะคอยให้กำลังใจ ให้ความเข้าใจ และดูแลด้วยความอบอุ่นอย่างใกล้ชิด”





อาการที่มักเกิดขึ้น ระหว่างตั้งครรภ์

ตลอด 9 เดือนของการตั้งครรภ์คุณแม่อาจมีอาการต่างๆ
เกิดขึ้นได้ จากแทบไม่มีอาการอะไรเลยจนถึงอาเจียนมาก
จนต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาล อาการต่างๆ มีดังนี้



อาการแพ้ท้อง

สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่ชัด สันนิษฐานว่าระดับฮอร์โมนที่สร้างจากรกมีระดับสูงขึ้นอย่างรวดเร็วใน 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ อาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เพลียมากกว่าปกติ บางท่านเบื่ออาหารท้องอืดง่าย ส่วนใหญ่อาการจะดีขึ้นภายใน 3 เดือนแรก แต่ถ้ามีอาการแพ้ท้องรุนแรงมากก็ควรปรึกษาแพทย์ทันที เพื่อดูว่าเป็นการตั้งครรภ์ผิดปกติหรือไม่ เช่น ครรภ์ไข่ปลาอุก ครรภ์แฝด เป็นต้น ควรรับประทานอาหารมื้อละน้อยๆ แต่บ่อยขึ้น และหลีกเลี่ยงอาหารมันหรือของทอดจะช่วยให้อาหารถูกย่อยได้ทัน ทำให้ลดอาการแพ้ท้องลงได้มาก แพทย์อาจให้ยาแก้แพ้ท้องในบางรายที่มีอาการรุนแรง

ฝ้าที่ใบหน้าและผิวลำลง

เกิดจากฮอร์โมนของการตั้งครรภ์ไปกระตุ้นเซลล์เม็ดสีใต้ผิวหนัง ทำให้โปรตีนตัวมากผิดปกติในบางพื้นที่ของร่างกาย สีของผิวหนังจึงคล้ำตรงบริเวณใบหน้า ลำคอ รักแร้ แขนกลางท้อง ลานนม และหัวนม แต่ช่วงหลังคลอดไปแล้ว 3-6 เดือนจะค่อยๆ จางจนหายไปเองได้ ส่วนหน้าท้องกลายนั้นเกิดจากผิวหนังบริเวณหน้าท้องมีความยืดหยุ่นน้อย ในช่วงที่มดลูกขยายใหญ่ขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะคนที่ผิวแห้งง่าย จะทำให้เกิดรอยแยกของผิวหนังและเกิดอาการคันได้ วิธีป้องกันคือ ทาครีมโลชั่น หรือน้ำมันมะกอก เพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้นอยู่เสมอ ความยืดหยุ่นของผิวหนังก็จะเพิ่มมากขึ้น อาการท้องลายก็จะเกิดได้น้อยหรือไม่เลย



อาการตกขาว

ฮอร์โมนจากการตั้งครรภ์ จะกระตุ้นให้ร่างกายสร้างมูกในช่องคลอดมากขึ้น ลักษณะเป็นสีขาวขุ่นไม่มีกลิ่นหรืออาการคัน และจะมีปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ จนคลอด ซึ่งถ้าตกขาวเป็นสีเหลือง-เขียว มีกลิ่นเหม็น หรืออาการคัน ควรรีบปรึกษาแพทย์

อาการปวดหลัง

เกิดจากคุณแม่ต้องแบกน้ำหนักมดลูกและทารกที่ใหญ่ขึ้น และยังมีสาเหตุมาจากการนั่งไม่ถูกสุขลักษณะ การสวมรองเท้าส้นสูงเกินไป การยกของหนัก (หรือบางท่านต้องอุ้มเด็ก) ดังนั้นคุณแม่จึงควรนั่งและฝึกกายบริหารให้ถูกท่า พักผ่อนให้เพียงพอและหลีกเลี่ยงสาเหตุที่อาจทำให้ปวดหลังดังกล่าว

อาการท้องผูก

เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีกากใย (ไฟเบอร์) น้อย ดื่มน้ำน้อยเกินไปและผลจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งถูกสร้างเพิ่มมากขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ มีผลทำให้การบีบตัวของลำไส้ใหญ่ลดลง ร่วมกับขนาดของมดลูกที่ใหญ่ขึ้นไปกดลำไส้ใหญ่ ทำให้อุจจาระแข็งและถ่ายยาก ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดริดสีดวงทวารได้ ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำให้มาก รับประทานอาหารผักและผลไม้เพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์

ตะคริวที่น่อง

เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อน่องมากหรือมากเกินไป หรือมีการคั่งของเลือดในบริเวณนั้นซึ่งเกิดจากการยืนหรือนั่งนานเกินไป ประกอบกับระดับของแคลเซียมในเลือดลดลงอันเนื่องมาจากส่วนหนึ่งถูกนำไปใช้ในการสร้างกระดูกของทารก ดังนั้นระหว่างตั้งครรภ์จึงควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมให้มากขึ้น เช่น นมสด กุ้งฝอย ปลาเล็ก ปลาน้อย เป็นต้น นอกจากนี้การพักผ่อนในช่วงกลางวันและฝึกกายบริหารหรือนวดน่องบ้างหลังเดินมากๆ ก็จะช่วยได้เช่นกัน



ปวดหน่วงบริเวณท้องน้อย

หลังจากเริ่มตั้งครรภ์เดือนเศษๆ ขึ้นไป คุณแม่ส่วนใหญ่อาจมีอาการปวดหน่วงท้องน้อยนานๆ ครั้งต่อวัน (ไม่เกิน 5 ครั้งต่อวัน) เกิดจากมีการเกร็งตัวของมดลูกเล็กน้อยไม่รุนแรง ซึ่งพบได้ในภาวะปกติระหว่างการตั้งครรภ์ แต่ถ้ามีอาการปวดหน่วงบ่อยๆ เช่นมากกว่า 10 ครั้งในหนึ่งวัน หรือ 2-3 ครั้งต่อชั่วโมงติดต่อกันหลายชั่วโมง อาจเป็นสัญญาณเตือนของการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนดได้ จึงควรรีบปรึกษาแพทย์

อาการบวมบริเวณขาหรือเท้า

โดยทั่วไปช่วง 3-4 เดือนก่อนคลอด คุณแม่บางท่านอาจมีอาการบวมบริเวณขาหรือเท้าได้เล็กน้อยสังเกตได้จากการใช้นิ้วมือกดที่หน้าแข้งหรือหลังเท้า ผิวหนังบริเวณนั้นจะเป็นรอยบุ๋มลงเล็กน้อยแต่ถ้ารอยบุ๋มนั้นค่อนข้างลึกหรือลึกมาก อาการบวมของขาหรือเท้านั้นอาจแสดงถึงภาวะผิดปกติบางอย่างได้ เช่น ครรภ์เป็นพิษ หรือโรคไตบางชนิด จึงควรปรึกษาสูติรีแพทย์ทันที กรณีที่ขาหรือเท้าบวมเล็กน้อยในช่วงกลางวันคุณแม่ควรนั่งพัก ผ่อนเหยียดเท้าและหนุนสูงขึ้นระดับสะโพก กลางคืนก่อนนอนหนุนเท้าให้สูงกว่าระดับแนวราบเล็กน้อย จะทำให้ขาหรือเท้าที่บวมยุบลงได้





การปฏิบัติตัวและ โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์

ช่วง 3-4 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
เป็นช่วงเวลาสำคัญที่ทารกในครรภ์จะสร้างอวัยวะส่วนต่างๆ
ในแต่ละวันคุณแม่จึงควรได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนทั้ง 5 หมู่



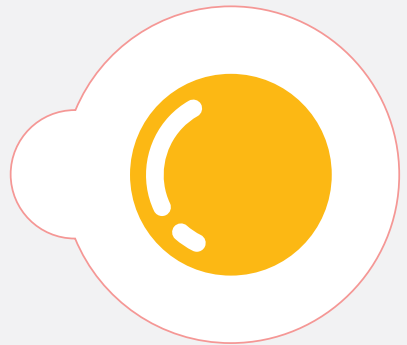
ในช่วง 3-4 เดือนแรกของการตั้งครรภ์เป็นระยะที่ทารกกำลังสร้างอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย จำเป็นต้องใช้สารอาหารที่ครบถ้วน คุณแม่จึงควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน ในช่วงต่อมา 5 เดือนก่อนคลอด อาหารที่ทารกได้รับจะไปใช้ในการเพิ่มขนาดของอวัยวะที่สร้างขึ้นมา อาหารที่คุณแม่ควรรับประทานในช่วงหลังนี้จึงควรเพิ่มปริมาณให้มากขึ้น และมีคุณค่าของอาหารให้ครบถ้วน

ดังนั้น น้ำหนักตัวของคุณแม่จึงควรเพิ่มขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ประมาณ 10-14 กิโลกรัม โดยใน 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ควรเพิ่ม 1-2 กิโลกรัม จากเดือนที่สี่ไปควรเพิ่มเดือนละประมาณ 1.5-2.0 กิโลกรัม

ในกรณีที่น้ำหนักตัวแม่เพิ่มเร็วหรือมากเกินไป ควรลดปริมาณอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรตและไขมันลง เช่น ข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง หมูสามชั้น ขนมหวาน ไอศกรีม เป็นต้น แต่รับประทานผักผลไม้แทนซึ่งทำให้อิ่มได้เหมือนกัน

ความต้องการอาหารโปรตีน

ได้แก่ เนื้อสัตว์ทุกชนิด ไข่ เต้าหู้ อาหารทะเล และถั่วชนิดต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการสร้างอวัยวะและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย คุณแม่อาจเพิ่มโปรตีนจากอาหารปกติที่เคยรับประทานก่อนตั้งครรภ์โดยการดื่มนมสดเพิ่มขึ้นวันละ 2 แก้ว หรือนมสด 1 แก้วกับไข่อีก 1 ฟอง หรือเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นอีก 2 ช้อนโต๊ะต่อวัน เป็นต้น



ความต้องการแคลเซียม

แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญสำหรับการสร้างกระดูก ฟัน และการทำงานของกล้ามเนื้อระหว่างตั้งครรภ์ คุณแม่ต้องการแคลเซียมเพิ่มขึ้น 50% หรือวันละ 1,200 มิลลิกรัม จากก่อนตั้งครรภ์ 800 มิลลิกรัมต่อวัน ถ้ารับประทานอาหารไม่เพียงพอ ทารกจะดึงแคลเซียมจากกระดูกและฟันของคุณแม่มาแทนซึ่งอาจทำให้คุณแม่ฟันผุและกระดูกพรุนได้ ดังนั้นการดื่มนมวันละ 3-4 แก้ว (แก้วละ 250 ซี.ซี มีแคลเซียมประมาณ 290 มิลลิกรัม) รวมกับอาหารที่รับประทานในแต่ละวันจะเพียงพอสำหรับทารกในครรภ์ รวมถึงช่วงหลังคลอดที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วย

อาหารที่อาจทดแทนได้ในกรณีที่ไม่ดื่มวัว เช่น กุ้งแห้ง ปลาเล็ก ปลาน้อย ปลากระป๋อง เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ ผักใบเขียวจัด ถั่วแดง งาดำ เป็นต้น

ความต้องการธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กในอาหารหรือยาบำรุงเลือดจะถูกนำไปเป็นวัตถุดิบในการสร้างเม็ดเลือดแดง ทั้งในตัวคุณแม่และทารกในครรภ์ ซึ่งถ้าได้รับไม่เพียงพออาจทำให้ร่างกายซีด อ่อนเพลีย หรือเป็นโรคโลหิตจางได้ อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เนื้อสัตว์ ตับ ผักใบเขียวจัด ถั่วต่างๆ และลูกพรุน เป็นต้น

ความต้องการวิตามินและเกลือแร่

วิตามินเป็นส่วนจำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย ซึ่งร่างกายต้องการมากขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ ดังนั้นคุณแม่จึงควรรับประทานผัก และผลไม้ให้มากขึ้น เช่น ผักที่มีสารสีเหลือง แคโรทีนจะมีวิตามินเอ ซี แคลเซียม และโฟเลตมาก ตัวอย่างเช่น แครอท ฟักทอง บล็อกโคลี่ ผักบุ้ง มะเขือเทศ เป็นต้น นอกจากนั้นผักผลไม้ยังมีกากใยอาหาร ช่วยในการขับถ่ายอุจจาระอีกด้วย



ในวันหนึ่งๆ คุณแม่ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 6-8 แก้ว เพื่อช่วยให้ขับถ่ายได้สะดวก และเป็นส่วนสร้างน้ำคร่ำระหว่างตั้งครรภ์ วิตามินซีในน้ำผลไม้จะช่วยในการดูดซึมของธาตุเหล็กให้ดีขึ้น และยังป้องกันภาวะเลือดออกตามไรฟันด้วย

คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เหล้า เบียร์ นิโคตินในบุหรี่ และคาเฟอีนใน ชา กาแฟ ซึ่งสารต่างๆ ในกลุ่มนี้อาจทำให้ทารกในครรภ์เติบโตช้า ระบบหลอดเลือดหัวใจผิดปกติ เช่น ลิ้นหัวใจปิดไม่สนิทหรือรุนแรงอาจทำให้การพัฒนาการของสมองทารกผิดปกติได้

การเตรียมเต้านม

ในช่วง 3-4 เดือนก่อนคลอด คุณแม่ที่มีหัวนมสั้นหรือหัวนมบอด ควรปรึกษาสูติกรแพทย์ เพื่อแก้ไขให้หัวนมยาวพอที่ลูกจะใช้ดูดนมได้ ไม่เช่นนั้นอาจคัดเต้านมจนน้ำนมไหลไม่สะดวก ทำให้มีไข้และปวดหน้าอกได้ นอกจากนี้คุณแม่ควรเลือกเสื้อชั้นในที่มีขนาดพอเหมาะกับเต้านมที่จะขยายใหญ่ขึ้น เพื่อรักษาทรวงอกให้ดูดีเสมอ

การทำงาน พักผ่อนนอนหลับ

การตั้งครรภ์ไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานประจำวัน เพียงแต่ร่างกายจะอ่อนเพลียง่ายขึ้นเร็ว ทำงานติดต่อกันไม่ได้นาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพงานของแต่ละคน วันหนึ่งๆ คุณแม่ควรได้พักผ่อนอย่างน้อย 10 ชั่วโมง คือ กลางคืน 8 ชั่วโมง กลางวัน 2 ชั่วโมง สำหรับคุณแม่ที่ทำงานนอกบ้านอาจนั่งพักหลับสายตาวางขาพาดบนเก้าอี้ และทำจิตใจให้สบาย

การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์

ขณะตั้งครรภ์สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตั้งแต่ช่วงเริ่มตั้งครรภ์จนถึงใกล้คลอด ควรระวังการใช้ท่าที่จะเป็นอันตรายต่อฝ่ายหญิง และควรงดร่วมเพศในรายที่มีเลือดออกทางช่องคลอดขณะตั้งครรภ์ หรือช่วง 3 เดือนก่อนคลอด ที่มีการเกร็งตัวของมดลูกบ่อยผิดปกติ รวมทั้งคุณแม่ที่มีประวัติการแท้งในครรภ์ก่อนๆ หรือการคลอดก่อนกำหนด





พัฒนาการ ของการรกในครรภ์

ในช่วง 4 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะเป็นระยะของการสร้าง
อวัยวะต่างๆ ของทารก จากนั้นจึงเป็นระยะของการเพิ่มขนาด
และพัฒนาอวัยวะต่างๆ เหล่านั้นให้มีขนาดใหญ่ขึ้น
และสมบูรณ์มากขึ้น



- เดือนที่ 1 ○ พัฒนาระบบประสาทส่วนกลางไปเป็นสมอง และไขสันหลัง
-
- เดือนที่ 2 ○ ทารกขนาด 2.5 ซม. หัวโต มีแขนขาเป็นตุ่มเล็กๆ หัวใจเต้นชัดเจน
-
- เดือนที่ 3 ○ ตัวยาว 9 ซม. หัวยังโตเมื่อเทียบกับลำตัว แขนขาชัดเจนแกว่งแขนเหยียดขาได้ หัวใจพัฒนาสมบูรณ์
-
- เดือนที่ 4 ○ ความยาว 16 ซม. น้ำหนักประมาณ 100 กรัม อวัยวะต่างๆ พัฒนาเกือบครบทุกระบบ อวัยวะเพศสมบูรณ์ แต่ยังเห็นไม่ชัดด้วยอัลตราซาวนด์
-
- เดือนที่ 5 ○ ขนาดยาว 23-30 ซม. น้ำหนักประมาณ 300 กรัม มีเส้นผมที่หนังศีรษะ แต่เปลือกตายังปิดอยู่ เด็กมีการเตะ ถีบ หมุนตัวไปมา คุณแม่ท้องแรกเริ่มรับรู้ความรู้สึกได้
-
- เดือนที่ 6 ○ ยาวประมาณ 30-35 ซม. น้ำหนัก 600 กรัม ปอดเริ่มทำงาน เปลือกตาเริ่มเปิดได้ เริ่มได้ยินเสียง มีลายนิ้วมือนิ้วเท้า
-
- เดือนที่ 7 ○ ยาวขนาด 35-40 ซม. น้ำหนักประมาณ 1,000 กรัม ผิวหนังขุ่มขึ้น เพราะต่อมไขมันใต้ผิวหนังเริ่มทำงาน
-
- เดือนที่ 8 ○ ลำตัวยาว 40-45 ซม น้ำหนักประมาณ 1,600 กรัม ปอดทำงานได้ดีขึ้น ผิวหนังสีชมพูแดง แต่ยังเหี่ยวย่นเพราะยังมีไขมันน้อย
-
- เดือนที่ 9 ○ ขนาดของเด็กยาวประมาณ 45-50 ซม. เป็นช่วงที่ทารกเติบโตเต็มที่ ผิวหนังจะเรียบ ไขขาวที่ห่อหุ้มตัวเด็กจะน้อยลง ปอดทำงานได้สมบูรณ์เต็มที่





การใช้ยา ในสตรีมีครรภ์

ยาบางชนิด ที่คุณแม่รับประทานขณะตั้งครรภ์
อาจมีผลต่อการเจริญเติบโต หรือสุขภาพของลูกน้อยในครรภ์
ฉะนั้นก่อนจะซื้อหรือใช้ยาทุกชนิดควรปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ



ยารักษาอาการแพ้ง่วง

ปัจจุบันยาที่เชื่อว่าปลอดภัยสำหรับลูกน้อยในครรภ์ คือ วิตามิน บี 6 และ ยาโดเมนไฮโดรีเนต แต่ถ้าหากคุณแม่มีอาการไม่มาก และไม่อยากใช้ยา ก็มีวิธีปฏิบัติตัว ดังนี้

- ทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส ลดความวิตกกังวล
- หลังจากตื่นนอน รับประทานเครื่องดื่มอุ่นๆ เช่น นม นมถั่วเหลือง
- หลีกเลี่ยงอาหารมัน รสจัด กลิ่นรุนแรง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะช่วงอายุนี้จะสูญเสียน้ำและเกลือแร่เพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

ยาแก้หวัดและยาแก้แพ้

ยาที่ปลอดภัย คือ ยาแก้แพ้คลอร์เฟนิรามีน แต่มีข้อเสียคือทำให้เกิดอาการ ปากแห้ง ง่วงซึม มึนงง แต่ถ้าคุณแม่มีอาการคัดจมูกไม่มากนัก การใช้วิธีธรรมชาติ เช่น สูดดมไอน้ำร้อน ดมหรือทายน้ำมันหอมระเหย รักษาร่างกายให้อบอุ่น และดื่มน้ำมากๆ ก็ได้ผลดีพอควร

ยาแก้ไอจิบเสมหะ

หากคุณแม่มีอาการไม่มาก รับประทานน้ำอุ่นอาจบิบบะนาวลงไปสักเล็กน้อย จิบบ่อยๆ ดีกว่า แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นมีอาการมาก ต้องใช้ยาด้วยความระมัดระวัง เพราะยาแก้ไอบางตัวมีผลต่อทารกในครรภ์

ยาบรรเทาปวดลดไข้

ยาที่ปลอดภัยคุ้นเคยและรู้จักกันดี คือ ยาพาราเซตามอล โดยรับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด ทุก 4-6 ชั่วโมงเวลามีอาการปวดหรือมีไข้ ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 8 เม็ด หรือติดต่อกันนานเกิน 10 วัน แต่ถ้าคุณแม่มีปัญหาเรื่องเกี่ยวกับตับไต ก็ควรขอคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกร ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง





ยาต้านการติดเชื้อ

- **ยากลุ่มเพนนิซิลิน** เป็นยากลุ่มที่ปลอดภัย ยกเว้นผู้ที่แพ้ยานี้ อาจจะเสี่ยงไปใช้ยาอิริโทรมัยซิน
- **ยากลุ่มที่เป็นอันตราย** ได้แก่ เตตราซัยคลิน, ด็อกซีซัยคลิน ยากลุ่มนี้จะเกาะกับเคลือบฟันและกระดูก ทำให้ทารกคลอดออกมามีฟันเหลืองดำ กระดูกไม่แข็งแรง และหากยาหมดอายุ หรือเสื่อมสภาพ จะมีผลต่อดับและไตคุณแม่อีกด้วย
- **ยากลุ่มซัลโฟนาไมด์** ไม่ควรใช้ในช่วงเวลาใกล้คลอด เพราะจะทำให้ทารกมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะมีฟอง ถ้าเป็นมากสมองอาจเสื่อม และปัญญาอ่อนได้ในที่สุด
- **ยาต้านการติดเชื้ออื่นๆ** บางตัวอาจมีผลต่อทารกในครรภ์ จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อจะได้รับการรักษาที่ถูกต้องและปลอดภัย

ยาบำรุง วิตามิน กลีโอส์

ช่วงตั้งครรภ์เป็นช่วงที่ร่างกายต้องการวิตามิน และแร่ธาตุบางชนิดเพิ่มขึ้นกว่าปกติ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม ซึ่งเมื่อคุณแม่มาฝากครรภ์ แพทย์จะพิจารณาให้วิตามินที่เหมาะสม

ยาระบาย และรักษาโรคท้องร่วงท้องเสีย

ปัญหาท้องผูกเป็นปัญหาที่พบบ่อยในคุณแม่ขณะตั้งครรภ์คุณแม่ควรรับประทานผัก ผลไม้ ที่มีกากมากๆ และดื่มน้ำให้เพียงพอ ควรใช้ยาเมื่อจำเป็นจริงๆ โดยใช้ยาที่ออกฤทธิ์นุ่มนวล เช่น ยาที่ผลิตจากเมล็ดเทียนเกล็ดหอย (เมตามูซิล) ยาที่ผลิตจากไบมะขามแขก (เสโนกอต) หรือยาที่สอดเข้าทางทวารหนัก ถ้ามีปัญหาร้องท้องเสียต้องทดแทนด้วยการดื่มน้ำเกลือแร่ทดแทน ถ้าไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์





การบริหารร่างกาย ก่อนคลอด

เพื่อไม่ให้คุณแม่เกิดอาการอึดอัดปวดเมื่อยไม่สบายตัว
ควรเอาใจใส่ต่ออริยาบถต่างๆ ในแต่ละวัน เช่น เวลายืน
ควรยืดหลังให้ตรงไม่ห่อไหล่ ทิ้งน้ำหนักลงที่ส้นเท้า
เวลานั่งให้หลังตรง และพิงพนักเก้าอี้บ้าง เพื่อผ่อนคลาย
หลัง หรือหมุนเท้าทั้งสองข้างขึ้นในระดับตัวด้วยก็ได้
เวลานอนท่านอนตะแคงกายหมอนข้างจะเป็นท่าที่สบาย
และเหมาะสมที่สุดสำหรับสตรีตั้งครรภ์

การฝึกบริหารร่างกาย ควรเริ่มเมื่อตั้งครรภ์ได้ 5-6 เดือน เสื้อผ้าก็ควรเป็นเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายเคลื่อนไหวได้สะดวก และทำในห้องที่มีอากาศถ่ายเท ครั้งแรกควรทำเพียง 10-15 นาที เพื่อร่างกายจะได้ปรับตัว หลังจากนั้นเพิ่มเป็นวันละ 30-40 นาที แต่ถ้าหากรู้สึกเหนื่อยต้องหยุดทันที

การบริหารกล้ามเนื้อขา สะโพก และข้อเท้า

เป็นท่าที่ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณขา สะโพก และเท้าดีขึ้น

- นั่งพิง เหยียดขาตรง วางมือข้างลำตัว กระดกเท้าทั้งสองขึ้นลงสลับกัน โดยส้นเท้าวางอยู่กับที่ขณะกระดกเท้าขึ้น หายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกเมื่อกดปลายเท้าลง ทำวันละ 8-10 ครั้ง
- นั่งท่าเดียวกับข้างต้น กดปลายเท้าลง หมุนปลายเท้าและข้อเท้าทั้งสองข้างเป็นวงกลมให้ส้นเท้าอยู่กับที่ไม่ถ่วงเข้าโดยหมุนปลายเท้าเข้าหาตัวเองเมื่อครบรอบแล้วปลายเท้าจะอยู่ในลักษณะกระดกขึ้น และหมุนปลายเท้าออกเมื่อครบรอบแล้ว ปลายเท้าจะอยู่ในลักษณะกดลง ทำสลับกัน 8-10 ครั้ง

การบริหารกล้ามเนื้อต้นขา

เป็นท่าที่ช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขายืดขยาย
มีความแข็งแรงมากขึ้น

- นั่งขัดสมาธิ วางฝ่ามือตรงเข้า หายใจเข้า หลังตรง และหายใจออก ทำ 8-10 ครั้ง
- นั่งขัดสมาธิ ประคบฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ดึงส้นเท้าชิดตัว มือทั้งสองข้างรองอยู่ใต้หัวเข่าทั้งสองข้าง ดันเข่าขึ้นพร้อมกับสูดหายใจเข้า แล้วเปลี่ยนเป็นใช้ฝ่ามือกดเข่าลงซ้ำๆ พร้อมกับหายใจเข้าออกทำ 8-10 ครั้ง





การบริหารกล้ามเนื้อสี่ข้าง

ช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อสี่ข้าง

ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และหายใจได้สะดวกขึ้น

- นั่งขัดสมาธิ ชูมือขวาขึ้นเหนือศีรษะให้มากที่สุด หลังยืดตัว เอียงตัวมาทางซ้ายให้มากที่สุด พร้อมหายใจเข้า กลับมานั่งตรงตามเดิมและหายใจออก สลับข้างยกมือซ้ายขึ้น ทำเช่นเดียวกับข้างขวา 8-10 ครั้ง

การบริหารกล้ามเนื้อช่องคลอด อังเชิงกราน และฝีเย็บ

- วิธีง่ายๆ เพียงแค่ขมิบ และคลายกล้ามเนื้อรอบๆ ช่องคลอด ทวารหนัก และช่องปัสสาวะ ขณะขมิบให้หายใจเข้า และขณะคลายให้หายใจออก

การบริหารกล้ามเนื้อหลัง หน้าท้อง สะโพก และต้นขาด้านหลัง

ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และบรรเทาอาการปวดหลัง

- คุณเข่าอยู่ในท่าคลาน แขนเท้าพื้นเหยียดตรง หายใจเข้า ก้มศีรษะลงพร้อมกับโก่งหลังขึ้น หายใจออกพร้อมกับแอ่นหลังลง และยกศีรษะขึ้น

การบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่าง หน้าท้อง และอังเชิงกราน

เป็นท่าที่มีประโยชน์สำหรับการคลอดเพราะช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนล่างยืดขยาย และมีความยืดหยุ่นทั้งยังลดอาการปวดหลังได้ดี

- นอนหงายกับพื้น ชันเข่า แยกขาห่างจากกันเล็กน้อย วางแขนทั้งสองข้างชิดลำตัว สูดลมหายใจเข้า กลั้นไว้พร้อมเกร็งกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขา และหน้าท้อง แอ่นหลังขึ้นโดยไหล่และสะโพกติดพื้น หายใจออกช้าๆ พร้อมกับกดหลังให้ติดพื้นตามเดิม



การฝึกหายใจสำหรับการคลอด

การฝึกควบคุมการหายใจในระยะเจ็บครรภ์ ในปัจจุบันมีผู้ให้ความสำคัญมากขึ้น เพราะนอกจากจะใช้บรรเทาความเจ็บปวดระหว่างคลอดแล้ว ยังทำให้เพิ่มกำลังในการเบ่งคลอดให้มากขึ้นด้วย

ขณะเจ็บท้องคลอด มดลูกจะเริ่มบีบตัวต่างๆ คือ บีบเกร็งนานประมาณ 1 นาที แล้วคลายตัวทุก 5-10 นาที ระยะนี้ยังไม่ปวดมาก เมื่อถึงระยะเด็กจะคลอด มดลูกจะบีบตัวนานประมาณ 1 นาที ทุกๆ 3-4 นาที ทำให้มีอาการปวดมาก เนื่องจากมดลูกจะบีบตัวอย่างรุนแรง เพื่อดันให้ส่วนนำของเด็กคลอดทางช่องคลอด

ดังนั้น คุณแม่ควรเริ่มฝึกหายใจบ่อยๆ ตั้งแต่ครรภ์ 6-7 เดือน เพื่อให้เกิดความเคยชิน และนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในระหว่างเจ็บท้องคลอด ซึ่งจะแบ่งเป็น 2 รูปแบบ ตามระยะเวลาการคลอด ดังนี้



การหายใจแบบลึก และช้า

วิธีนี้ใช้ได้ตั้งแต่ช่วงแรกของการเจ็บครรภ์ ซึ่งการบีบตัวของมดลูกยังไม่รุนแรงมาก ควรใช้การหายใจแบบลึกและช้า เรื่อยไปจนถึงช่วงมดลูกบีบตัวอย่างรุนแรงจนทนไม่ได้ จึงเปลี่ยนมาใช้ในการหายใจแบบที่ 2

วิธีการฝึก

1.1 เมื่อมดลูกเริ่มบีบรัดตัว หายใจเข้าปอดลึกๆ ช้าๆ โดยการนับจังหวะ 1-2-3-4-5 แล้วค่อยๆ หายใจออกทางปากช้าๆ นับจังหวะ 1-2-3-4-5 ให้เป็นจังหวะตลอดระยะเวลาที่มดลูกบีบตัว (ประมาณ 1 นาที)

2.2 เมื่อมดลูกเริ่มคลายจังหวะจะเจ็บน้อยลง ให้หายใจเข้า – ออกเต็มที่อีก 1 ครั้ง แล้วหายใจตามปกติเป็นการเสร็จสิ้น การหายใจลึกและช้า 1 ครั้ง เมื่อมดลูกบีบตัวใหม่จึงค่อยเริ่มการหายใจเข้าจากข้อ 1.1 ถึง 1.2 ใหม่

การหายใจแบบต้น เร็วและเบา (แบบเป่าเทียน)

วิธีนี้ใช้เมื่อการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น ปากมดลูกเปิดมากจนใกล้ถึงเวลาคลอด มดลูกจะบีบตัวถี่มากและรุนแรงมากขึ้น

วิธีการฝึก

2.1 เมื่อมีสัญญาณมดลูกบีบตัว ให้หายใจเข้า-ออก เต็มที่ 1 ครั้ง

2.2 ต่อไปให้หายใจเข้าทางจมูกแบบต้นเร็วและเบา 4-6 ครั้ง ติดต่อกันเร็วๆ คล้ายกับหายใจหอบ

2.3 หายใจออกโดยการห่อปาก และเป่าลมออกทางปากเบาๆ 1 ครั้ง ให้สมดุลกับการหายใจเข้า นั่นคือ อัตราการหายใจเข้าเท่ากับการหายใจออกทุกครั้ง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่ามดลูกจะเริ่มคลายตัว

2.4 เมื่อมดลูกคลายตัวความเจ็บปวดจะน้อยลง ให้หายใจแบบลึก และช้า เพื่อผ่อนคลาย และเพื่อนำออกซิเจนไปให้ทารกในครรภ์ได้มากขึ้น





การเจาะน้ำคร่ำ

อาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์และ
สัญญาณเตือนก่อนการคลอด

คุณแม่จำนวนมากที่หลังจากทราบว่าตั้งครรภ์แล้ว มีความกังวลว่าลูกน้อย
ในครรภ์จะมีสุขภาพสมบูรณ์หรือไม่ เป็นโรคปัญญาอ่อนหรือพิการหรือไม่
ในปัจจุบันเรามีหลายวิธีที่จะตรวจให้รู้ว่าคุณมีความผิดปกติของทารกในครรภ์หรือไม่



การเจาะน้ำคร่ำในสตรีตั้งครรภ์

การตรวจความผิดปกติของทารกในครรภ์ในปัจจุบันพัฒนา เพื่อความปลอดภัยในชีวิตของคุณแม่และลูกน้อยอย่างมาก เช่น การตรวจด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (อัลตราซาวด์) เพื่อตรวจค้นหาว่าทารกมีความพิการของร่างกายหรือไม่ และการตรวจหาโรคปัญญาอ่อนทางกรรมพันธุ์โดยการเจาะน้ำคร่ำเพื่อส่งตรวจโครโมโซม และตรวจหาปริมาณของสาร Alpha-fetoprotein (AFP) เพื่อดูความผิดปกติทางสมองและไขสันหลังของทารกได้

โครโมโซม (Chromosome)

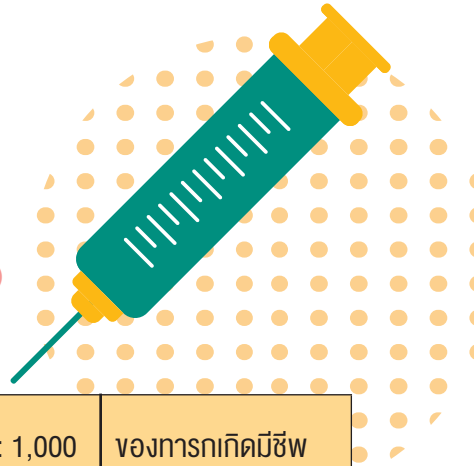
คือหน่วยหรือส่วนหนึ่งของเซลล์ในร่างกายที่บรรจุข้อมูลต่างๆ ทางพันธุกรรมของมนุษย์ แล้วถ่ายทอดไปยังรุ่นลูกรุ่นหลานต่อไป กันไป แต่ในระหว่างการถ่ายทอดโครโมโซมไปยังรุ่นลูก อาจเกิดความผิดพลาดขึ้นเองได้ เช่น โครโมโซมคู่ที่ 21 ของคนที่เป็นโรคปัญญาอ่อนชนิด Down's Syndrome จะมีจำนวน 3 แท่งแทนที่จะเป็น 2 แท่งตามปกติ เป็นต้น

โดยทั่วไปการเจาะน้ำคร่ำเพื่อดูเอาน้ำคร่ำที่มีเซลล์ผิวหนังของทารกมาวิเคราะห์ดูว่ามีความผิดปกติของโครโมโซมหรือไม่ มักจะทำในช่วงอายุครรภ์ที่ 16-18 สัปดาห์ และนัดฟังผลภายหลังอีก 2-3 สัปดาห์ โดยแพทย์จะเจาะน้ำคร่ำให้แก่สตรีตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงต่อการมีทารกผิดปกติทางกรรมพันธุ์ ได้แก่

1. สตรีตั้งครรภ์ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป
2. มีประวัติเคยคลอดบุตรผิดปกติทางกรรมพันธุ์
3. มีประวัติเคยคลอดบุตรปัญญาอ่อนจากโครโมโซมผิดปกติ
4. เคยคลอดบุตรที่มีความพิการแต่กำเนิด
5. ได้รับรังสีหรือสารเคมีอันตรายในขณะที่เริ่มตั้งครรภ์ที่อาจทำให้เกิดความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ได้



อัตราเสี่ยงของการตั้งครรภ์
ที่บุตรอาจเป็นโรคกลุ่มอาการดาวน์ (Trisomy 21)
จะมากขึ้นตามอายุของคุณแม่ เช่น



ในกลุ่มประชากรทั่วไป	จะพบประมาณ 1: 1,000	ของการเกิดมีชีพ
คุณแม่ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี	จะพบประมาณ 1: 365	
คุณแม่ที่มีอายุ 39 ปี	จะพบประมาณ 1: 139	
คุณแม่ที่มีอายุ 45	จะพบประมาณ 1: 32	

ผลที่ได้จากการตรวจน้ำคร่ำ นอกจากจะบอกถึงความผิดปกติทางโครโมโซมแล้ว ยังทราบเพศของทารกในครรภ์ด้วย และยังสามารถทราบปริมาณของสาร Alpha-fetoprotein ซึ่งถ้าสูงผิดปกติ อาจบ่งบอกถึงความผิดปกติของไขสันหลัง และสมอง ทารกได้อีกด้วย

ภาวะแทรกซ้อนจากการเจาะน้ำคร่ำ เกิดขึ้นได้ค่อนข้างน้อยมาก คือน้อยกว่าร้อยละ 0.5 ขึ้นอยู่กับความชำนาญ และประสบการณ์ของแพทย์ ภาวะที่พบอาจเป็นการติดเชื้อ น้ำคร่ำรั่วซึม (ซึ่งถ้ารั่วออกมากอาจทำให้แห้งได้) ดังนั้นหลังจากการเจาะน้ำคร่ำแล้ว ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น เลือดออกทางช่องคลอด น้ำเดิน มีไข้ หรือปวดท้องน้อยมาก ให้รีบพบแพทย์ทันที



อาการผิดปกติของสตรีตั้งครรภ์ ที่ควรปรึกษาแพทย์

- มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
- ปวดศีรษะอย่างรุนแรงโดยไม่ทุเลา
- มองเห็นภาพพร่ามัวไม่ชัดเจน
- เท้าและข้อเท้าบวมมาก
- ปัสสาวะสุดแล้วแสบขัด
- ปวดท้องอย่างรุนแรงเป็นเวลานาน
- การกในครรภ์ไม่เคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวน้อยกว่า 3 ครั้งในหนึ่งชั่วโมง ทั้งที่มีอายุครรภ์เกิน 28 สัปดาห์
- มีเลือดออกทางช่องคลอดหรือมีน้ำคร่ำไหลออกจากช่องคลอดปริมาณค่อนข้างมาก

สัญญาณเตือนก่อนการคลอด

เมื่อคุณแม่ใกล้จะถึงกำหนดวันคลอด อาจมีอาการเจ็บท้องบริเวณมดลูกมาบ้างน้อยบ้างเป็นๆ หายๆ ไม่ถี่มากเกินไปนั้น เป็นอาการเจ็บท้องจากการเกร็งตัวหรือบีบตัวของมดลูกแบบเจ็บท้องเตือน (Braxton Hicks Contraction) ซึ่งถ้าอ่อนพักหรือได้พักเพียงพอ อาการเจ็บท้องก็จะหายไปเอง ส่วนอาการที่เป็นสัญญาณเตือนว่า จะคลอดจริงๆ นั้น มีดังนี้

มีเลือดไหลออกจากช่องคลอด โดยปกติคุณแม่จะมีมูกสีขาวออกจากช่องคลอดบ้างอยู่แล้ว แต่ถ้ามีเลือดปนมูกออกมา ก็ควรรีบไปโรงพยาบาล

มีน้ำหรือของเหลวใสไหลออกจากช่องคลอด ในปริมาณมาก เช่น เปียกชุ่มกระโปรงหรือผ้าถุง ไม่ว่าจะในท่านั่งหรือนอน น้ำใสๆ ที่ไหลออกมาปริมาณมาก นั่นก็คือ น้ำคร่ำรอบตัวเด็ก ซึ่งเกิดจากการที่ถุงน้ำคร่ำแตกหรือรั่ว ดังนั้นคุณแม่จึงควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์ทันที

มีอาการปวดเกร็งบริเวณหน้าท้อง (มดลูก) หรือปวดร้าวไปบริเวณก้นกบเป็นระยะๆ ค่อยๆ ถี่มากขึ้น จนกระทั่งปวดทุก 4-5 นาที โดยช่วงที่มดลูกบีบตัวจะนานประมาณ 40-50 วินาที จากนั้นจึงคลายตัวอีก 4-5 นาที ก็จะเริ่มปวดอีก อาการเช่นนี้เป็นอาการของการเจ็บท้องคลอดจริง คุณแม่จึงควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

“เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งข้างต้นหรือมีหลายๆ อาการร่วมกัน เช่น หลังจากมีน้ำเดินหรือถุงน้ำคร่ำแตกไม่นาน จะมีอาการเจ็บท้องคลอดจริงตามมา จึงควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลทันที”





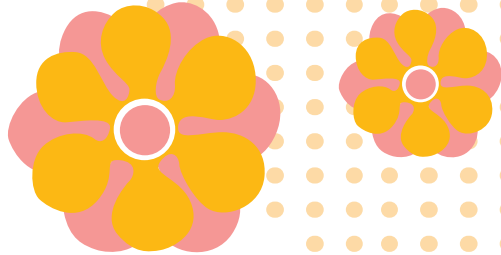
การเตรียมของใช้ จำเป็นสำหรับลูกรักและ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

“ทำอะไร แม่จึงจะมีน้ำนมเร็วและมากเพียงพอ
แม่ต้องทำ 3 ประการ คือ ให้ลูกดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกต้อง
หรือดูดถูกวิธี”



การเตรียมของใช้ที่จำเป็นสำหรับลูกรัก

เสื้อผ้า ผ้าอ้อม ถุงมือ ผ้าห่ม ผ้าเช็ดตัว เสื้อ
 ขวดนม และอุปกรณ์ทำความสะอาดขวดนม
 อุปกรณ์การอาบน้ำ อ่างอาบน้ำ
 ฟองน้ำ / ผ้าขนหนูผืนเล็ก
 สบู่ แชมพู เบาะหรือผ้าปูรองอาบน้ำ
 ที่นอน และผ้าปูรองนอน
 กรรไกรตัดเล็บ

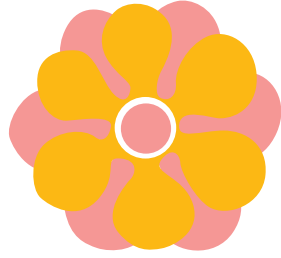


การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ประโยชน์สำหรับลูก

1. มีสารอาหารครบถ้วน มีสัดส่วนเหมาะสมกับความต้องการของบุตร
2. มีภูมิต้านทานโรคติดเชื้อ บุตรที่ได้รับนมแม่มีสุขภาพแข็งแรง
3. ลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้
4. ลดโอกาสการเกิดโรคเบาหวานในเด็ก
5. ลดอัตราเสี่ยงเรื่องฟันซ้อน ฟันผุ ร้อน
6. ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ท้องไม่ผูก
7. ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านสมอง ทำให้ลูกน้อยเฉลียวฉลาด
8. ผลดีด้านจิตใจ ลูกน้อยจะได้รับความอบอุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเป็นรากฐานของการพัฒนา อุปนิสัยการเรียนรู้ และปรับตัวของลูกน้อย
9. มีสารอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น สารควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะ และฮอร์โมน





ประโยชน์สำหรับแม่

1. ทำให้รูปร่างกลับคืนสู่สภาพเดิมเร็วขึ้น
2. มดลูกหดตัวดี เข้าอู่เร็ว ขับน้ำคาวปลา ป้องกันการติดเชื้อหลังคลอด
3. ผลดีทางด้านจิตใจทำให้มารดาเกิดความรักความผูกพันกับบุตร
4. สะดวกเพราะให้ลูกกินที่ไหนและเมื่อใดก็ได้
5. ลดภาวะโลหิตจาง ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่

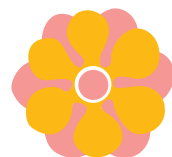
แบบ

เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกแรกเกิด เพราะน้ำนมมีสารอาหารครบถ้วน ในปริมาณที่พอเหมาะกับการเจริญเติบโตของทารก นอกจากนี้ยังมีภูมิคุ้มกันโรคป้องกันการเจ็บป่วยบางอย่างในทารกด้วย

น้ำนมแม่ในระยะ 2-3 วันแรกหลังคลอด จะมีสีเหลืองใสและยังมีปริมาณไม่มาก แต่ก็เป็น้ำนมที่มีคุณค่าทางอาหารปริมาณเพียงพอต่อทารกแรกคลอด และยังสามารถช่วยขับขี้เทาหรืออุจจาระครั้งแรกออกจากร่างกายทารกเป็นการป้องกันโรคตัวเหลืองให้กับทารกแรกเกิดด้วย ส่วนน้ำนมปกติจะเริ่มผลิตขึ้นมาภายใน 4-5 วันหลังคลอด

คุณแม่ควรให้ลูกดูดนมทันทีภายในครึ่งชั่วโมงหลังคลอด และควรให้ลูกดูดนมแม่ทุก 2 ชั่วโมงหรือตามทีลูกต้องการ ระหว่างดูดนมแม่การโอบกอด และการสัมผัสกันอย่างใกล้ชิดจะทำให้ลูกได้รับความอบอุ่นทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก ซึ่งจะเป็นการพัฒนาให้ลูกมีจิตใจอ่อนโยน





คุณแม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเป็นเวลา 4-6 เดือน ก่อนเริ่มให้อาหารเสริม และถ้าเป็นไปได้ควรให้ลูกกินนมต่อไปให้นานที่สุด เมื่อคุณแม่ออกไปทำงานนอกบ้าน ก่อนออกจากบ้านและเมื่อกลับถึงบ้านควรให้ลูกดูดนมแม่ และระหว่างที่คุณแม่อยู่ที่ทำงานควรบีบน้ำนมใส่ขวดที่สะอาดและปิดฝาแช่เย็นไว้เพื่อนำกลับมาอุ่นและป้อนลูกที่บ้าน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะมีผลดีต่อคุณแม่ โดยขณะที่ลูกดูดนมจะทำให้มดลูกของคุณแม่หดตัวช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น น้ำหนักของคุณแม่จะลดลงได้เร็วขึ้น เพราะไขมันถูกนำมาสร้างน้ำนมโดยเฉพาะไขมันบริเวณสะโพกและต้นขา ขณะที่ให้นมลูกร่างกายคุณแม่จะหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟินซึ่งมีผลต่ออารมณ์ทำให้คุณแม่เกิดความสุขเยือกเย็น นอกจากนี้ยังมีการวิจัยพบว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม รังไข่ และปากมดลูกในคุณแม่ลดลงได้

“คุณแม่ไม่ควรให้ลูกดูดนมผสมจากขวดในระยะให้นมแม่เพราะจะทำให้ลูกสับสนหวั่นมแม่กับจุกนม และเป็นสาเหตุให้ลูกไม่ดูดนมได้เนื่องจากการดูดนมขวดนั้นง่ายกว่าการดูดนมแม่ และการดูดนมแม่จะทำให้ลูกออกก้างกล้ำเมื่อบนใบหน้าและกราม ซึ่งจะทำให้มีพัฒนาการที่ดีส่งผลให้ฟันที่งอกมา ไม่เก และช่วงฝึกพูดลูกจะพูดได้ชัดกว่าลูกที่กินนมจากขวด”





การดูแลสุขภาพ และการบริหารร่างกายหลังคลอด

หลังการคลอด 4 สัปดาห์ คุณแม่ควรได้รับการตรวจภายใน
ตรวจมะเร็งปากมดลูก ตรวจหาก้อนที่เต้านม เพื่อดูว่ามี
ปัญหาอื่นๆ หลังการคลอดหรือไม่ ตลอดจนรับคำแนะนำ
การคุมกำเนิดหลังคลอด

การตรวจสุขภาพหลังคลอด

น้ำคาวปลา

ปกติจะมีประมาณ 2 สัปดาห์และค่อยๆ เปลี่ยนจากสีแดงเป็นชมพูและน้ำตาลในช่วง 10 วันแรกหลังคลอด จากนั้นจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อนในสัปดาห์ที่ 3 และ 4 หลังคลอด ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอดในช่องคลอด เพราะอาจทำให้ติดเชื้อได้ง่าย

การดูแลฝีเย็บ (ในกรณีคลอดทางช่องคลอด)

คุณแม่จะรู้สึกเจ็บแผลฝีเย็บประมาณ 2-3 สัปดาห์หลังคลอด ควรทำความสะอาดด้วยสบู่เหลวจากด้านหน้าไปด้านหลัง (ไม่ใช่ด้านหลังไปด้านหน้า) เพื่อจะได้ไม่นำเชื้อโรคจากทวารหนักมาสู่แผลได้ ถ้ามีอาการเจ็บแผลฝีเย็บมาก อาจแช่น้ำอุ่นผสมเกร็ดด่างทับทิมเล็กน้อยนาน 15 นาที เพื่อให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นแผลจะหายเร็วขึ้น

อาการปวดท้องน้อยบริเวณมดลูก

เป็นภาวะปกติที่มดลูกบีบตัว เพื่อให้เลือดในโพรงมดลูกไหลออกน้อยลง ช่วงหลังคลอด ถ้ามีอาการปวดมากโดยเฉพาะในช่วงกำลังให้นมลูกมดลูกจะบีบตัวมากให้รับประทานยาแก้ปวดได้

การยกของหนัก

ไม่ควรยกของที่มีน้ำหนักเกินกว่าทารกหรือออกแรงเบ่งมากๆ นานๆ ในระยะ 2 สัปดาห์แรกหลังคลอดสามารถใช้ผ้ายัดรัดหน้าท้องเพื่อพยุงไม่ให้มดลูกเคลื่อนตัวมากเวลาเดิน



อาการที่คุณแม่หลังคลอดควรมาพบแพทย์ทันที ได้แก่

1. มีเลือดออกทางช่องคลอดเป็นก้อนใหญ่ๆ หรือชุ่มผ้าอนามัย 1 ผืนในเวลา 1 ชั่วโมง
2. มีอาการปวดท้องน้อยมากๆ หรือมีไข้สูงหนาวสั่น
3. มีอาการเจ็บปวดหรือแสบคันเวลาถ่ายปัสสาวะ
4. มีน้ำหนองหรือเลือดไหลจากแผลฝีเย็บ หรือจากแผลผ่าตัดหน้าท้อง
5. น้ำคาวปลาผิดปกติเหม็น หรือเป็นสีแดงจัดตลอด 3 สัปดาห์หลังคลอด
6. มีก้อนที่เต้านม หรือมีอาการเต้านมบวมแดง

การบริหารร่างกายหลังคลอด

เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้กล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกายกระชับขึ้น โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง หน้าอก อุ้งเชิงกราน กล้ามเนื้อในช่องคลอด และช่วยให้การปวดหลังทุเลาลง

การบริหารช่องคลอด

โดยการขมิบก้นและเกร็งช่องคลอด สามารถทำได้ตลอดเวลาไม่ว่าเป็นท่านั่ง ท่านอน หรือนอนหงายจะช่วยให้อุ้งเชิงกราน กล้ามเนื้อในช่องคลอดตึงตัว ถ้าบริหารสม่ำเสมอและมากพอควร อาจทำให้ช่องคลอดมีสภาพใกล้เคียงกับก่อนคลอดได้

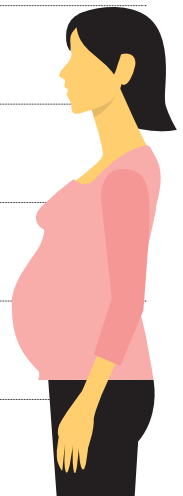
การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและแผ่นหลัง

โดยการนอนหงายราบกับพื้น วางแขนแนบกับพื้นข้างลำตัว ตั้งเข่าทั้งสองข้างขึ้นให้ส้นเท้าชิดกันสุดหายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกสะโพกขึ้นให้สูงที่สุด กลั้นหายใจนิ่งค้างสะโพกไว้ท่าเดิมให้นานที่สุด ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ พร้อมกับวางสะโพกลงทำซ้ำ 5-10 ครั้ง และเพิ่มขึ้นได้ตามกำลัง

อีกท่าหนึ่ง (ควรทำเมื่อแผลผ่าตัดหน้าท้องหายดีแล้ว) คือ นอนหงายราบกับพื้น วางแขนแนบกับพื้นในแนวตั้งฉากกับลำตัว งอเข่าทั้งสองข้างให้ต้นขาชิดหน้าท้อง เหยียดสะโพกและขาทั้งสองข้างไปมาช้าๆ และขวาค่อยๆ ทำอย่าให้เร็วเกินไป เพราะอาจทำให้เจ็บเอวได้ การบริหารวิธีนี้จะช่วยลดเอว สะโพก และไขมัน บริเวณข้างลำตัวได้

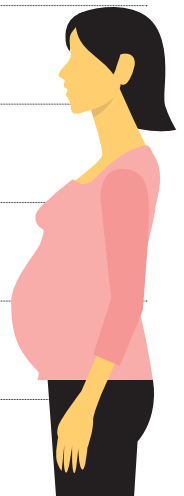


NOTE

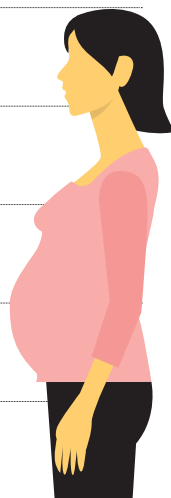


NOTE _____

NOTE



NOTE _____





โรงพยาบาลพญาไท 2 (สนามเป้า)

943 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400



PHYATHAI
HOSPITAL
โรงพยาบาลพญาไท 2
SANAM PAO • สนามเป้า

1772



Your Trusted Healthcare Network