



สุขใจ ได้เป็นแม่

พ่อแม่ทุกคนต้องอ่าน... เพื่อร่วมมือกันเป็นหุ้นส่วนชีวิต





สุขใจ ได้เป็นแม่

พ่อแม่ทุกคนต้องอ่าน... เพื่อร่วมมือกันเป็นหุ้นส่วนชีวิต



คำนำ

กรมอนามัยโดยกองอนามัยการเจริญพันธุ์ และกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ ร่วมกันดำเนินการโครงการเพิ่มประสิทธิภาพการเข้าถึง และการใช้บริการทางข้อมูล ข่าวสาร การให้คำปรึกษา และบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ (Strengthen Access to and Utilisation of Reproductive Health Information, Counselling and Services: The RH Plus Project) ระหว่างเดือนมิถุนายน 2550 จนถึงเดือนธันวาคม 2554 ทำ การทดลองรูปแบบการให้บริการด้านอนามัยแม่และเด็กโดยส่งเสริมให้ผู้ชายเข้ามามี ส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพมารดา และได้จัดทำชุดคู่มือให้ความรู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์ สามी และญาติ เป็นจำนวน 5 เล่ม ได้แก่

1. คู่มือ ความรู้การตรวจเลือดพ่อแม่เพื่อดูแลลูกในครรภ์
2. สุขใจ ได้เป็นแม่
3. สุขใจ ได้เป็นพ่อ
4. คู่มือมารดาหลังคลอดและการดูแลทารก
5. คู่มือการมีส่วนร่วมของสามีหรือญาติในการเฝ้าคลอด

เพื่อเป็นข้อมูลที่ทำให้ความรู้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ การปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ ระยะคลอดบุตร หลังคลอด และดูแลสุขภาพเด็ก อันได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การแต่งกาย อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน การวางแผนครอบครัว การเลี้ยงดูบุตร และพัฒนาการเด็ก เป็นต้น เพื่อให้ลูกที่เกิดมามีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งส่งเสริมให้สามีได้มีบทบาทในการช่วยเหลือดูแลภรรยาและลูก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมบทบาทผู้ชายในฐานะสามีและพ่อได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

กรมอนามัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดคู่มือให้ความรู้จะเป็นประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และสามี หากมีคำแนะนำเพื่อการปรับปรุงคู่มือนี้ให้ดียิ่งขึ้น สามารถส่งมาได้ที่ กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2590-4244-5



(นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา)

อธิบดีกรมอนามัย

| | |
|---|-----------|
| เดือนแรก แห่งความสุข | 8 |
| <ul style="list-style-type: none">• การเปลี่ยนแปลงของคุณแม่และลูกในครรภ์• 10 วิธี ลดกังวลและคลายเครียด • แท้ง เรื่องที่ต้องระวัง | |
| เดือนที่สอง กับการแพ้ท้อง | 10 |
| <ul style="list-style-type: none">• การแพ้ท้อง • วิธีป้องกันการแพ้ท้อง • เต้านมเริ่มเปลี่ยนแปลง | |
| เดือนที่สาม ต้องบำรุงกันหน่อย | 12 |
| <ul style="list-style-type: none">• อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ • การใช้ยาระหว่างตั้งครรภ์ | |
| เดือนที่สี่ เจ้าตัวน้อยเริ่มดิ้นแล้วจะ | 16 |
| <ul style="list-style-type: none">• การดิ้นของลูกในครรภ์ • ท่าทางและการทรงตัวของแม่• หมิงตั้งครรภ์กับภาวะพันธุ | |
| เดือนที่ห้า เริ่มอ้วนแล้วนะ | 21 |
| <ul style="list-style-type: none">• น้ำหนักตัวระหว่างตั้งครรภ์ • อาการที่เกิดขึ้นกับคุณแม่ | |
| เดือนที่หก ยังมีอะไรต้องกังวลอีกไหม | 25 |
| <ul style="list-style-type: none">• เป็นตะคริวตอนกลางคืน • การฝึกหายใจเพื่อเตรียมคลอด | |
| เดือนที่เจ็ด สัญญาณอันตราย | 26 |
| <ul style="list-style-type: none">• สัญญาณที่ต้องรีบไปพบแพทย์ • ใส่ใจลูกน้อย คอยนับลูกดิ้น | |
| เดือนที่แปด อย่าวิตกกังวลไปเลย | 29 |
| <ul style="list-style-type: none">• ความกังวลใจ • วิธีคลายกังวล | |
| เดือนที่เก้า-เดือนที่สิบ ได้เวลาคลอดแล้วจะ | 30 |
| <ul style="list-style-type: none">• เตรียมตัวก่อนคลอด • การคลอด • อยู่นั้ไร้รักจากอกแม่ | |
| 1 นาที ไม่ควรพลาด | 34 |

คู่มือคุณแม่ตั้งครรภ์



ชีวิตทารกที่เกิดขึ้นและกำลังเติบโตอยู่ในครรภ์คือสิ่งที่ควรค่าแก่ความภาคภูมิใจของผู้เป็นแม่มากที่สุด พ่อผู้เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่กำลังเติบโตนี้

ลูกคือสุดยอดปรารถนา และเป็นสิ่งล้ำค่าในชีวิตพ่อแม่ ซึ่งการดูแลลูกน้อยนับตั้งแต่วัยอยู่ในครรภ์ต่อเนื่องไปจนถึงหลังคลอด คือสิ่งดีๆ ที่พ่อแม่มอบให้กับลูก

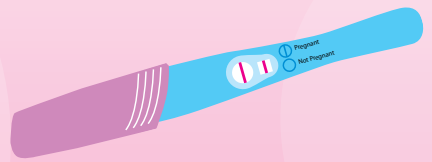
เมื่อเริ่มต้นการเป็นแม่ควรเตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ หาความรู้สำหรับการดูแลครรภ์อย่างมีคุณภาพ เพื่อการคลอดที่ปลอดภัยของลูกน้อย

อาการที่บ่งชี้ว่ามีการตั้งครรภ์ คือ

1. ประจำเดือนขาด
2. คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อยากริณของแปลกๆ
3. เต้านมคัด
4. บัสสวะบ่่อยขึ้น

หากสงสัยว่าตั้งครรภ์หรือไม่ คุณแม่สามารถหาซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์จากร้านขายยามาทดสอบหาฮอร์โมน ที่เกิดขึ้นในผู้ตั้งครรภ์มาลองตรวจดู

การทดสอบสามารถทำเองได้อย่างง่่ายๆ นับตั้งแต่วันแรกที่ประจำเดือนขาด และควรตรวจซ้ำอีกครั้งเพื่อให้แน่ใจยิ่งขึ้น เพื่อความชัดเจนอาจให้แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตรวจซ้ำอีกครั้ง



เมื่อทราบชัดว่ามีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น ควรฝากครรภ์กับแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พร้อมรับคำแนะนำและการดูแลอย่างถูกต้องเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และทารกในครรภ์

การเปลี่ยนแปลงในร่างกายของแม่เมื่อตั้งครรภ์

เมื่อมีการตั้งครรภ์ ร่างกายจะปรับตัวเพื่อให้เหมาะที่จะต้อนรับทารกตัวน้อย และเตรียมพร้อมในการคลอดตามธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนในร่างกายคือ โพรเจสเตอโรน และเอสโตรเจน ซึ่งจะพบได้ในร่างกายผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ทุกคน แต่ในคนที่ตั้งครรภ์จะพบฮอร์โมนสองชนิดนี้ในปริมาณที่มากกว่าเดิม ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง เช่น

มดลูกขยายตัวมากขึ้น

มดลูกของแม่จะขยายมากขึ้นเพื่อให้มีพื้นที่สำหรับทารกที่กำลังเจริญเติบโตอยู่ข้างใน มดลูกประกอบด้วยกล้ามเนื้อชนิดหนึ่ง เรียกว่า กล้ามเนื้อเรียบ แต่ฮอร์โมนโพรเจสเตอโรนจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อเรียบคลายตัว มียืดหยุ่นและขยายตัวออกได้ง่ายขึ้น

เต้านมเริ่มใหญ่ขึ้น

ฮอร์โมนจะกระตุ้นให้เต้านมของแม่ทั้ง 2 ข้างเตรียมพร้อมที่จะสร้างน้ำนม ขนาดจึงใหญ่ขึ้นและจะเริ่มสร้างสารที่เรียกว่า “นมน้ำเหลือง” ขึ้นแต่ยังไม่สร้างน้ำนมจนกว่าจะคลอดลูกแล้ว 2-3 วัน ในสัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์จะมีอาการเต้านมคัดตึง ซึ่งควรปรับเปลี่ยนชุดชั้นในให้มีขนาดเหมาะกับเต้านมที่เริ่มใหญ่ขึ้น

เชิงกราน

เชิงกรานเป็นกระดูก เชื่อมโยงกับกระดูกขาและกระดูกสันหลัง ซึ่งแท้จริงแล้วเชิงกรานเป็นกระดูก 3 ชิ้นต่อกันด้วยเอ็นในขณะตั้งครรภ์ ฮอร์โมนโพรเจสเตอโรนจะทำให้เอ็นมีความนุ่มและยืดหยุ่นมากกว่าปกติ ดังนั้นขณะคลอดกระดูกเชิงกรานจะขยายช่วยให้ทารกลอดผ่านส่วนล่างของวงกระดูกเชิงกรานได้ง่ายขึ้น

ร่างกายผลิตเลือดเพิ่มขึ้น

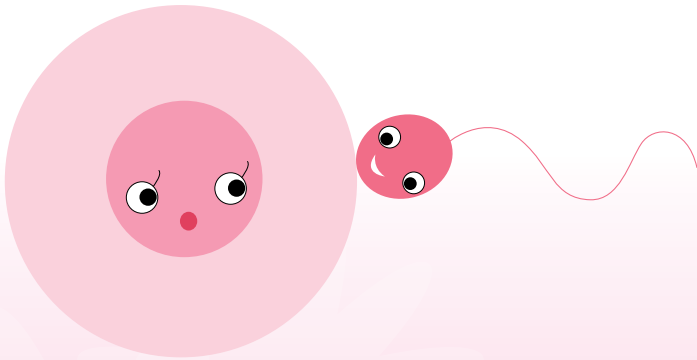
หัวใจของแม่จะเต้นแรงขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นให้ไปทั่วร่างกาย เลือดที่เพิ่มขึ้นจะทำให้หน้าท้องเสียบ้างให้แก่ทารกและอวัยวะอื่นๆ ของแม่ซึ่งต้องทำหน้าที่หนักกว่าภาวะปกติ



อย่าตกใจถ้าผิวหน้าคล้ำขึ้น

ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์จะรู้สึกว่ามีสีที่คล้ำขึ้นกว่าปกติ เนื่องจากปริมาณเลือดที่ไหลผ่านในชั้นผิวหนังมากขึ้น ส่วนใหญ่ยังพบว่าฝ้า กระ และบริเวณรอบๆ หัวนมจะกลายเป็นสีเข้มยิ่งขึ้น นอกจากนี้ที่ผิวหนังตรงกลางท้องก่อนไปทางหัวเหน่าจะมีแนวเส้นดำปรากฏอยู่

เดือนแรก การเปลี่ยนแปลงของคุณแม่และลูกในครรภ์



ก่อนปฏิสนธิ อสุจิจากคุณพ่อหลายล้านตัวจะแข่งกันวิ่งผ่านช่องคลอดเข้าสู่ปากมดลูกเพื่อไปพบกับไข่ของแม่ที่ตกมารออยู่ เมื่ออสุจิตัวใดตัวหนึ่งเจาะเข้าไปในไข่ได้ การปฏิสนธิก็เริ่มขึ้น เกิดเป็นเซลล์เล็กๆ ที่ค่อยๆ แบ่งตัวอย่างรวดเร็ว ภายใน 10 วันก็จะเดินทางเข้าไปฝังตัวในผนังมดลูก ช่วงนี้อาจพบว่ามึนเลือดเล็กน้อยซึมออกมาเป็นนัยๆ กันได้ ซึ่งเป็นผลจากการฝังตัวของตัวอ่อน แต่ไม่มีอันตรายแต่อย่างใด

หลังการฝังตัว พัฒนาการแรกของตัวอ่อน คือ ระบบประสาทข้างหนึ่งกลายเป็นหัว อีกข้างหนึ่งเป็นหาง ต่อมาจึงพัฒนาเป็นสมองและกระดูกสันหลัง

เมื่อขึ้นสัปดาห์ที่ 3 โครงกระดูกและตุ่มกล้ามเนื้อเริ่มงอก แล้วค่อยๆ เปลี่ยนเป็นแขน ขา ตับและหัวใจเล็กๆ เริ่มเต้นและเลือดเริ่มฉีดไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ

คุณแม่อาจมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และทางอารมณ์ โดยเฉพาะผู้ที่เพิ่งตั้งครรภ์ครั้งแรก อาจวิตกกังวลและเครียดกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลง ทั้งต้องเตรียมตัวรับบทบาทความเป็นแม่ที่ต้องปรับตัวอย่างมาก

เมื่อไปฝากครรภ์

ในการฝากครรภ์นั้น โดยทั่วไปถ้าเป็นการตั้งครรภ์ที่ปกติ ไม่มีภาวะแทรกซ้อน แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะนัดตรวจครรภ์เดือนละหนึ่งครั้ง แต่ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น แพ้ท้องรุนแรง มีเลือดออกจะนัดมาตรวจบ่อยครั้งขึ้น ควรปฏิบัติตามที่แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ มารับการตรวจครรภ์ตามนัดแม้ว่าจะต้องมาบ่อยครั้ง ซึ่งในการมาทุกครั้งควรให้สามีร่วมรับฟังคำแนะนำด้วย เพื่อร่วมกันปฏิบัติหน้าที่ดูแลครรภ์อย่างดีที่สุด



10 วิธี ลดกังวลและคลายเครียด

1. แต่งหน้าให้สดใส หรือเปลี่ยนโทนสีในการแต่งหน้าในรูปแบบใหม่ๆ ที่แตกต่างจากเดิม
2. เลือกหนังเรื่องที่น่าสนใจ แล้วนั่งดูด้วยท่าที่สบาย พร้อมเครื่องดื่มอุ่นๆ สักแก้ว
3. คุณพ่ออาจช่วยผ่อนคลาย โดยการนวดเบาที่บริเวณคอ หลัง ไหล่ และช่วงขา ซึ่งการนวดและการดูแลอย่างใกล้ชิดจะช่วยผ่อนคลายความเครียดและความกังวลได้มาก
4. อาจใช้วิธีสูดธูปบำบัด โดยเลือกน้ำมันหอมระเหยกลิ่นอ่อนๆ ชโลมมือคุณพ่อระหว่างการนวดหรือหยดเล็กน้อยผสมลงในน้ำที่อาบ
5. ในเวลาที่แดดร้อนลมตกรอกออกไปเดินเล่นนอกบ้าน สูดอากาศที่สดชื่น พักผ่อนสายตากับธรรมชาติที่สวยงามจะทำให้จิตใจสบายขึ้น
6. การลงแช่ หรือว่ายน้ำเอื่อยๆ ในสระน้ำจะช่วยให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลายร่างกายได้ดีมาก เพราะน้ำจะช่วยพยุงรับน้ำหนักตัวเราไว้ หากสามารถทำกายบริหารในน้ำได้ด้วยก็ยิ่งช่วยคลายกล้ามเนื้อได้ดียิ่งขึ้น
7. ตัดหรือเปลี่ยนทรงผมใหม่ๆ บ้างจะทำให้รู้สึกเป็นคนใหม่ สดชื่นทันตาเห็น
8. หากคนมาช่วยแบ่งเบาภาระงานในบ้านลงบ้าง เพื่อจะได้มีเวลาทำอะไรตามใจชอบ
9. ไปช้อปปิ้ง เลือกซื้อของถูกใจหรือของใช้ให้ลูกก็ช่วยทำให้มีความสุขและเพลิดเพลินได้
10. เลือกเพลงโปรดฟังสบายๆ ในมุมสงบๆ นั่งทอดอารมณ์ปล่อยความเครียดออกจากใจ





แท้งเรื่องที่ต่อระหว่าง

การแท้งลูกนั้นนับเป็นภาวะความเสี่ยงอย่างยิ่งของการตั้งครรภ์ ซึ่งมากกว่าร้อยละ 80 การแท้งจะเกิดในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ อันเป็นช่วงที่เฝ้าตัวน้อยของคุณกำลังเริ่มก่อรูปร่างสร้างตัวเอง ช่วงนี้เป็นช่วงสำคัญที่จำเป็นต้องดูแลตัวเองและลูกน้อยในครรภ์อย่างดียิ่ง

สาเหตุของการแท้งส่วนหนึ่งอาจมาจากความผิดปกติของคุณแม่ เช่น ความผิดปกติของมดลูกมีปัญหาในเรื่องฮอร์โมน หรือคุณแม่มีอายุมากแล้ว ฯลฯ

สัญญาณอันตรายที่บ่งบอกว่าอาจเผชิญกับการแท้งคือ เลือดออกจากช่องคลอด แม้ว่าจะมีปริมาณไม่มากก็อาจเป็นอันตรายได้

บางครั้งอาจมีอาการปวดท้องคล้ายกับปวดประจำเดือนร่วมอยู่ด้วยก็ได้ ซึ่งเกิดจากการที่มดลูกบีบรัดตัว ยิ่งปวดบ่อยๆ ครั้ง หรือแรงขึ้นต้องรีบปรึกษาแพทย์เพื่อหาทางแก้ไข เพื่อความปลอดภัยควรรีบไปพบแพทย์ทันทีที่เริ่มพบว่ามีเลือดออกจากช่องคลอดแม้ปริมาณเล็กน้อยก็ตาม

การป้องกันการแท้งระหว่างที่คุณแม่ตั้งครรภ์ทำได้โดยพักผ่อนให้มากๆ รับประทานอาหารและจิตใจให้ปลอดภัยกังวล หลีกเลี่ยงความเครียด งดทำงานหนัก หมั่นปรึกษาแพทย์และไปตรวจครรภ์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

เดือนที่สอง การแพ้อาหาร

อาการแพ้อาหารอาจไม่เกิดกับทุกคนที่ตั้งครรภ์แต่หากมีอาการแพ้ก็ไม่ต้องวิตกกังวลมากเกินไป เพราะเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่ทำให้เกิดอันตราย โดยปกติแล้วจะหายได้เองเมื่ออายุครรภ์เข้าสู่เดือนที่ 4

ในช่วงแรกทารกจะใช้อาหารที่สะสมในตัวทารกเองเป็นส่วนใหญ่ โดยพึ่งพาอาหารจากแม่ในปริมาณที่น้อยมาก แต่หากเกิดอาการแพ้อาหารมากถึงขั้นรับประทานอาหารไม่ได้เป็นระยะเวลาานานๆ อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายคุณแม่และทารกในครรภ์ได้

สาเหตุอาการแพ้อาหารน่าจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน นอกจากนี้จิตใจและ

อารมณ์ก็เกี่ยวข้องกับอาการแพ้ท้องมากเช่นกัน คนที่มีสภาพจิตใจและอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย มักจะมีอาการแพ้ท้องมากและรุนแรงกว่าคนที่จิตใจเข้มแข็ง ดังนั้นคุณแม่ที่มีอารมณ์อ่อนไหวมากควรได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวเป็นพิเศษ

อาการแพ้ท้อง

การแพ้ท้องมักมีลักษณะอาการดังนี้

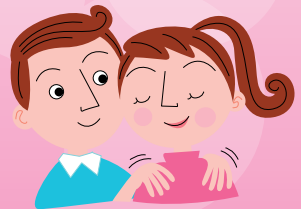
1. วิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย หน้ามืด อาเจียน พะอืดพะอม เหม็นเบื่อบ้าง
2. มีน้ำลายมากจนต้องบ้วนน้ำลายตลอดเวลา
3. คลื่นไส้อาเจียนหลังจากดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร
4. น้ำหนักลด
5. ร่างกายขาดน้ำ จนกระหายหรือริมฝีปากแห้ง
6. บัสสาวะมีสีเข้มขึ้น
7. ความสมดุลของเกลือแร่ในร่างกายอาจผิดปกติ



วิธีการป้องกันการแพ้ท้อง

อาการแพ้ท้องหายได้เองโดยไม่ต้องรับประทานยาใดๆ เพียงปฏิบัติตามวิธีดังต่อไปนี้

1. รับประทานอาหารในปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยครั้งขึ้น
2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีเครื่องเทศเพราะกลิ่นแรง ควรงดอาหารทอด เพราะอาหารประเภทนี้ย่อยยาก
3. ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว ส้ม พยายามดื่มน้ำขิงดูบ้าง ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้
4. ก่อนนอนพยายามรับประทานอาหาร ประเภทนม โยเกิร์ต ขนมปัง เพื่อป้องกันอาการแพ้ท้องช่วงตื่นนอนตอนเช้า
5. หลังจากตื่นนอนไม่ควรรีบลุกทันทีทันใด เพราะจะทำให้คลื่นไส้ได้ง่าย
6. พยายามอยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น
7. สมาชิกในบ้านโดยเฉพาะสามีต้องให้ความรักและเอาใจใส่อย่าง



สม่ำเสมอ และอดทนกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ หากปฏิบัติได้ทั้งหมด เชื่อว่าอาการแพ้ท้องของคุณแม่จะบรรเทาลงได้ ในกรณีที่มีอาการแพ้ท้องมากจนน้ำหนักตัวลดลงผิดปกติ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำ รวมทั้งอาจให้ยาหรือน้ำเกลือเพื่อแก้คลื่นไส้อาเจียน

เต้านมเริ่มเปลี่ยนแปลง

หลังการตั้งครรภ์ 6-8 สัปดาห์ จะรู้สึกว่เต้านมใหญ่ขึ้น เวลากดหรือสัมผัสจะเจ็บเนื่องจากการเจริญเติบโตของไขมันและต่อมน้ำนม นอกจากนี้อาจสังเกตเห็นเส้นเลือดบริเวณเต้านมขยายตัวขึ้น ส่วนหัวนมและฐานจะมีสีคล้ำขึ้น ควรเลือกขนาดของยกทรงให้เหมาะเพื่อลดการเจ็บ



เดือนที่สาม อาหารสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

เมื่อตั้งครรภ์อาหารที่รับประทานต้องคำนึงถึงคุณค่าและคุณภาพเป็นสำคัญ เนื่องจากทุกๆ สิ่งที่รับประทานเข้าไปจะมีผลต่อพัฒนาการของลูก

ช่วงอายุครรภ์ 3-4 เดือนแรก เป็นระยะที่เจ้าตัวน้อยกำลังสร้างอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย สำหรับช่วง 5 เดือนหลัง สารอาหารจะไปเพิ่มขนาดของอวัยวะที่ทารกกำลังสร้าง รวมทั้งสุขภาพร่างกายของคุณแม่ เช่น มดลูก และการเตรียมน้ำนมสำหรับลูกด้วย

ควรเลือกทานอาหารที่ใหม่สดสะอาดมีประโยชน์ และครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ โดยมีสัดส่วนที่เหมาะสมแก่ผู้ตั้งครรภ์ เพื่อให้ทารกดึงเอาอาหารส่วนที่ต้องการไปใช้ และมีคุณค่าสารอาหารเหลือมากพอที่จะทำให้สุขภาพของแม่แข็งแรงอยู่ได้

ระหว่างการตั้งครรภ์คุณแม่ต้องการสารอาหารประเภทใดเป็นพิเศษ

ปริมาณพลังงาน และสารอาหารที่คุณต้องการ

| | ประโยชน์ของสารอาหาร | พบได้ในอาหารประเภท |
|---|---|--|
| ปริมาณที่คนท้องต้องการในแต่ละวัน | เพื่อเป็นพลังงานสำหรับเด็ก | <ul style="list-style-type: none"> อาหารทุกชนิด หลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่มที่ไม่ให้คุณค่าอาหาร เช่น กาแฟ ของหวาน |
| โปรตีน | <ul style="list-style-type: none"> เพื่อให้เนื้อเยื่อเด็กเติบโต ช่วยให้มดลูกและเต้านมเจริญเติบโต เพื่อเพิ่มปริมาณเลือด เพื่อให้รกเจริญเติบโต เพื่อให้สมองเด็กเจริญเติบโต | <ul style="list-style-type: none"> นม เนย ไข่ เนื้อสัตว์ ถั่ว  |
| แคลเซียม | <ul style="list-style-type: none"> ช่วยสร้างกระดูก ช่วยสร้างฟันเด็ก ป้องกันโรคกระดูกพรุนในแม่ | <ul style="list-style-type: none"> นม โยเกิร์ต เนย ธัญพืช ผักใบเขียว ไข่แดง  |
| วิตามินซี | <ul style="list-style-type: none"> ช่วยให้แผลหายเร็ว ซ่อมแซมเนื้อเยื่อ ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการเผาผลาญอาหาร | <ul style="list-style-type: none"> ผลไม้รสเปรี้ยว มะเขือเทศ สตอว์เบอร์รี่ แตงโม พริก มันฝรั่ง  |
| โฟลิก | <ul style="list-style-type: none"> ลดความพิการทางสมอง  | <ul style="list-style-type: none"> ผักใบเขียว ผลไม้รสเปรี้ยว ขนมปังและธัญพืช ตับ ถั่ว |

| | ประโยชน์ของสารอาหาร | พบได้ในอาหารประเภท |
|-----------------|---|--|
| น้ำวันละ 8 แก้ว | <ul style="list-style-type: none"> • ช่วยสร้างน้ำในเซลล์เด็ก • ช่วยในการขับของเสีย • เพิ่มปริมาณน้ำในเลือด • ให้ผิวชุ่มชื้น • เป็นตัวพาอาหารให้เด็ก • ลดการติดเชื้ของทางเดินปัสสาวะ | <ul style="list-style-type: none"> • น้ำ • น้ำผลไม้ • น้ำจากผัก  |
| ธาตุเหล็ก | <ul style="list-style-type: none"> • เพิ่มเม็ดเลือดแดงสำหรับคุณแม่ • ป้องกันโลหิตจาง | <ul style="list-style-type: none"> • ผักใบเขียว • เนื้อสัตว์ • ไข่ • ถั่ว • ธัญพืช  |
| ไอโอดีน | <ul style="list-style-type: none"> • ช่วยป้องกันการเป็นคอหอยพอก | <ul style="list-style-type: none"> • เกลือทะเลผสมไอโอดีน • อาหารทะเล |

ปริมาณอาหาร 2,500 แคลอรี เป็นปริมาณที่แนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ระยะ 6 เดือน ก่อนคลอด หากไม่แน่ใจว่าได้อาหารเพียงพอหรือไม่ควรปรึกษาแพทย์

อาหารที่ช่วยลดอาการไม่สบายตัว

อาการท้องผูก

เป็นอาการที่พบบ่อยและสามารถหลีกเลี่ยงได้โดยการรับประทานอาหารที่มีใยอาหาร เช่น ผักและผลไม้ ธัญพืชรวมทั้งให้ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว อาจดื่มน้ำลูกพรุนบ้างจะช่วยลดอาการท้องผูกได้ดี

อาหารไม่ย่อย

วิธีช่วยลดอาการอาหารไม่ย่อยทำได้โดยแบ่งอาหารออกเป็นวันละ 5-6 มื้อ หลีกเลี่ยงน้ำระหว่างรับประทานอาหาร และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด รวมทั้งอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส เช่น ถั่ว



อาหารที่คุณแม่ไม่ควรรับประทานระหว่างตั้งครรภ์

แอลกอฮอล์

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะเข้าสู่กระแสเลือดผ่านทางสายสะดือไปสู่ทารก ทำให้พัฒนาการของทารกหยุดยั้งการเติบโตของสมอง ก่อให้เกิดความผิดปกติหรือพิการแก่ทารกได้



ผงชูรส

ผงชูรส รวมทั้งอาหารสำเร็จรูปหรือเครื่องปรุงรสที่มีส่วนผสมของผงชูรส จะทำลายหรือมีผลยับยั้งการเจริญเติบโตของสมองทารกได้

ผงกรอบ

อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้อาเจียนหรือท้องเดิน

น้ำชา กาแฟ โคลโก้

น้ำชาจะทำให้ท้องผูกง่าย ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของริดสีดวงทวารมากขึ้น ส่วนกาแฟทำให้ใจสั่น นอนไม่หลับ และกระตุ้นปัสสาวะ ทำให้ช่วงเวลาเพื่อการพักผ่อนน้อยลง ซึ่งส่งผลต่อลูกน้อยในครรภ์และจะเกิดอาการเดียวกันกับผู้ใหญ่



อาหารหมักดอง

ผักผลไม้ดองไม่มีคุณค่าของสารอาหาร บางครั้งอาจมีสีหรือสารพิษปนเปื้อนที่อาจเป็นอันตรายได้ ในกรณีคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ยิ่งไม่ควรรับประทานเพราะอาจจะกระตุ้นให้โรคกำเริบได้



น้ำหนักที่เหมาะสม

น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ตั้งครรภ์ ดังนี้

| ลักษณะของหญิงตั้งครรภ์ | น้ำหนักที่เพิ่ม |
|--------------------------|------------------|
| หญิงตั้งครรภ์ที่ผอม | 13 - 18 กิโลกรัม |
| หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักปกติ | 12 - 16 กิโลกรัม |
| หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักเกิน | 9 - 12 กิโลกรัม |
| หญิงตั้งครรภ์แฝด | 16 - 20 กิโลกรัม |

คุณแม่ตั้งครรภ์แต่ละคนอัตราการเพิ่มของน้ำหนักจะไม่เท่ากัน โดยทั่วไปน้ำหนักจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นช่วง 3 เดือนแรกน้ำหนักจะเพิ่มประมาณ 1 - 2 กิโลกรัม หลังจากนั้นจะเพิ่มประมาณครึ่งกิโลกรัมต่อสัปดาห์ แต่โดยทั่วไปตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์น้ำหนักควรเพิ่ม 10 - 12 กิโลกรัม

การใช้ยาระหว่างตั้งครรภ์

คุณแม่ไม่ควรซื้อยามารับประทานเองเด็ดขาด เพราะยาหลายประเภทเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ โดยเฉพาะยาปฏิชีวนะและยาแก้ไอแก้เจ็บหากลุ่มที่มีความจำเป็นในการใช้ยาควรปรึกษาแพทย์



เดือนที่สี่ การดิ้นของลูกในครรภ์

การดิ้นของทารกในครรภ์ หมายถึง การเคลื่อนไหวแต่ละครั้งของทารกในครรภ์ทุกลักษณะ ได้แก่ การยืดแขน ขา ลำตัว หรือการถีบกระตุ่ง เป็นต้น ซึ่งในการดิ้นของทารกในครรภ์ ผู้เป็นแม่จะรู้สึกได้ว่ามีส่วนของทารกมากระทบที่หน้าท้องทุกครั้ง การดิ้นของทารกในครรภ์ เป็นสิ่งบ่งชี้ว่าทารกในครรภ์มีสุขภาพเป็นอย่างไร การดิ้นที่ผิดปกติแสดงว่าเกิดปัญหาเกี่ยวกับทารกในครรภ์ตลอดจนเป็นสัญญาณเตือนภัยให้แพทย์ที่ดูแลสามารถประเมินและให้การช่วยเหลือได้ทัน ดังนั้นควรทราบวิธีสังเกตและบันทึกการดิ้นของทารกในแต่ละวันดังนี้

ครรภ์แรก จะเริ่มรู้สึกว่าการดิ้นเมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณ 5 เดือน (20 สัปดาห์)

ครรภ์หลัง จะเริ่มรู้สึกว่าการดิ้นเมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณ 4 เดือน (16 สัปดาห์)

การนับลูกดิ้นในครรภ์ให้เริ่มบันทึกเมื่ออายุครรภ์ 7 เดือน (28 สัปดาห์)

ลักษณะการดิ้นของทารกในครรภ์และความรู้สึกที่นับเป็นการดิ้น 1 ครั้ง

- การดิ้นทั้งตัว หมุน หรือพลิกตัว ทารกเคลื่อนไหวทั้งตัวมีแรง/เบา รู้สึกได้ทั้งท้อง 3 - 30 วินาที
- การเตะหรือถีบ เคลื่อนไหวเฉพาะบางส่วนของร่างกายทารก เช่น แขนหรือขา รู้สึกเป็นบางส่วนของหน้าท้อง การเคลื่อนไหวเร็วใช้เวลาน้อยกว่า 1 วินาที
- สะดุ้ง หรือกระตุก การเคลื่อนไหวของทารกเริ่มจากแขน ขา และขยับไม่ทั้งตัว มักจะเกิดขึ้นครั้งเดียวและเว้นช่วงพักใช้เวลาเท่ากับ 1 วินาที

- สะอึก รู้สึกเหมือนกระตุก หรือเต้นเป็นจังหวะในท้อง แต่ไม่มีแรงกระแทกจากลำตัว “เด็กสะอึก ไม่นับเป็นการตื่น” ใช้เวลาน้อยกว่า 1 วินาที ควรนับลูกตื่นทุกวันในหนึ่งวัน ลูกควรตื่นอย่างน้อย 12 ครั้ง และอย่างน้อย 4 ครั้ง ภายในเวลา 1 ชั่วโมง หลังรับประทานอาหารมื้อเช้า กลางวัน เย็น

ท่าทางและการทรงตัวของคุณแม่

เนื่องจากรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงตลอดระยะตั้งครรภ์ทำให้กล้ามเนื้อบางส่วนทำงานมากขึ้น หากการทรงตัวไม่ดีจะทำให้ปวดเมื่อยมากขึ้น

ท่าทางการทรงตัวที่ถูกตัด

ศีรษะ ลำคอ คาง : อยู่ในแนวตรง ทำให้ลำตัวตั้งตรง

ไหล่และหน้าอก : ยึดตรง ดึงไหล่ให้ผายออก กระดูกซี่โครงไม่กดปอด

แขน : แนบขนานกับลำตัว ไม่บิดเข้า

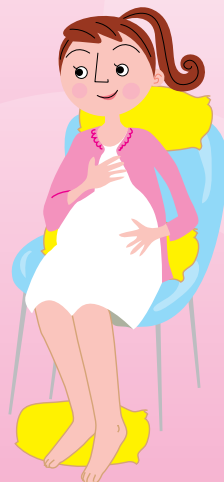
หน้าท้องและสะโพก : ไม่ยื่นแอ่นไปข้างหน้ามาก ดึงเก็บสะโพกให้อยู่ในแนวตรงกระชับกล้ามเนื้อหน้าท้องไม่ให้ยื่นมาก

เข่า : งอเข่าเล็กน้อยเพื่อช่วยรับน้ำหนักที่เท้า

เท้า : ยืนให้มั่นและแยกเท้าห่างกันเล็กน้อย เพื่อช่วยกระจายน้ำหนักไปที่จุดกึ่งกลางเท้า คุณแม่ควรสังเกตตัวเองว่าทรงตัวถูกต้องหรือไม่ หากยังไม่ถูกต้องขอให้แก้ไข

ก่านั่งที่ถูกตัด

- 1 การใช้หมอนรองใต้ศีรษะ เอว และเท้าจะช่วยให้นั่งได้สบาย



2 การนั่ง ยกขาสูงและหมุนข้อเท้า เข้า - ออกจะช่วยให้
การไหลเวียนของเลือดสะดวกขึ้น ลดอาการเท้าบวม



3 ควรนั่งคุกเข่าแทนการก้มหรือโน้มตัวลงมา



4 ขณะนอนควรนอนตะแคง และมีหมอนรองระหว่าง
มือและขา หมอนนุ่มๆ จะช่วยให้นอนหลับได้สบายขึ้น





การลุกจากท่านอน

ท่าที่ถูกต้อง คือ นอนตะแคงข้าง แล้วใช้มือและแขนทั้ง 2 ข้าง ช่วยดันตัวให้ลุกขึ้น การลุกอย่างถูกต้องจะช่วยป้องกันอาการปวดหลังและปวดบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ลีลาท่วงท่า สบาย สบาย ย

มีท่าทางสบายๆ ขณะทำงานบ้านหรือยามพักผ่อนมาฝากคุณแม่ที่กำลังอยู่ย้ายจะลุกจะนั่งหรือแม้กระทั่งจะนอนก็ลำบาก ลองนำไปปฏิบัติดูน่าจะช่วยให้สบายเนื้อสบายตัวขึ้น หลังจากที่คุณแม่ทำงานเหนื่อยมาทั้งวัน หาเวลาพักผ่อนบ้างโดยนอนเอนหลังยกขาทั้งสองข้างให้สูงกว่าระดับหัวใจ จะช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดจากขาเข้าสู่หัวใจได้ดี ลดอาการปวดน่องและเส้นเลือดขด (ไม่ควรยกขาให้สูงเกินไป เช่น ตั้งฉากกับลำตัว เพราะเป็นการปิดกั้นของลึนในเส้นเลือด ทำให้การไหลเวียนของเลือดลำบากขึ้น)

- ท่านอนหงายที่สบายตัวที่สุด นอนหนุนหมอนตามปกติ ควรมีหมอนรองใต้เข่าเพื่อใหราบกับพื้น
- ท่านอนตะแคง ควรมีหมอนหนุนระหว่างขาและแขนทั้งสองข้าง
- การนอนกึ่งตะแคงกึ่งคว่ำ จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายได้ดีมาก
- ครึ่งนั่งครึ่งนอน ควรมีหมอนรองศีรษะและหลังให้พอดี และควรรี้นั่งหลังตรง (อย่าให้มีช่องว่างระหว่างหมอนกับหลัง)

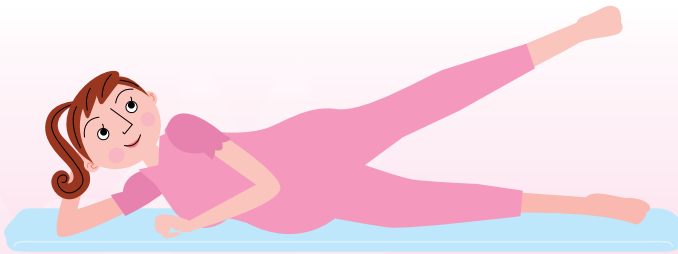
นั่งนานเกินไปก็ไม่ดี แต่ถ้าเสี่ยงไม่ได้ควรหาเก้าอี้เตี้ยๆ รองเท้าทั้งสองข้างและจะดียิ่งขึ้นหากมีหมอนหนุนที่คอและหลังด้วย

ช่วงนั่งพักผ่อนดูทีวี ฟังเพลงควรรนั่งฟังน้กเหยียดขา และมีหมอนรองให้สูง แล้วอย่าลืมหมนซื้อเท้าไปมา เพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย

ถ้าต้องออกไปช้อปปิ้ง และต้องใช้รถเข็นของ ควรรเข็นให้ตัวรถใกล้ตัวคุณแม่มากที่สุดเพราะหากอยู่ไกลการยัดเข็นออกไปจนสุดจะทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้น

เวลายืนนานๆ ควรรยกขาขึ้นมาและเคลื่อนไหวซื้อเท้าและนิ้วเท้าสักครู่ สลับกันทั้งสองข้าง

นอกจากจะรู้จักจัดวางท่างทำแล้วก็อย่าลืมออกกำลังกาย (ที่ไม่หักโหม) บ้าง เพราะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างความรู้สึกสดชื่นได้



ออกกำลังกายได้นะ

เริ่มออกกำลังกายกับเดอะ

การออกกำลังกาย คือ วิธีช่วยลดอาการปวดหลัง ลดการเป็นตะคริวได้ เพราะการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

- ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงพร้อมสำหรับรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์
- ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณเชิงกรานแข็งแรง คลอดง่าย
- ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญอาหารส่วนเกิน คุณแม่สามารถรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นโดยไม่ให้อ้วน
- ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดี ขับถ่ายเป็นปกติ ท้องไม่ผูก
- ช่วยให้นอนหลับสบาย และผ่อนคลายความตึงเครียดได้

ข้อแนะนำสำหรับการออกกำลังกายของคุณแม่

1. ทำจิตใจให้สบาย สวมเสื้อผ้าที่ใส่สบายไม่รัดตึง เตรียมเสื้อผ้าสำหรับปูนอนและหมอน 2 - 3 ใบ สวมถุงเท้าและรองเท้าน้ำที่ใส่สบาย ก่อนบริหารร่างกายครึ่งชั่วโมง สามารถรับประทานผลไม้หรืออาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต จำพวกแป้งได้
2. การบริหารร่างกายครั้งแรกให้ทำน้อยๆ ก่อน คือ ใช้เวลา 10 - 12 นาที 1 - 2 ท่า เพื่อให้ร่างกายปรับตัวแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเป็น 5 นาที อีกวันละ 1 ท่า เรื่อยไปจนครบ 30 - 40 นาที เมื่อรู้สึกเหนื่อยมากให้หยุดทันที
3. ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังการผ่อนคลายนอนแล้ว ควรนั่งรอให้เหงื่อแห้งก่อน บริหารร่างกายให้สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน ถ้าหยุดไปต้องเริ่มต้นบริหารใหม่

หญิงตั้งครรภ์กับภาวะฟันผุ คุณแม่แปรงฟัน

คุณแม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเรื่องฟันผุ เพราะการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน รวมทั้งกินจุจุกมากขึ้น ประกอบกับช่วงสามเดือนแรกอาจมีอาการคลื่นไส้อาเจียนทุกครั้งเมื่อแปรงฟัน จึงเลี่ยงหรือทำความสะอาดไม่ถี่พอ ฟันจึงผุง่ายขึ้น ควรหมั่นสังเกตและทำความสะอาด หรือไปพบทันตแพทย์เพื่อป้องกันฟันผุ



เดือนที่ห้า น้ำหนักตัวระหว่างการตั้งครรภ์

น้ำหนักตัวของคุณแม่จะเพิ่มขึ้นน้อยกว่าหนึ่งกิโลกรัมต่อเดือน แต่เมื่อนับตั้งแต่เริ่มท้องไปจนกระทั่งครบกำหนดคลอด น้ำหนักจะเพิ่มเฉลี่ยประมาณ 2 กิโลกรัมต่อเดือน ซึ่งโดยรวมแล้วน้ำหนักตัวของคุณแม่ก็ควรจะเพิ่มประมาณ 10 - 12 กิโลกรัม จึงนับว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดี

ลูกน้อยเริ่มได้ยินเสียงแล้ว

เจ้าตัวน้อยในครรภ์ สามารถได้ยินเสียงตั้งแต่อายุครรภ์ได้ 5 เดือน ซึ่งเสียงที่ได้ยินขณะอยู่ในครรภ์ เป็นเสียงธรรมชาติในร่างกาย เช่น เสียงหัวใจของแม่เต้น เสียงบีบตัวของลำไส้ เสียงเคลื่อนไหวของกระแสเลือด เป็นต้น เสียงเหล่านี้มีผลต่อการพัฒนาระบบประสาทการได้ยินของทารก

ได้มีการใช้เสียงดนตรีให้เจ้าตัวน้อยในครรภ์ฟัง ตั้งแต่ 5 - 6 เดือนขึ้นไป พบว่าทารกมีพัฒนาการด้านการได้ยินที่เร็วกว่าปกติ มีสติปัญญาสูง ร่าเริงไม่ร้องกวน ดังนั้นช่วงเวลานี้คุณพ่อคุณแม่อย่าลืมหักกระตุ้นพัฒนาการโดยการพูดคุยกับลูกในครรภ์



อาการที่เกิดขึ้นกับคุณแม่

อาการปวดหลัง

อาการปวดหลังเป็นอาการที่พบได้บ่อยตั้งแต่เดือนแรกจนใกล้คลอด สาเหตุเกิดจากมดลูกที่มีขนาดใหญ่และมีน้ำหนักมากขึ้น ทำให้หลังต้องแบกน้ำหนักเพิ่มจนปวดหลัง

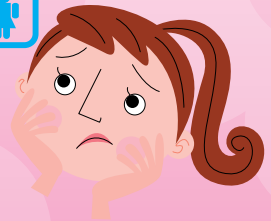
วิธีป้องกันมีดังนี้

- งดใส่รองเท้าส้นสูงให้ใส่รองเท้าส้นเตี้ยๆ
- งดยกของหนัก
- ห้ามก้มยกของ
- อย่ายืนนาน ถ้าหากจำเป็น ควรยืนให้น้ำหนักอยู่บนขาข้างใดข้างหนึ่ง และพักสลับกันไป
- นั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงและหาหมอนใบเล็กๆ หนุนที่หลัง ที่นอนต้องไม่แข็งเกินไป
- ควรนอนในท่าตะแคงซ้ายขาขวาที่เหยียดออก
- ออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อ



อาการปัสสาวะบ่อย

ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์คุณแม่คงสงสัยว่า ทำไมถึงปวดปัสสาวะบ่อยๆ ทั้งๆ ที่เพิ่งจะไปปัสสาวะมา ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากมดลูกที่โตขึ้นไปกดกระเพาะปัสสาวะ จึงทำให้คุณแม่ปวดปัสสาวะบ่อย อาการจะเริ่มดีขึ้นเมื่อมดลูกขยายเข้าในท้อง และจะเริ่มมีอาการอีกครั้งเมื่อเด็กใกล้คลอด



อาการปวดท้องน้อย

เมื่อมดลูกใหญ่ขึ้นจะทำให้เอ็นที่ยึดมดลูกติดตัว คุณแม่จะรู้สึกตึงหน้าท้อง บางครั้งข้างเดียว บางครั้งสองข้าง ลักษณะจะปวดตึงๆ ซึ่งอาการนี้มักจะเริ่มขณะอายุครรภ์ 18 - 24 สัปดาห์ **การป้องกันมีดังนี้**

- อย่าเปลี่ยนท่าอย่างรวดเร็ว
- เมื่อปวดท้องให้โน้มตัวมาข้างหน้า
- ให้นอนพักหรือเปลี่ยนท่าบ่อยๆ จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดได้

อาการปวดศีรษะ

เป็นอาการที่พบบ่อย ความถี่ของการปวดและความรุนแรงจะไม่เท่ากันในแต่ละคน หากต้องรับประทานยาเป็นประจำควรปรึกษาแพทย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีอาการปวดดังนี้

- ปวดไม่หาย
- ปวดบ่อย
- ปวดรุนแรงมาก
- ตาพร่ามัวหรือมองเป็นจุด
- ปวดศีรษะร่วมกับคลื่นไส้



ริดสีดวงทวาร

ริดสีดวงทวารเป็นอาการที่พบได้บ่อยในผู้ตั้งครรภ์ เนื่องจากหลอดเลือดที่ไปพองมักจะพบในคนที่ท้องผูก หลังคลอดอาการท้องผูกจะดีขึ้น **การป้องกันคือ**

- เลือกรับประทานอาหารที่มีกากใยมากขึ้น
- ดื่มน้ำมากๆ
- นั่งแช่ก้นในน้ำอุ่น
- ใช้ครีมทาลดการอักเสบและโป่งพอง

อาการจุกเสียดแน่นท้อง

คุณแม่จะมีอาการจุกเสียดท้อง เริ่มจากกระเพาะไปสู่หลอดอาหาร สาเหตุจากมีกรดมาก อาหารย่อยช้าและมดลูกที่ไปดันกระเพาะอาหาร ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะทำให้แน่นท้อง **วิธีป้องกันคือ**

- รับประทานอาหารบ่อยๆ วันละ 5-6 ครั้ง
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำระหว่างรับประทานอาหาร
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส และอาหารรสจัด
- งดรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย งดดื่มสุรา และสูบบุหรี่



นอนไม่หลับ

เมื่อมดลูกเริ่มโตขึ้น คุณแม่จะหาท่านอนที่หลับสบายได้ยากเต็มที่ แต่ก็มีวิธีที่พอช่วยได้ คือ

- อาบน้ำอุ่นก่อนนอน
- ดื่มนมอุ่นๆ สักแก้วจะช่วยให้หลับดีขึ้น
- นอนตะแคงซ้ายมีหมอนหนุนท้องและขา
- นอนบนผ้าโยก

การเปลี่ยนตัวหนักในคนท้อง

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังที่พบบ่อยๆ คือ

- มีฝ้าขึ้นโดยเฉพาะบริเวณที่สัมผัสกับแสงแดด ควรป้องกันโดยทาครีมกันแดด
- บริเวณหัวหน่าวจะมีรอยเส้นดำเกิดขึ้น หลังคลอดรอยดำจะจางหายไป
- บริเวณหน้าท้องมีรอยแนวสีชมพู เรียกว่า ท้องลาย เนื่องจากการขยายของผิวหนังท้อง ซึ่งไม่มีวิธีป้องกัน แต่รอยนี้จะค่อยๆ จางลงภายหลังคลอด
- จะเห็นเส้นเลือดบริเวณหน้าอกขยาย ผิวบริเวณฝ่ามือจะแดงซึ่งอาการทั้งสองเป็นผลจากฮอร์โมน
- อาจเกิดสิวขึ้นให้ล้างหน้าบ่อยๆ ในแต่ละวัน

อาการบวมและเส้นเลือดขอด

คุณแม่อาจจะมีอาการบวมหลังเท้า วิธีแก้ให้นั่งหรือนอนยกเท้าสูง ห้ามซื้อยาขับปัสสาวะมารับประทานเด็ดขาด ถ้าหากมีอาการบวมที่แขนหรือใบหน้า ต้องบอกให้แพทย์ทราบ

เส้นเลือดขอดบริเวณขาหรืออวัยวะเพศ สาเหตุเกิดจากมดลูกกดทับเส้นเลือดดำ และจะหายได้หลังจากคลอด ส่วนวิธีป้องกันคือ

- อยู่นิ่งหรือยืนนานเกินไป
- หมั่นยกเท้าให้สูงทั้งในขณะนั่งหรือนอน
- งดใส่ถุงเท้าที่รัดแน่น
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- เลี่ยงการนั่งไขว่ห้าง



เดือนที่หก การเป็นตะคริวในเวลากลางคืนของคุณแม่

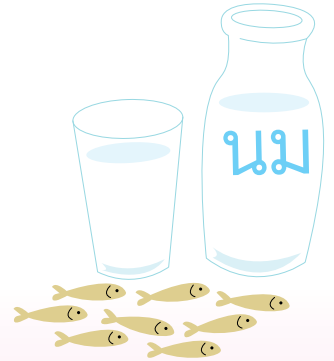
อาการตะคริวในคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ พบได้บ่อยเมื่ออายุครรภ์ 6 เดือนขึ้นไป บางครั้งเป็นจนนอนแข็งที่ข้อเท้า ทำให้เจ็บปวด และนอนไม่หลับ เตือนร้อนสามีหรือคนข้างเคียงต้องพลยนอนไม่หลับไปด้วย

อาการตะคริวมีสาเหตุจากการขาดแคลเซียม ซึ่งป้องกันได้ โดยดื่มนมวันละประมาณ 1 ลิตร รับประทานปลากรอบที่เคี้ยวได้ ทั้งกระดูก หรือกึ่งแห้งตัวเล็กๆ ที่เคี้ยวได้ทั้งเปลือก รับประทานผักใบเขียวและข้าวโพดมากขึ้น

ตะคริวมักจะเกิดในช่วงกลางคืน หรือใกล้เช้า ซึ่งในเวลานั้น อากาศค่อนข้างเย็น ประกอบกับมีเลือดไหลมาคั่งอยู่ที่บริเวณน่องมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว ควรห่มผ้าให้ความอบอุ่นบริเวณปลายเท้าและน่องตลอดเวลา

คุณแม่ที่ทำงานในท่าหนึ่งหรือทำยืนนานๆ ทำให้เลือดเดินไม่สะดวก ทำให้เกิดการสะสมของเสียคั่งบริเวณน่อง จึงเป็นสาเหตุให้เกิดตะคริวได้ง่ายเช่นกัน

เมื่อเกิดอาการตะคริวขึ้นแล้ววิธีแก้คือ ให้พยายามเหยียดขาออกไปให้ตึงที่สุด และดัดปลายเท้าให้กระดูกขึ้นไว้นาน 20 - 30 วินาที อาการตะคริวจะค่อยๆ หายไป วิธีนี้คุณแม่พออาจช่วยดูแลโดยการดัดปลายเท้าให้ด้วย



การฝึกหายใจสำหรับการคลอด

สิ่งหนึ่งที่สำคัญสำหรับเตรียมตัวในการคลอดของคุณแม่คนใหม่ก็คือ การฝึกควบคุมการหายใจ เพราะนอกจากจะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดระหว่างคลอดแล้ว ยังช่วยเพิ่มกำลังในการเบ่งคลอดให้มากขึ้นด้วย

การฝึกลมหายใจควรเริ่มในช่วงที่อายุครรภ์ได้ 6 - 7 เดือน โดยจะแบ่งเป็น 2 แบบตามระยะการคลอด

1. **การหายใจแบบลึกและช้า** จะใช้ในช่วงแรกของการเจ็บครรภ์ ซึ่งการบีบตัวของมดลูกยังไม่รุนแรงมาก

วิธีฝึก เมื่อมดลูกเริ่มบีบรัดตัว ให้คุณแม่หายใจเข้าปอดลึกๆ ช้าๆ โดยการนับจังหวะ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 แล้วค่อยๆ หายใจออกทางปากช้าๆ อย่างเป็นจังหวะ ตลอดระยะเวลาที่มดลูกบีบตัว

เมื่อมดลูกคลายตัวจะเจ็บน้อยลง หลังจากนั้นให้หายใจเข้า - ออกเต็มที่อีก 1 ครั้งแล้วหายใจตามปกติเป็นการเสริมสั้นการหายใจลึกและช้า 1 ครั้ง ควรฝึกทำทุกครั้งเมื่อมดลูกบีบตัว

2. **การหายใจแบบตื้นเร็วและเบา** (แบบเป่าเทียน) จะใช้เมื่อการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้นเพราะใกล้จะถึงเวลาคลอด

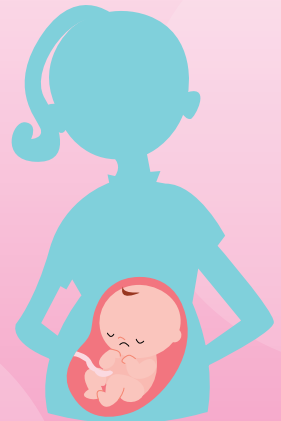
วิธีฝึก คือ เมื่อมีสัญญาณมดลูกบีบตัว ให้คุณแม่หายใจเข้า - ออกเต็มที่ 1 ครั้ง ต่อไปให้หายใจเข้าทางจมูกแบบตื้นเร็วและเบา 4 - 6 ครั้ง ติดต่อกันเร็วๆ คล้ายกับหายใจหอบโดยการห่อปากและเป่าลมออกทางปากเบาๆ ให้สมดุลกับการหายใจเข้า ทำเช่นนี้เรื่อยๆ จนกว่ามดลูกเริ่มคลายตัว

ในสถานบริการสุขภาพบางแห่ง อาจมีกิจกรรมการเตรียมตัวก่อนคลอด คุณแม่และคุณพ่อควรหาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อม และลดความกังวลในการคลอดได้มากขึ้น

เดือนที่เจ็ด สัญญาณอันตรายที่ต้องรีบไปพบแพทย์

ในช่วงเดือนที่เจ็ดภาวะเสี่ยงอย่างหนึ่งคือการคลอดก่อนกำหนด ซึ่งคุณแม่ต้องระมัดระวังเป็นอย่างมาก เพราะทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะไม่แข็งแรง ซึ่โรคปวยบ่ย่อย พัฒนาการช้า หรือเสียชีวิต

สัญญาณอันตรายที่บ่งบอกว่าอาจมีการคลอดก่อนกำหนดคือ เลือดออกจากช่องคลอด มีน้ำเดิน ปวดท้อง ท้องแข็งตึง บวม ลูกดิ้นน้อย หากมีอาการใดอาการหนึ่ง ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที ซึ่งอาการต่างๆ มีลักษณะและสาเหตุดังนี้



เลือดออกทางช่องคลอด

สาเหตุที่พบบ่อย

1. รกลอกตัวก่อนกำหนด

สาเหตุอาจเกิดจากภาวะพิษแห่งครรภ์ หรืออาจถูกกระทบกระแทกบริเวณหน้าท้องอย่างรุนแรง ซึ่งคุณแม่ควรระวังอุบัติเหตุและการกระทบอย่างรุนแรง เช่น ลื่นหกล้ม หากมีอาการใดอาการหนึ่ง เช่น เลือดออกทางช่องคลอด ปวดท้อง หน้าท้องแข็งตึงและกดเจ็บ หรือพบว่ามดลูกโตขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากมีเลือดขังอยู่ภายใน ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน

2. รกเกาะต่ำ อาการที่ต้องพบแพทย์ คือ มีเลือดออกทางช่องคลอด โดยไม่เจ็บครรภ์ ถ้าเลือดออกมากแพทย์จะต้องรียนำทารกในครรภ์และรกออกให้เร็วที่สุดเพื่อให้เลือดหยุด

น้ำเดินก่อนกำหนด

น้ำเดิน คือ การที่มีน้ำใสๆ คล้ายน้ำปัสสาวะ (แต่ไม่ใช่ปัสสาวะ) ไหลออกมาทางช่องคลอด แสดงว่าถุงน้ำคร่ำแตกรั่ว ซึ่งปกติจะเกิดขึ้นเมื่อถึงกำหนดคลอด แต่หากพบว่าน้ำเดินก่อนกำหนด ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน เพราะหากทิ้งไว้อาจเกิดการติดเชื้อในโพรงมดลูกอย่างรุนแรงจนเสียชีวิตทั้งตัวแม่และลูกในครรภ์

การปฏิบัติเมื่อพบว่ามีน้ำเดิน หากน้ำคร่ำไหลน้อยออกมาตามหน้าขา ควรอยู่นิ่งๆ งดการเดินทางหรือเคลื่อนไหว ใส่ผ้าอนามัยเพื่อซับน้ำ และสังเกตอาการ 2 - 3 ชั่วโมงถ้ายังไม่หยุดไหลให้รีบไปพบแพทย์โดยไม่ต้องรอให้เจ็บครรภ์

ปวดท้อง - ท้องแข็งตัว

ปวดท้อง คือ ปวดบริเวณท้องน้อย มดลูกหรือหัวหน้า

ท้องแข็งตัว คือ การที่มดลูกบีบรัดตัวแข็งเป็นก้อนกลม หากทิ้งไว้นานทำให้ปากมดลูกเปิด จนคลอดก่อนกำหนดได้

สาเหตุที่พบบ่อย คือ การติดเชื้อของระบบทางเดินปัสสาวะ ดังนั้นคุณแม่ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นๆ คือ อาการท้องเสียและปวดท้องมาก การร่วมเพศที่รุนแรง พักผ่อนน้อยและทำงานหนัก



ท้องแข็งตัวอย่างไรควรรีบไปพบแพทย์

ตามปกติ การตั้งครรภ์อาจพบอาการท้องแข็งตึงได้บ้าง เช่น เวลาพลิกตัว หรือลุกเดิน แต่หากรู้สึกท้องแข็งบ่อยกว่าปกติควรนอนพักมากๆ หากนอนพักแล้วยังมีอาการอยู่ทุกครั้งชั่วโมงติดต่อกัน 2 - 3 ชั่วโมง ควรรีบไปพบแพทย์

บวม ความดันโลหิตสูง

“โรคพิษแห่งครรภ์”

พบในคุณแม่ที่มีประวัติคนในครอบครัวมีความดันโลหิตสูง คุณแม่เป็นเบาหวานหรือมีครรภ์แฝด อาการที่ควรรีบไปพบแพทย์ คือ บวมตั้งแต่หลังเท้าถึงหน้าแข้ง มือบวม นิ้วบวม ปวดศีรษะ และมีตาพร่ามัว หากปล่อยไว้คุณแม่อาจชักหมดสติ และเสียชีวิตได้

ใส่ใจลูกน้อย คอยนับลูกดิ้น

ลูกดิ้นน้อย

สาเหตุที่ทำให้ลูกดิ้นน้อยลง

- การขาดออกซิเจน
- การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อลดลง
- การทำงานของรกบกพร่องทำให้เลือดไปเลี้ยงลูกน้อยลง

ลูกดิ้นน้อยแค่ไหนต้องไปพบแพทย์

ภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังรับประทานอาหาร ทารกดิ้นน้อยกว่าสามครั้ง ให้สังเกตในอีก 1 ชั่วโมงต่อมาถ้าไม่มีการดิ้นหรือดิ้นน้อยกว่าสามครั้งต้องไปพบแพทย์

การป้องกันการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

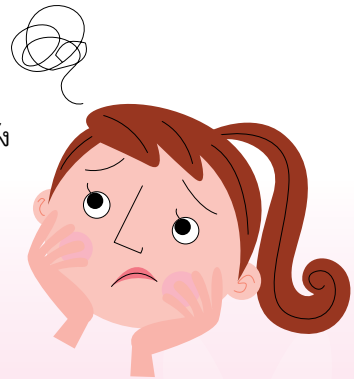
- ควรงดสูบบุหรี่ หรือนั่งใกล้ผู้ที่กำลังสูบบุหรี่
- พักผ่อนมากๆ ไม่ควรทำงานหนัก โดยเฉพาะในกลุ่มความเสี่ยง เช่น มีโรคหัวใจ
- โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง รกเกาะต่ำ ตั้งครรภ์แฝด ภาวะแท้งคุกคาม เป็นต้น
- ห้ามกลั้นปัสสาวะ เพื่อป้องกันโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งก่อให้เกิดการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดได้



- งดการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงอายุครรภ์ 20 - 36 สัปดาห์ ในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด
- คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องมาตรวจตามนัดทุกครั้งอย่างสม่ำเสมอ
- ในรายที่ได้รับยาคลายกล้ามเนื้อดลูก ควรรับประทานยาตามแพทย์สั่ง โดยครั้งแรกควรรับประทานครึ่งเม็ดและนอนพักเนื่องจากอาจจะมีอาการใจสั่น มือสั่น

เดือนที่แปด ความกังวลใจ

ความรู้สึกของแม่ที่เริ่มตั้งครรภ์นั้น มีทั้งดีใจแต่บางครั้งก็อาจจะวิตกกังวล ว่าลูกในครรภ์จะสมบูรณ์แข็งแรงหรือไม่ โดยเฉพาะคนที่เคยแท้ง หรือมีลูกพิการ ความกังวลจะเพิ่มขึ้นหลายเท่า บางคนก็กลัวการคลอดโดยเฉพาะผู้ตั้งครรภ์แรก และได้รับการบอกเล่าต่อๆ กันมาถึงความเจ็บปวดขณะคลอด จนกลายเป็นความกังวลและความกลัวอยู่ในจิตใจ



วิธีคลายความกังวล

เริ่มที่ตัวเอง

คุณแม่ต้องทำให้หนักแน่น คิดอะไรด้วยเหตุด้วยผล ถ้ามีความผิดปกติดะไร ก็ปรึกษาหมอที่ฝากครรภ์ อย่างกังวลอยู่คนเดียว ถ้าสงสัยอะไรก็ถามคุณหมอ เมื่อหมอยืนยันว่า ไม่มีอะไรน่าวิตกกังวล ก็ขอให้วางใจได้

ถ้ากังวลเรื่องลูกน้อย

หากคุณแม่ต้องการคลายความวิตกกังวล เรื่อง ความผิดปกติของลูกน้อย ก็ทำได้โดยการไปตรวจครรภ์อย่างสม่ำเสมอ เมื่อตรวจแล้ว แพทย์ก็จะให้คำตอบได้ว่า แท้ที่จริงมาแล้ว พบอะไรผิดปกติหรือไม่ ถ้าผิดปกติจะทำอย่างไรต่อไป

เมื่ออายุครรภ์ของลูกได้ 31 - 34 สัปดาห์ มดลูกจะใหญ่ขึ้นจนดันกะบังลมทำให้รู้สึกหายใจไม่อิ่ม บางคนอาจมีอาการเหนื่อยหอบ และกังวลว่าลูกจะได้ออกซิเจนไม่เพียงพอ ซึ่งความจริงเด็กยังคง

ได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ ช่วงอายุครรภ์ 36 - 38 สัปดาห์ จะเริ่มหายใจสะดวกขึ้นเนื่องจากเด็กเริ่มเคลื่อนตัวลงสู่ช่องเชิงกราน

วิธีป้องกันอาการเหนื่อยหอบ

- ขยับตัวช้าๆ เพื่อไม่ให้ปอดและหัวใจทำงานหนัก
- นิ่งตัวตรงเพื่อเพิ่มเนื้อปอด
- ให้นอนยกหัวสูงขึ้น

เดือนที่เก้า-เดือนที่สิบ เตรียมตัวอย่างไรเมื่อใกล้คลอด

เตรียมความพร้อมเพื่อคลอดบุตร

การคลอดเป็นกระบวนการตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นเพื่อผลักดันตัวทารก รก เยื่อหุ้มรกและน้ำคร่ำออกจากโพรงมดลูก โดยผ่านทางช่องคลอดออกสู่ภายนอก การหดตัวของกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อมดลูก เป็นผลให้ผู้คลอดรู้สึกเจ็บปวด จนเกิดความกลัว และความวิตกกังวล ซึ่งการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการคลอดจะช่วยให้คุณแม่คลายกังวลเกี่ยวกับการคลอดที่ต้องเผชิญได้อย่างสบายใจ

อาการแสดงในระยะใกล้คลอด

โดยทั่วไปเมื่ออายุครรภ์ได้ 37 - 40 สัปดาห์ จึงครบกำหนดคลอด ช่วงประมาณ 2 - 3 สัปดาห์สุดท้ายก่อนคลอด จะพบลักษณะอาการดังนี้



1. ท้องลด เนื่องจากส่วนนำของทารกเคลื่อนเข้าสู่ช่องเชิงกราน ทำให้ระดับยอดมดลูกลดลงหญิงตั้งครรภ์จะหายใจสะดวกขึ้น แต่จะถ่วงเชิงกรานมากกว่าเดิม
2. บัสสาวะบ่อย เนื่องจากส่วนนำของเด็กเคลื่อนลงมากทำให้เนื้อที่ของกระเพาะปัสสาวะลดลงจนต้องถ่ายปัสสาวะบ่อย
3. ปวดหลัง เนื่องจากน้ำหนักของทารกในครรภ์เพิ่มมากขึ้น และถ่วงมาข้างหน้า กระดูกสันหลังซึ่งเป็นแกนของร่างกายจะรับน้ำหนักมากและเกิดการเกร็งที่กล้ามเนื้อหลังจนมีอาการปวดหลังมากขึ้น
4. เจ็บครรภ์เตือน กล้ามเนื้อมดลูกจะมีการหดตัวบ่อยครั้งแต่ไม่สม่ำเสมอ เพื่อเตรียมเข้าสู่กระบวนการคลอด แต่ยังไม่ีผลทำให้ปากมดลูกเปิด

การเตรียมของใช้ที่จะต้องนำมาโรงพยาบาล

ของใช้เจ้าตัวน้อยที่จะนำมา คือ ผ้าอ้อม ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่อเด็ก สำลี แป้ง สบู่ น้ำยาซักผ้าเด็กอ่อน เป็นต้น

ส่วนคุณแม่ควรเตรียมสมุดบันทึกสุขภาพการฝากครรภ์ บัตรประจำตัวประชาชน สำเนาทะเบียนบ้านที่จะแจ้งย้ายลูกเข้าบ้าน ส่วนของใช้ส่วนตัว อาจเป็นสบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว ผ้านวมัย เป็นต้น



อาการที่ควรรับมาโรงพยาบาล

1. เจ็บครรภ์จริง เมื่อมดลูกหดตัวมากกว่า 6 ครั้ง/วัน หรือถี่ขึ้นกว่านี้
2. มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด
2. มีน้ำเดินออกทางช่องคลอด
4. เด็กไม่ดิ้นหรือดิ้นน้อยลง

อาการเตือนเมื่อใกล้คลอด

ก่อนถึงกำหนดคลอดอาจมีอาการเจ็บครรภ์ได้ แต่จะเรียกว่าการเจ็บครรภ์เตือนซึ่งจะมีอาการแตกต่างจากการเจ็บครรภ์คลอดจริง สังเกตได้จากการหดตัวของมดลูกจะไม่สม่ำเสมอ จึงทำให้เกิดอาการปวดที่ไม่สม่ำเสมอ อาจมีอาการปวดท้องน้อยและร้าวไปที่ขา การเปลี่ยนอิริยาบถหรืออาบน้ำอุ่นๆ จะช่วยบรรเทาปวดได้

ลักษณะการเจ็บครรภ์จริง

จะมีการหดตัวของมดลูกอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเวลาผ่านไปอาการปวดจะแรงและถี่มากขึ้น มีอาการปวดหลัง และปวดท้องรวมด้วย เมื่อลุกเดินไปมายิ่งจะทำให้ปวดมากขึ้น อาจปวดทุก 10 - 15 นาที มีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด หรืออาจมีน้ำเดินร่วมด้วย ซึ่งเป็นอาการแสดงว่าเป็นการเจ็บครรภ์จริงใกล้คลอด ซึ่งเจ็บครรภ์จริงอาจจะมีอาการใดที่กล่าวมาหรือมีครบทุกอย่างก็ได้

ก่อนไปโรงพยาบาลต้องเตรียมตัวอย่างไร

เมื่อมีอาการเจ็บครรภ์และมีมูกเลือด หรือน้ำเดินไหลออกมาทางช่องคลอด ควรงดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด เนื่องจากในขณะคลอดนั้นระบบการย่อยอาหารจะทำงานช้าลง ทำให้มีอาหารตกค้างอยู่ที่กระเพาะอาหารมาก และมักจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนตามมาในช่วงของการให้ยาระงับปวด

มารู้จักการคลอดกับแกะ

การคลอดโดยทั่วไปจะแบ่งออกได้ 3 ระยะ คือ

1. ระยะที่มดลูกเปิด หมายถึง ระยะการคลอดตั้งแต่ เริ่มเจ็บครรภ์จริงจนถึงปากมดลูกเปิดหมด คือ ในช่วงแรกมดลูกจะหดรัศตัวทุก 10 - 15 นาที เมื่อผ่านไประยะหนึ่ง การหดรัศตัวจะถี่ขึ้น การคลอดในระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 12 ชั่วโมงในครรภ์แรก
2. ระยะเด็กเกิด จะเริ่มตั้งแต่ปากมดลูกเปิดหมดประมาณ 10 เซนติเมตร จึงเริ่มเบ่งและสิ้นสุดลงเมื่อทารกคลอดออกมาหมดทั้งตัว ระยะนี้มดลูกจะหดรัศตัวแรงและนาน 50 - 70 วินาที การคลอดระยะนี้ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งในครรภ์แรก
3. ระยะรกคลอด เริ่มตั้งแต่ภายหลังจากทารกคลอด และสิ้นสุดลงเมื่อรกและเยื่อหุ้มเด็กคลอด

อุ่นไอรัก จากอกแม่ ลูกดูดนมแม่

น้ำนมแม่ คือ อาหารที่ยอดเยียมที่สุด เพราะในนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสำหรับลูกน้อย ทั้งยังเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ให้แก่ลูกอีกด้วย แต่คุณแม่บางคนมักจะไม่สามารรถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้ประสบความสำเร็จได้ สาเหตุหนึ่งที่อ้างถึงอยู่เสมอ คือ **น้ำนมไม่พอ** และเปลี่ยนใจให้ลูกกินนมผสมหรืออาหารอื่นๆ แทนการให้นมแม่ ซึ่งแท้จริงแล้วมีข้อปฏิบัติที่ช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นเรื่องง่ายและมีน้ำนมเพียงพอ นั่นคือ **4 ดุต สูตรให้นมแม่ได้สำเร็จ**

ดูดเร็ว

ควรให้ลูกดูดนมได้เร็วตั้งแต่หลังคลอดใหม่ๆ แม้จะเป็นช่วงที่คุณแม่ยังตื่นเต้นและเพลียจากการคลอด แต่ช่วงนี้เป็นระยะที่ลูกของคุณกำลังตื่นตัวที่สุด ลูกอาจจะดูดนมแม่ได้หรืออาจจะได้แค่สัมผัสเต้านมคุณแม่ แต่มีผลดีต่อจิตใจที่กระตุ้นให้เกิดความรัก ความผูกพันระหว่างคุณแม่และลูก

การดูดนมแม่ในระยะนี้ยังช่วยป้องกันการตกเลือดหลังคลอดของคุณแม่ เนื่องจากจะมีการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซินออกมาขณะให้ลูกดูดนม

จุดบ่อ

ในระยะ 2 - 3 วันแรกหลังคลอด น้ำนมแม่มายังมาไม่มากนัก แต่ก็ควรให้ลูกดูดนมแม่บ่อยๆ ทุก 2 ชั่วโมง หรืออย่างน้อยวันละ 9 ครั้ง จะเป็นการกระตุ้นให้น้ำนมมาเร็ว และมีมากขึ้น หลังจากนั้นเมื่อน้ำนมไหลดีลูกดูดนมเก่งให้ลูกดูดนมตามความต้องการทุกครั้งที่ถูกหิว ซึ่งลูกมักจะแสดงออกโดยการร้องหรือเมื่อคุณแม่รู้สึกคัดตึงเต้านม แต่ระยะห่างระหว่างมื้อไม่ควรนานเกิน 3 ชั่วโมง

จุดถูกวิธี

ดูดถูกวิธี คือ ลูกดูดลึกถึงลานนม เพื่อให้เหงือกลูกกดรีดลงบนกระเปาะน้ำนมใต้ลานนม ลิ้นอยู่ใต้ลานนม ริมฝีปากของลูกไม่เม้มเข้า ขณะดูดเหงือกจะขยับเข้าหากันกดบนลานนมเป็นจังหวะ แก้มป้องกันสองข้าง และได้ยินเสียงกลืนน้ำนมเบาๆ

จุดก้อยตัว

คือ ให้ลูกดูดนมแม่จนเต้านมนิ่มในเต้าแรก ถ้าลูกน้อยไม่อิ่มให้ดูดนมแม่อีกข้างที่เหลือจนกว่าจะอิ่ม แล้วในมือต่อไปควรเริ่มจากเต้าที่ดูดค้างไว้ เพื่อให้ลูกได้รับคุณค่าของนมแม่อย่างครบถ้วนจากส่วนหัว ส่วนกลาง และส่วนท้ายของน้ำนมแม่

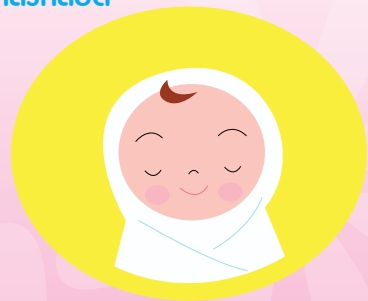
ข้อแนะนำในการให้ลูกได้รับน้ำนมแม่เพียงพอกับความต้องการ

- ให้ลูกดูดนมแม่ 8 - 12 ครั้งต่อวัน (24 ชั่วโมง)
- ดูดนมแม่อย่างถูกวิธีข้างละไม่ต่ำกว่า 10 - 20 นาที

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกได้รับนมแม่เพียงพอในสัปดาห์แรกๆ หลังคลอด

- ได้ยินเสียงกลืนน้ำนมของลูก
- เต้านมแม่คัดตึงก่อนให้นม และนิ่มลงหลังให้นมแม่แล้ว
- แม่รู้สึกมีน้ำนมไหลออกมา
- ลูกบัสสาวะ 6 ครั้งขึ้นไปใน 24 ชั่วโมง
- ลูกอุจจาระ 4-8 ครั้งใน 24 ชั่วโมง
- ลูกสงบสบาย พักหลับได้ไม่ร้องหิวระหว่างมื้อนม
- น้ำหนักลูกขึ้นโดยเฉลี่ย 18 - 30 กรัมต่อวัน หรือ 125 - 210 กรัมต่อสัปดาห์

ถ้าคุณแม่เห็นอย่างนี้ คุณแม่แน่ใจได้เลยว่าลูกดื่มนมแม่อย่างเพียงพอ แต่ถ้าคุณแม่ยังไม่แน่ใจควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ พยาบาลหรือผู้ให้คำปรึกษา เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก



บทความฉบับแม่

- น้ำนมแม่เป็นอาหารปกติของลูกที่มีเพียงชนิดเดียวในโลก
- มีคุณค่ามหาศาลเพราะประกอบด้วย สารอาหารมารวมกันมากกว่า 300 ชนิด
- เป็นอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน เหมาะสมสำหรับลูกน้อย
- ย่อยได้ดี
- ดูดซึมได้ดี
- สะอาดและปลอดภัย
- มีพร้อมให้ลูกตลอดเวลาไม่มีการบูดเสีย
- ลูกมีสุขภาพดี แข็งแรง



บทผสม

- มีหลายชนิด พยายามเลียนแบบนมแม่ และทำให้ราคาถูกลง
- มีส่วนประกอบประมาณ 60 ชนิด
- มีสารอาหารไม่ครบถ้วน ไม่มีสารต้านทานเชื้อโรค
- มีสารระคายเคืองกระเพาะอาหาร
- ดูดซึมได้ไม่ดีเท่านมแม่
- ปนเปื้อนได้ง่าย
- ต้องเตรียมขวดนม ต้องทำความสะอาด
- จับป่วยได้ง่าย



หนึ่งนาทีที่ไม่ควรพลาด

1. การมีเพศสัมพันธ์และข้อห้าม

ถ้าคุณแม่มีสุขภาพแข็งแรงดีสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้เรื่อยๆ トラบเท่าที่ยังรู้สึกสบายไม่อึดอัด กรณีที่คุณแม่มีปัญหาเรื่องมีบุตรยาก หรือมีประวัติแท้งบ่อยควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงสามเดือน

แรก เพื่อทะนุถนอมเจ้าตัวน้อยในครรภ์ให้มีสิ่งกระทบกระเทือนน้อยที่สุด ควรเลือกท่าที่ไม่กระทบกระเทือนเจ้าตัวน้อยในท้อง เช่น ไม่มีเพศสัมพันธ์ในท่านอนหงายหลีกเลี่ยงใช้ท่าที่มีการสอดใส่ลึก

เกินไป ปฏิบัติด้วยความอ่อนโยน และระมัดระวังก็ไม่มีปัญหาอะไร

นอกจากนี้ควรตรวจวันการมีเพศสัมพันธ์ในเดือนที่เก่า เพราะขนาดมดลูกโตมาก รวมทั้งเมื่อคุณแม่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ เช่น การมีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ มีน้ำเดิน หรือเจ็บปวดที่อวัยวะเพศควรตรวจวันการมีเพศสัมพันธ์

2. อัลตราซาวด์มีอันตรายหรือไม่

คุณพ่อคุณแม่จำนวนมากจะขอให้คุณหมอช่วยตรวจดูเพศเจ้าตัวน้อยในครรภ์ ด้วยวิธีการอัลตราซาวด์ คือใช้เครื่องพลังเสียงความถี่สูงส่งตรงไปที่บริเวณหน้าท้องคุณแม่ แม้ยังไม่มีการรายงานถึงผลเสียที่กระทบกับเจ้าตัวน้อย แต่อย่างไรก็ตามการทำอัลตราซาวด์ควรทำเมื่อจำเป็นเท่านั้น

3. การฉีดวัคซีนขนาดทะยักให้คุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน ควรได้รับการฉีดวัคซีนขนาดทะยักให้ครบ 3 เข็ม ถ้าคุณแม่เคยได้รับวัคซีนมาไม่เกิน 10 ปี ก็ไม่ต้องฉีดยาในการตั้งครรภ์ครั้งนี้

4. ตั้งท้องกับการเดินทาง

ในช่วงระยะสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ ควรงดการเดินทางไกล หลังจากนั้นแม้ไม่มีข้อห้ามอย่างไร แต่คุณแม่ก็ควรถามตนเองว่า การเดินทางแต่ละครั้งจำเป็นหรือไม่ หากไม่จำเป็นควรพักผ่อนอยู่กับบ้าน แต่หากจำเป็นต้องเดินทางไกล ควรได้หยุดพักระหว่างการเดินทาง ทุกๆ สองชั่วโมงเพื่อเปลี่ยนท่าทาง โดยการลุกเดินบ้างซึ่งจะทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยลดอาการบวมบริเวณขาและป้องกันการเหนื่อยล้าของร่างกาย



คำว่าพ่อแม่จะไม่เกิดขึ้นเลย ถ้าไม่มีลูก ชีวิตที่ปฏิสนธิในครรภ์ และลืมตามาดูโลก พร้อมที่จะนำความปลื้มใจ และเป็นสุขอย่างยิ่งแก่ผู้เป็นพ่อแม่ ทุกคนเป็นหุ้นส่วนชีวิตของกันและกัน...พ่อแม่ลูก

บรรณานุกรม... สุขใจที่ได้เป็นแม่

ปณัตร์ นิมมานเหมินทร์, ที่รัก...คุณจะได้เป็นคุณแม่มือใหม่แล้ว, พิมพ์ครั้งที่ 2, สำนักพิมพ์ดีดี : กรุงเทพฯ.

สุรณี จิรวัยเวช, แพศศึกษา : เรื่องน่ารู้, พิมพ์ครั้งที่ 1, บริษัท สำนักพิมพ์ปาเจรา จำกัด, กรุงเทพฯ : 2550

แผ่นพับ เรื่อง สารพันวิธีของคุณแม่ยุคใหม่ในการ “กำจัดความเครียด”, 10 วิธีสร้างสรรค์ วันสบาย สบาย “สำหรับคุณแม่”, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ.

แผ่นพับ เรื่อง แม่จำ ? วันนั้นแม่นับลูกตื่นหรือยัง เพื่อการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

แผ่นพับ เรื่อง อาการผิดปกติที่ควรรีบไปพบแพทย์, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ.

แผ่นพับ เรื่อง คำแนะนำการนับลูกตื่นและสัญญาณอันตราย, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่.

แผ่นพับ เรื่อง กลั่นรักจากอกแม่, โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่.

ที่ปรึกษา

นายแพทย์กิตติพงศ์ แซ่เจ็ง

กองอนามัยการเจริญพันธุ์

แพทย์หญิงสุนิษฐ์ สร้างศรีวงศ์

กองอนามัยการเจริญพันธุ์

นายสุธน ปัญญาติลล

กองอนามัยการเจริญพันธุ์

นายแพทย์ทวีทรัพย์ ศิรประภาศิริ

กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ

คณะผู้จัดทำ

นางเรณู ชูนิล

กองอนามัยการเจริญพันธุ์

นางสุกัญญา ทองธำรง

กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ

น.ส.พัชรา โกตินานนท์

สำนักงานความร่วมมือเพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศ

นางต้องจิตต์ กาญจโนมัย

ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ

นางบุญปลุก สุทธิผล

ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี

นางผ่องศรี แสนไชยสุริยา

ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น

นางกัญญนัท สีสันต์

ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

น.ส.รัชนี ปวุดตานนท์

ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

นางศศิชล หงส์ไทย

ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

น.ส.เมทินี สุทธิพันธ์

ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

นายเกรียงศักดิ์ พงษ์พันธ์ุ

ทันตแพทย์ 8 หัวหน้ากลุ่มงานทันตกรรม โรงพยาบาล ลำปาง

นางแคทริยา สินพาดิ

ทันตแพทย์ 7 โรงพยาบาล ลำปาง

นางวรรณภา บันทะเลิศ

เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข 6 โรงพยาบาล ลำปาง

“ คำว่าพ่อแม่จะไม่เกิดขึ้นเลย ถ้าไม่มีลูก
ชีวิตที่ปฏิสนธิในครรภ์ และลิ้มตามาตุโลก พร้อมกับที่จะ
นำความปลื้มใจ และเป็นสุขอย่างยิ่งแก่ผู้เป็นพ่อแม่ ทุกคน
เป็นหุ้นส่วนชีวิตของกันและกัน...พ่อแม่ลูก ”

