

ภาคผนวก ง

คู่มือส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกในครรภ์

หนังสือคู่มือส่งเสริมสัมพันธภาพ

ระหว่างมารดาและทารกในครรภ์



คำนำ

สัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกในครรภ์ เป็นความรู้สึกระหว่างผู้ที่มารดาที่มีต่อทารกในครรภ์ถือได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับกระบวนการเลี้ยงดู และพัฒนาการของทารกต่อไปในอนาคต การที่มารดามีสัมพันธภาพที่ดีต่อทารกในครรภ์จะส่งผลให้ทารกมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งมารดาจะต้องมีความเข้าใจและมีศิลปะในการดูแลทารกตั้งแต่วัยในครรภ์ และสัมพันธภาพที่ดีระหว่างมารดาและทารกในครรภ์นี้จะคงทนถาวรมีผลต่อการอยู่รอด และพัฒนาการของทารกในระยะต่อไป

ผู้วิจัยจึงได้จัดทำคู่มือเล่มนี้ขึ้น โดยมีความปรารถนาให้คุณแม่เห็นความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพกับลูกในครรภ์ และเป็นแนวทางสำหรับคุณแม่ในการนำไปปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีต่อทารกในครรภ์ได้

ด้วยความปรารถนาดี

ปัญญากรณ์ ยะเกษม

นิสิตปริญญาโท สาขาการพยาบาลครอบครัว

สารบัญ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายขณะตั้งครรภ์	1
การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจขณะตั้งครรภ์	3
การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารกในครรภ์	4
การนับและบันทึกการเดินของทารกในครรภ์	9
การฟังเสียงหัวใจของทารกในครรภ์	14
การคลำส่วนต่าง ๆ ของทารกผ่านทางหน้าท้อง	15
การสื่อสารกับทารกในครรภ์	16
การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์	
อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์	17
อาหารต้องห้ามสำหรับหญิงตั้งครรภ์	19
กิจวัตรประจำวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์	20
สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงขณะตั้งครรภ์	22
อาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์	23
การออกกำลังกาย	24
การเตรียมตัวเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	32
การเตรียมตัวเพื่อการคลอดบุตร	34

เพราะการเป็น “แม่” เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้หญิงเรา มีการเปลี่ยนแปลงมากมายที่รอคุณแม่อยู่ ซึ่งคุณแม่ควรรู้ไว้จะได้ไม่เป็นกังวลและเตรียมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

มดลูก จะมีขนาดขยายใหญ่ขึ้น เพื่อให้เหมาะกับการ

เติบโตของลูกน้อยและจะยุบลงภายหลังคลอด

เต้านม หน้าอกจะคัดตึง และขยายคล้ายเวลามีประจำเดือน แต่จะเป็นมากกว่า เพราะมีการเตรียมสร้างน้ำนม เต้านมจึงขยายใหญ่ขึ้น เมื่อท้องแก่ เต้านมจะคัดตึงมากขึ้น หัวนมจะมีสีคล้ำขึ้นและใหญ่ขึ้น บริเวณลานนมก็จะขยายใหญ่ขึ้น

น้ำหนัก ตลอดการตั้งครรภ์น้ำหนักจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ใน 3 เดือนแรกน้ำหนักจะเพิ่มไม่มากนัก เพราะแพ่ท้อง กินอาหารไม่ได้ หลังจากนั้น 5 เดือนไปแล้วน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอาทิตย์ละ ½ กิโลกรัม หรือเดือนละ 2 กิโลกรัมและตลอดการตั้งครรภ์น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นประมาณ 10-12 กก.

ผิวหนัง ผิวหนังบริเวณตรงกลางหน้าท้องจะมีเส้นสีคล้ำ อาจเป็นผ้าที่ไบหน้า ผิวหนังมีสีคล้ำขึ้นและจะค่อย ๆ จางลงหลังคลอด มีเห้งือมากกว่าปกติ

หัวใจ เมื่อมดลูกโตขึ้น ทำให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจน้อยมีผลให้เหนื่อยง่ายและความดันโลหิตลดลง

ระบบทางเดินหายใจ ปอดมีความจุน้อยลง เนื่องจากมดลูกมีขนาดใหญ่มากขึ้นไปดันทำให้หายใจเร็วขึ้น

ระบบทางเดินปัสสาวะ ช่วงที่ตั้งท้องไตมีขนาดใหญ่ขึ้น ท่อไต ขยายใหญ่ มีเลือดไหลผ่านไตมากขึ้น และมดลูกมีขนาดใหญ่มากขึ้นจะกดกระเพาะปัสสาวะทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น ซึ่งอาการนี้จะพบบ่อยในช่วงอายุครรภ์ 3 เดือนแรก และช่วงใกล้คลอด

ระบบทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวน้อยลง มีผลให้อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องผูก อาจเกิดริดสีดวงทวารได้ ควรรับประทานอาหารที่มีกากใย ดื่มน้ำมากขึ้น ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา

ระบบกระดูกและโครงสร้าง อาจเกิดอาการปวดหลังได้เนื่องจากกระดูกสันหลังโค้งจากการที่มดลูกถ่วงไปด้านหน้าทำให้ต้องแอ่นหรือเกร็งกล้ามเนื้อหลังมากกว่าปกติ หรือปวดบริเวณหัวไหล่ และบริเวณก้นกบ จากการยืดขยายของเอ็นยึดข้อต่อ

ระบบประสาท อาจเกิดอาการตะคริว ชาที่แขน ขา เพราะกระดูกสันหลังที่โค้งไปกดทับเส้นประสาท

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

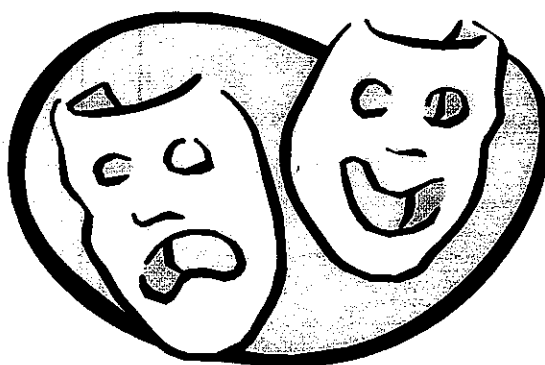
นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางกายแล้วการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจเป็นอีกการเปลี่ยนแปลงที่คุณแม่ต้องเผชิญในระยะตั้งครรภ์หญิงตั้งครรภ์จะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงและเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจ ลังเล วิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างกันไป ดังนี้

ช่วง 3 เดือนแรกคุณแม่จะมีอารมณ์แปรปรวนง่าย หงุดหงิด โมโห ใจน้อย เกิดความสับสน อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น ทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัวเหมือนก่อนตั้งครรภ์

ช่วง 4-6 เดือน อารมณ์คุณแม่จะดีขึ้น จากการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ช่วง 3 เดือนสุดท้าย ความวิตกกังวลเริ่มกลับมา เช่น กลัวการคลอด กลัวทารกไม่สมบูรณ์ เป็นต้น

ซึ่งความวิตกกังวลเหล่านี้จะมีผลต่อลูกในครรภ์ ถ้าคุณแม่สามารถลดความวิตกกังวลลงได้ก็จะเป็นผลดีต่อตัวคุณแม่เองและทารกในครรภ์



การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารกในครรภ์

เดือนแรก



ระยะนี้เรียกว่า ตัวอ่อน ความยาวประมาณ 1 ซม. ยังไม่มีรูปร่างที่ชัดเจน เริ่มมีการสร้าง
อวัยวะที่สำคัญต่าง ๆ เช่น หัวใจ ระบบประสาท ตา แขน ขา และอวัยวะเพศ

เดือนที่ 2 หรือ 8 สัปดาห์



ตัวอ่อนเริ่มยาวขึ้น มีความยาวประมาณ 2.5 ซม. มีลักษณะคล้ายลูกน้ำเริ่มเห็นเป็นส่วนหัว
และเค้าโครงหน้ามีส่วนจมูก ปาก ตาและหู หัวใจ เริ่มมีพัฒนาการ แขน ขา เริ่มมองเห็นได้ชัด

เดือนที่ 3 หรือ 12 สัปดาห์



ระยะนี้เริ่มเรียกตัวอ่อนว่า ทารก มีความยาวประมาณ 9 ซม. หนักประมาณ 15 กรัม โครงสร้างของหน้าตาจะชัดเจน ศีรษะจะใหญ่กว่าลำตัว นิ้วมือ นิ้วเท้าพัฒนาสมบูรณ์ มีเล็บ มองเห็นอวัยวะเพศชัดเจนขึ้น

เดือนที่ 4 หรือ 16 สัปดาห์



ทารกมีความยาวประมาณ 16 ซม. น้ำหนักประมาณ 100 กรัม (1 ขีด) ทารกจะมีกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น หัวใจเต้นแรง ข้อมต่อพัฒนาอย่างสมบูรณ์ ทารกเคลื่อนไหวได้ดี มีขนอ่อน ๆ ปกคลุมตามร่างกาย อวัยวะเพศชัดเจน คุณแม่ครรภ์หลังจะรู้สึกลูกดิ้นเป็นครั้งแรก

เดือนที่ 5 หรือ 20 สัปดาห์



ทารกมีความยาวประมาณ 25 ซม.หนักประมาณ 300 กรัม (3 ชีด) ทารกจะมีการเคลื่อนไหวมากขึ้น เริ่มสร้างฟันน้ำนมแต่อยู่ในเหงือก มีผมบนศีรษะ มีไขปกคลุมตามร่างกายมากขึ้น เซลล์สมองสร้างครบและต่อไปจะขยายขนาดสมองและเส้นใยประสาท คุณแม่ครรภ์แรกจะรู้สึกลูกดิ้นเป็นครั้งแรก

เดือนที่ 6 หรือ 24 สัปดาห์



ผิวหนังทารกจะดูเหี่ยวแห้ง มีเส้นลายมือลายเท้า ทารกจะมีการดูดนิ้วมือเป็นพัก ๆ บางครั้งสะอึก ได้ยินเสียงที่เกิดขึ้นภายในตัวแม่ มดลูกจะเริ่มมีการหดตัวเป็นระยะ เป็นการฝึกหดตัวเพื่อเตรียมคลอด ชาวบ้านเรียกว่า “ลูกโก่งตัว” ร่างกายลูกน้อยจะยาวประมาณ 30 ซม. น้ำหนักประมาณ 600 กรัม

เดือนที่ 7 หรือ 28 สัปดาห์



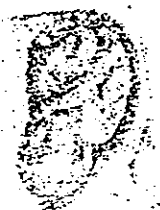
ทารกยาวประมาณ 35 ซม.หนักประมาณ 1,000 กรัม (1 กิโลกรัม) ทารกจะมีผิวหนังเต่งตึงขึ้น มีไขมันปกคลุมทั่วตัวเพื่อให้ความอบอุ่น ปอดพัฒนาขึ้นพร้อมที่จะทำงาน สามารถฟังเสียงหัวใจเต้นได้ชัดเจนโดยใช้หูฟัง

เดือนที่ 8 หรือ 32 สัปดาห์



ทารกจะมีขนาดใกล้เคียงกับเด็กแรกเกิด น้ำหนักประมาณ 1,600 กรัม ยาวประมาณ 40 ซม.เริ่มกลับหัวเข้าสู่อุ้งเชิงกราน ดิ้นแรงจนสามารถสังเกตเห็นได้จากหน้าท้องแม่

เดือนที่ 9 หรือ 36 สัปดาห์



ทารกจะมีไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น ใบหน้าและลำตัวเต่งตึง เล็บยาว ลำตัวยาวประมาณ 45 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 2,200 กรัม

เดือนที่ 10 หรือ 40 สัปดาห์



ทารกจะเจริญเติบโตเต็มที่ ลำตัวยาวประมาณ 50 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 2,500-3,200 กรัม มีไขปกคลุมตามลำตัว หนังศีรษะมีผมยาว ส่วนตัวของทารกประมาณ 2-3 ซม. เคลื่อนต่ำลงดันปากมดลูก และคลอดเมื่อครบกำหนด

การนับและการบันทึกการกินของทารกในครรภ์

การนับการกินของทารกในครรภ์ช่วยให้มารดาสามารถประเมินสุขภาพของทารกได้ด้วยตนเองในเบื้องต้น มารดาจะรู้ดีกว่าทารกในครรภ์กินเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 18-20 สัปดาห์ ในมารดาครรภ์แรก และ ประมาณ 16-18 สัปดาห์ ในมารดาครรภ์หลัง

ประโยชน์ของการนับการกินของทารกในครรภ์

1. เพิ่มประสิทธิภาพของมารดาในการดูแลสุขภาพของทารก
2. ช่วยในการตรวจ ค้นหา หรือแก้ไขภาวะที่อาจทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์ได้ทันทั่วทั้งที่
3. ลดความวิตกกังวลแก่มารดา
4. เสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างมารดาและทารกในครรภ์

การนับและการบันทึกการเดินของทารกในครรภ์

การเดินของทารกในครรภ์เป็นสิ่งยืนยันถึงการมีชีวิตของลูก เมื่อคุณแม่รับรู้ถึงการเดินของทารกในครรภ์ครั้งแรก จะรู้สึกปลื้มปิติ ยินดีและแน่ใจว่าลูกมีชีวิต ทำให้รู้สึกผูกพันกับลูกมากยิ่งขึ้น ความรู้สึกเด็กเดินในครรภ์แรกจะเริ่มเมื่ออายุครรภ์ 18-20 สัปดาห์ และในครรภ์หลังประมาณ 16-18 สัปดาห์ ซึ่งองค์ประกอบที่มีผลต่อการเดินของทารกในครรภ์ ได้แก่ ระดับน้ำตาลในเลือด ท่าทางของคุณแม่ และ สิ่งกระตุ้นจากภายนอก เช่น เสียง แสง การนับและบันทึกการเดินของทารกในครรภ์จะช่วยให้คุณแม่สามารถประเมิน สุขภาพของทารกได้ด้วยตัวเองในเบื้องต้น

วิธีนับทารกเดินในครรภ์

นับจำนวนทารกเดินหลังอาหารแต่ละมื้อ โดยคุณแม่เริ่มนับหลังจากรับประทานอาหาร จนครบ 1 ชั่วโมง มื้อหนึ่งให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้ง ภายใน 1 วันถ้านับได้ 10 ครั้งขึ้นไปถือว่า ทารกปกติ

วิธีการบันทึกการเดินของทารกในครรภ์

คุณแม่บันทึกการเดินของทารกลงในแบบบันทึกการเดินของทารกในครรภ์โดยเขียนวันที่ ลงในช่องด้านบนของตารางแล้วทำเครื่องหมาย X แทนการเดินของทารก 1 ครั้ง เมื่อกากบาทครบ 10 ครั้ง แสดงว่าทารกเดินเป็นปกติในวันนั้น ถ้านับได้น้อยกว่า 10 ครั้ง ในวันนั้นแสดงว่าทารกอาจมีปัญหาควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ข้อเสนอแนะสำหรับการค้าในการนับ และบันทึกการคืนของทารกในครรภ์

1. มารดาต้องมีความเข้าใจในการรับรู้ลักษณะการคืนของทารกกว่าคือ ทารกเตะ
ทารกขี้ดตัว หรือทารกม้วนตัว
2. ทำที่ดีที่สุดในการรับรู้การคืนของทารก คือ ทำนอนตะแคง
3. ขณะบันทึกมารดาควรอยู่ในสถานที่ที่เงียบ เพราะจะทำให้มีสมาธิในการรับรู้การคืนของทารก
ในครรภ์ได้ดี
4. มารดาต้องนับและลงบันทึกการคืนของทารกในครรภ์ทุกวัน
5. ถ้าทารกคืนน้อยลง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

การฟังเสียงหัวใจของทารก

ทารกในครรภ์จะมีการเจริญเติบโตและการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และการฟังเสียงหัวใจของทารก สามารถเริ่มฟังได้เมื่ออายุครรภ์ 8 สัปดาห์ โดยการใช้เครื่องฟังที่มีประสิทธิภาพ และจะเริ่มฟังได้ด้วยหูฟัง เมื่ออายุครรภ์ได้ 28 สัปดาห์ อัตราการเต้นของหัวใจของทารกปกติประมาณ 120 - 160 ครั้ง/นาที



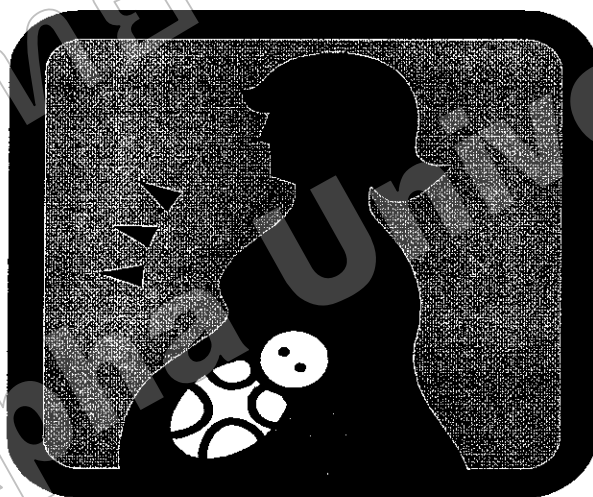
การคัดค้านต่างๆของทารกผ่านทางหน้าท้อง

ในช่วงเดือนที่ 8 หรือ 32 สัปดาห์ ทารกในครรภ์จะมีขนาดใกล้เคียงกับเด็กทารกแรกเกิดและเริ่มกลับหัวเข้าสู่ช่องเชิงกราน จึงทำให้สามารถสังเกตเห็นได้ทางหน้าท้องคุณแม่ การคัดค้านหรือสัมผัสทารกทางหน้าท้อง สามารถบอกถึงลักษณะและท่าทางของทารกในครรภ์ได้ เช่น หลัง คีรีพระ การคัดค้านหรือสัมผัสทารกทางด้านหน้าท้องสามารถส่งเสริมให้คุณแม่จินตนาการถึงทารกในครรภ์ได้



การสื่อสารกับทารกในครรภ์

เมื่อคุณแม่มีการติดต่อ สื่อสาร กับทารกในครรภ์ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าคุณแม่ยอมรับ ความเป็นบุคคลของทารกในครรภ์ ดังนั้นการพูดคุยกับทารกในครรภ์ การตั้งชื่อลูกและใช้ชื่อเรียก แทนทารกในครรภ์ ขณะพูดคุยกับทารกในครรภ์ การตอบเบา ๆ หรือลูบหน้าท้องบริเวณที่ลูกดิ้น มากระทบ การทำเช่นนี้ทุกครั้งทารกในครรภ์จะเกิดการเรียนรู้ว่าถ้าดิ้นมากระทบผนังหน้าท้องของ คุณแม่ คุณแม่จะมีการตอบสนองโดยการตอบเบา ๆ หรือลูบที่หน้าท้อง การทำเช่นนี้ประมาณ 3 - 4 สัปดาห์ ทารกในครรภ์จะสามารถเรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมระหว่างคุณแม่และลูกที่มีต่อกัน โดยถ้าคุณแม่ตอบเบา ๆ ทั้ง ๆ ที่ลูกไม่ได้ดิ้นก่อนลูกจะเตะกลับมาทันที

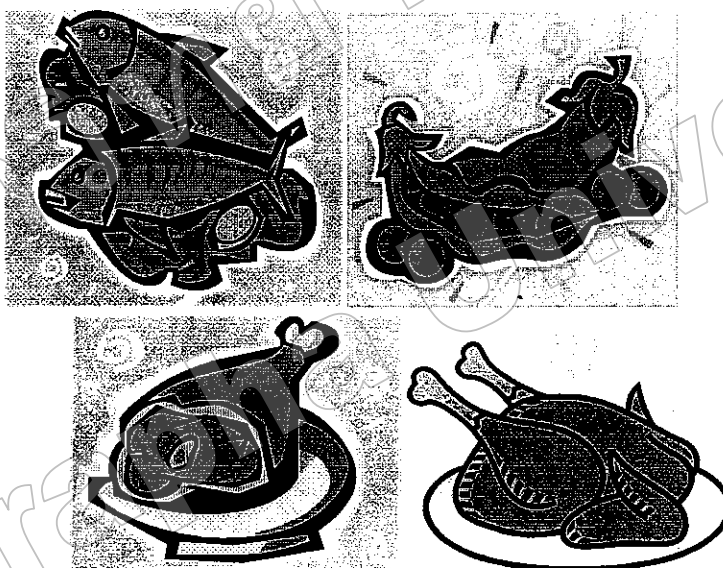


การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

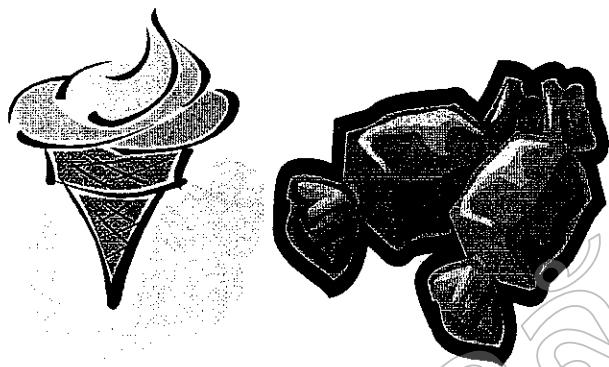
อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ในขณะตั้งครรภ์คุณแม่ควรได้รับสารอาหารครบถ้วนทั้ง 6 ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

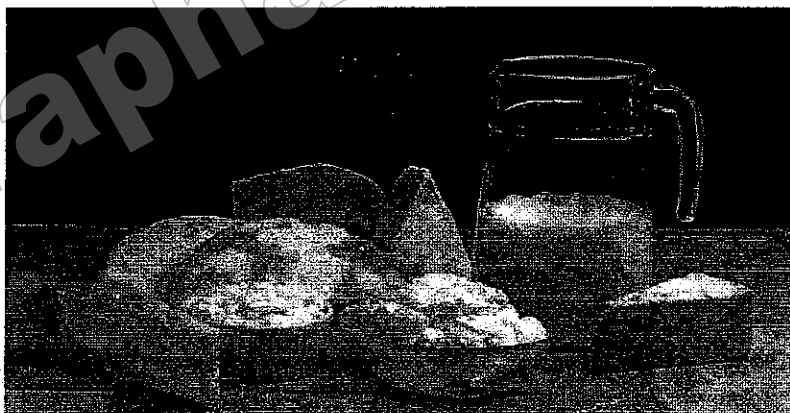
โปรตีน ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยและสร้างน้ำนม ควรกินเพิ่มจากเดิม 1.5 เท่า อาหารที่ให้โปรตีน ได้แก่ ไข่ นม เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ และถั่วเมล็ดแห้ง ควรรับประทานไข่วันละ 1-2 ฟอง นมสดวันละ 1-2 แก้ว เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ซึ่งจะได้ธาตุ ไอโอดีนด้วย อาหารประเภทเต้าหู้และ นมถั่วเหลือง ก็มีประโยชน์ในการให้โปรตีน



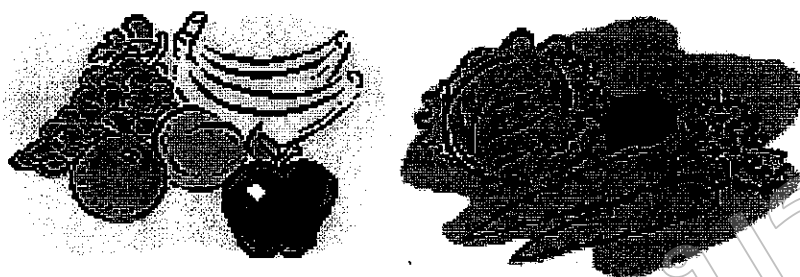
แป้ง-น้ำตาล ช่วยให้พลังงาน ควรกินในปริมาณเท่าเดิมหรือน้อยลงเพราะถ้ากินมากจะทำให้คุณแม่
แน่นอึดอัด ท้องอืดเนื่องจากอาหารไม่ย่อย และทำให้อ้วนได้



ไขมัน ใช้เป็นพลังงานในการหลั่งน้ำนม ควรกินวันละ 2-3 ช้อนโต๊ะ ถ้ากินมากจะเกิดการสะสม
ไขมันเพิ่ม อ้วน



ผักและผลไม้ มีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารก มีกากใยช่วยในการขับถ่าย คุณแม่ควรกินผักวันละ 2-3 ถ้วยต่อวัน และผลไม้ทุกวัน



น้ำ คุณแม่ ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

อาหารต้องห้ามสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

อาหารรสจัด เพราะอาจทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร บวม และท้องอืด

อาหารหมักดอง เพราะสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายถูกทำลายไปแล้ว

อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เพราะอาจมีพยาธิ หรือเชื้อโรค

น้ำชา กาแฟ เพราะมีสารคาเฟอีนที่ทำให้ใจสั่น นอนไม่หลับ และจะทำให้ท้องผูกเป็นริดสีดวงได้ง่าย

น้ำหวาน น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มชูกำลัง เพราะมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมทำให้อ้วนได้ง่าย

ผงชูรส ถ้ากินมาก ๆ จะทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย อาเจียน

กิจวัตรประจำวันสำหรับหญิงตั้งครรภ์

การแต่งกาย ควรสวมเสื้อหลวม ๆ ใส่สบาย รองเท้าส้นเตี้ยเพื่อการทรงตัวที่ดี และช่วยป้องกันการปวดหลังหรือลื่นหกล้ม

การดูแลเหงือกและฟัน ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และบ้วนปากทุกครั้งหลังอาหารเพื่อป้องกันฟันผุ ถ้าฟันผุควร ไปพบทันตแพทย์ทันที

การอาบน้ำ ขณะตั้งครรภ์จะมีเหงื่อออกมากกว่าปกติ ทำให้มีกลิ่นตัวแรงจึงควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

การดูแลเต้านม เต้านมจะขยายขนาดใหญ่ขึ้น จึงควรใช้ยกทรงขนาดที่เหมาะสมกับเต้านม เพื่อป้องกันการพังของท่อน้ำนม ถ้าหัวนมผิดปกติ เช่น สั้น บวม ควรปรึกษาแพทย์เพื่อแก้ไขความผิดปกตินั้น เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการให้นมบุตร

การเดินทาง ไม่ถือเป็นข้อห้าม แต่ไม่ควรเดินทางไกลโดยไม่ได้เปลี่ยนท่าทางเกิน 2 ชั่วโมง เพราะจะทำให้เกิดการบวมที่ขา และในช่วง 3 เดือนแรกและ 3 เดือนหลังควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไกลเพื่อป้องกันการแท้ง หรือการคลอดก่อนกำหนด

การขับถ่าย ควรขับถ่ายทุกวัน เพราะขณะตั้งครรภ์จะเกิดอาการท้องผูกได้ง่าย จนเป็นริดสีดวงถ้ามีอาการท้องผูกไม่ควรกินยาระบายเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา และไม่ควรกลั้นปัสสาวะนาน ๆ เพราะจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ง่าย

การพักผ่อน ควรนอนพักกลางวันอย่างน้อยวันละ ½ - 1 ชั่วโมง และยกขาสูงเล็กน้อย เพื่อลดอาการบวมที่เท้า และเวลากลางคืนควรนอนพักผ่อนอย่างเต็มที่ อย่างน้อย 8 ชั่วโมง

การออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้นท้องไม่ผูก และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การเดินเล่นในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ หรือการออกกำลังกายเบา ๆ วันละ 30 นาที

การทำงาน สามารถทำได้ตามปกติ หลีกเลี่ยงการใช้กำลังมากเกินไปจนทำให้เกิดความเหนื่อยล้า หรืองานที่เกี่ยวข้องกับสารพิษ ควรยกหรือเคลื่อนย้ายของอย่างถูกวิธี และควรมีการพักเป็นระยะ ๆ

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงขณะตั้งครรภ์

การป้องกันอุบัติเหตุ ซึ่งอาจเกิดจากความไม่คล่องตัวในการปฏิบัติงานต่าง ๆ การทรงตัวไม่ดี ทำให้มีอุบัติเหตุได้ง่ายกว่าปกติ เช่น ลื่นหกล้ม ควรระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูง การเดินในที่ลื่น การขึ้นบันไดที่สูงชัน หรือการทำงานด้วยความเร่งรีบ

ยา ไม่ควรซื้อยากินเอง ถ้าเจ็บป่วยควรไปพบแพทย์เพราะยาบางตัวอาจมีอันตรายต่อทารกในครรภ์

บุหรี่ จะมีผลทำให้ความอยากอาหารลดลง และส่งผลให้ทารกในครรภ์น้ำหนักน้อย สมองผิดปกติ พิการ หรืออาจเสียชีวิต

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้ทารกที่คลอดออกมาเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง น้ำหนักตัวน้อย ปัญญาอ่อน หรือพิการได้

สารเสพติด จะส่งผลให้ทารกในครรภ์มีน้ำหนักตัวน้อย สมองผิดปกติ ทารกโตช้าในครรภ์ ทารกพิการแต่กำเนิด หรืออาจเสียชีวิต

รังสีเอ็กซ์เรย์ การสัมผัสรังสีเอ็กซ์เรย์โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ จะมีผลทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์ หรือมีพัฒนาการทางสมองผิดปกติ

อาการผิดปกติที่ต้องรีบไปพบแพทย์

- * เป็นลม หน้ามืดบ่อย ๆ ใจสั่น หายใจไม่สะดวก โดยเฉพาะเมื่อตั้งครรภ์เกิน 6 สัปดาห์ไปแล้ว
- * สายตาพร่ามัว มองเห็นไม่ชัดเจน
- * ปวดศีรษะมากบ่อย ๆ หรือปวดติดต่อกันนาน ๆ
- * บวมที่เท้าและลามมาที่ท้อง มือ และหน้า
- * ปัสสาวะไม่สะดวก
- * น้ำหนักขึ้นอย่างรวดเร็ว
- * ปวดท้องรุนแรง
- * ลูกในท้องคืบน้อยลงหรือหยุดคืบ
- * มีน้ำคร่ำไหลออกมาทางช่องคลอด
- * มีเลือดออกทางช่องคลอด

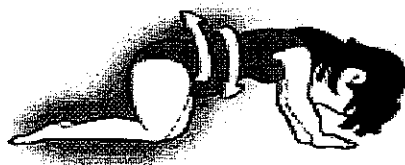
การออกกำลังกายเบา ๆ สำหรับคุณแม่

วิธีป้องกันแผ่นหลังกระแทกกระเทือน



- การยืนทรงตัวให้หลังตรง ไหลและสะโพกอยู่แนวเดียวกัน อย่าให้สะโพกงอ
- ใช้ขาและกล้ามเนื้อหน้าท้องออกแรงในการทำกิจกรรมต่าง ๆ แม้แต่การนั่ง ยืน หรือ เดิน
- อย่างอ่อนหรือบิดหลัง โดยเฉพาะเวลายกของ วิธียกของที่ดีที่สุดคือนั่งยอง ๆ ดึงเข้ามาใกล้ตัวแล้วยกของขึ้นพร้อม ๆ กับลุกขึ้นยืน
- เวลาลุกขึ้นจากที่นอนหรือพื้นหลังออกกำลังกายค่อย ๆ ตะแคงข้างแล้วใช้แขนดันตัวขึ้น

การเหวี่ยงกระดูกเชิงกราน



วิธีการ

- คูกเขาลงบนพื้นที่ปูผารองไว้ให้หลังตรงและขนานกับพื้นหายใจเข้า
- ขณะหายใจออกให้โก่งหลังส่วนล่างขึ้นแล้วเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- หายใจเข้าขณะกลับเข้าสู่ท่าคูกเข่าเหมือนเดิม

ประโยชน์

ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงขึ้นลดอาการปวดหลังและช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น

ข้อควรระวัง

ระวังให้หลังตรงเสมอ มิฉะนั้นจะเพิ่มแรงกดดันให้หลังส่วนล่างมากขึ้น

ท่ายกขา



วิธีการ

- นอนตะแคงให้ขาที่อยู่ข้างล่างงอแบบสบาย ๆ วางศีรษะพักไว้บนแขน
- หายใจออก ยกขาที่อยู่ข้างบนขึ้นให้ค่อนไปข้างหลัง ยืดเท้าออกให้ขนานกับพื้น
- วางขาลงแล้วทำซ้ำ

ประโยชน์

ช่วยให้สะโพกแข็งแรง และยังช่วยยืดกล้ามเนื้อสะโพกที่หดตัวลงขณะตั้งครรภ์

ข้อควรระวัง

ถ้ารู้สึกเจ็บเวลายกขา คุณไม่ควรออกกำลังกายด้วยท่านี้

ท่าหมนคอ



วิธีการ

- นั่งขัดสมาธิ
- ก้มลงให้คางชิดแผ่นอกด้านบน แล้วหันไปด้านข้างจนคุณสามารถมองข้ามไหล่ตัวเองไปด้านหลังได้
- คงไว้สักครู่หนึ่ง แล้วหันไปอีกข้างหนึ่ง
- หายใจเข้าขณะมองข้ามไหล่ หายใจออกขณะเปลี่ยนข้าง
- ทำซ้ำ

ประโยชน์

ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อคอที่ตึงเครียด ลดอาการปวดหลังส่วนบนและช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น

ข้อควรระวัง

อย่าหงายหน้าไปข้างหลังหรือหมนคอไปไกลเกินไป เพราะจะกระแทกข้อต่อและเส้นประสาทด้านหลังคอได้

ทำยืดขา



วิธีการ

- นั่งยืดขาออกไปข้างหน้า ให้ขาางออกจากกันแบบสบาย ๆ
- ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ ให้แขนซ้ายเหยียดตรง หายใจออกแล้วก้มให้แขนขวาไปแตะขาซ้าย
- คงท่านี้ไว้ประมาณ 13 วินาที แล้วกลับมาสู่ท่านั่งหลังตรงแบบเดิม
- ทำซ้ำโดยยกขาซ้ายเหนือศีรษะ เหยียดแขนขวาลงไปแตะขาขวา
- นั่งตัวตรง
- หายใจออกและยื่นแขนและลำตัวท่อนบนไปข้างหน้า ค้างไว้ 13 วินาที
- ทำซ้ำตั้งแต่ต้นอีกครั้งหนึ่ง

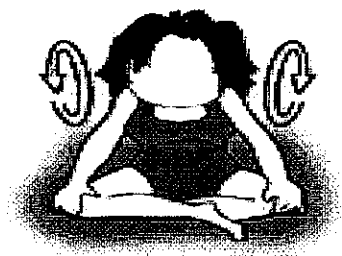
ประโยชน์

ช่วยยืดกล้ามเนื้อหลัง แขน และขา ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง ช่วยขยายพื้นที่ระหว่างช่องคลอดกับทวาร และป้องกันเนื้องอกที่ขา

ข้อควรระวัง

ไม่ควรกางขามากเกินไปจนรู้สึกตึง เพราะกระดูกเชิงกรานอาจกระทบกระเทือนได้

ท่าหมุนไหล่เป็นวงกลม



วิธีการ

นั่งขัดสมาธิ หายใจเข้า ให้หลังตรงไว้ แต่อย่าเกร็ง ค่อย ๆ งอไหล่ไปข้างหน้า (ปีกที่ไหล่จะแยกจากกัน) ยกไหล่ขึ้นไปใกล้ ๆ ดึงหู หายใจออก หมุนไหล่กลับให้อยู่ในท่าปกติ ลดไหล่ลง แล้วกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น ขณะหมุนไหล่ให้หมุนศีรษะเบา ๆ ไปด้วย ทำซ้ำ

ประโยชน์

ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังช่วงบน และยืดกล้ามเนื้อที่พุงหน้าอก การขยายช่วงอกจะทำให้หายใจได้ลึกขึ้น และทำให้มีการทรงตัวที่ดี

ท่ายกศีรษะขึ้นประยุกต์



วิธีการ

นอนหงาย งอเข่า ให้เท้าราบกับพื้น
วางมือไปบนหน้าท้องเป็นรูปกากบาทเหมือนกำลัง
โอบตัวเองอยู่
หายใจออก ยกศีรษะขึ้นแล้วค้างไว้ 13 วินาทีแล้วค่อย ๆ ลดศีรษะลงบนพื้น
เหมือนเดิม

ประโยชน์

- ช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องที่อ่อนแอกับแข็งแรงขึ้น ลด อาการปวดหลัง และ
ช่วยพยุงทารกในครรภ์
- ช่วยลดอาการปวดหลังช่วงล่างที่เกิดจากการแยกของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ข้อควรระวัง

เสี่ยงการออกกำลังที่ต้องนอนหงายเป็นเวลานาน ถ้ารู้สึกเวียนหัว หรือแพทย์
ห้ามไม่ให้คุณออกกำลังด้วยท่านอนหงาย ให้ใช้ท่าเหวี่ยงกระดูกเชิงกรานแทน

ทำยืดแขน



วิธีการ

นั่งขัดสมาธิ หลังตรง
ยืดแขนขึ้นที่ละข้างสลับกัน
คุณจะรู้สึกตึง ๆ ที่ลำตัวและแขน
ทำซ้ำ

ประโยชน์

ช่วยลดอาการปวดหลังด้านบน ช่วยเพิ่มความจุปอด
ลดอาการมือบวม ลดความตึงเส้นประสาทและหลอดเลือด
ที่แขน

การเตรียมตัวเพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

น้ำนมแม่ เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูก ช่วยตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจของลูกได้เป็นอย่างดี การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถือเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่ง และหากคุณแม่ได้มีการเตรียมตัวและทำความเข้าใจตั้งแต่ในระยะตั้งครรภ์ จะช่วยให้มีความพร้อมและมั่นใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

คุณค่าของน้ำนมแม่ต่อลูก

-ได้รับสารอาหารครบถ้วน สมดุล และพอเหมาะแก่ความต้องการของทารกและปรับเปลี่ยนคุณค่าไปตามการเจริญเติบโตของทารกในแต่ละเดือน ไม่ทำให้ทารกเป็นโรคขาดสารอาหารหรือโรคอ้วน

-ได้รับภูมิคุ้มกัน โรคและสารต่อต้านเชื้อโรคทารกจึงไม่ค่อยเจ็บป่วย

-ย่อยง่าย ดูดซึมเร็วภายในเวลา 1 ชั่วโมงครึ่ง เนื่องจากมีน้ำตาลแลคโตสสูงทำให้ท้องไม่อืด

-ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ และโรคฟันผุในเด็ก

-ขับถ่ายสะดวกเนื่องจากอุจจาระนั้นมีความเป็นกรดอ่อน ๆ ช่วย ป้องกันไม่ให้เกิดผดผื่น

แดง

-ได้รับความรักความอบอุ่น และความเอาใจใส่จากแม่ ช่วยพัฒนาสมองและอารมณ์ ทำให้เด็กฉลาดเรียนรู้ได้เร็ว มีเหตุผล

ประโยชน์ต่อคุณแม่

-ทำให้มดลูกหดตัวดีจึงช่วยป้องกันการตกเลือดหลังคลอดและ ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น

-สามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพภายหลังคลอด เพราะไขมันที่สะสมไว้ขณะตั้งครรภ์จะถูกนำไปสร้างน้ำนม

-ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่

-ไม่เสียเวลาในการเตรียมนม สามารถให้ได้ทันทีเมื่อลูกหิว

-ประหยัดรายจ่ายในการซื้อนมกระป๋องและอุปกรณ์

-ทำให้ระยะท้องว่างระหว่างตั้งครรภ์ยาวนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคุณแม่ที่ให้ลูก

กินนมแม่อย่างเดียวไม่เคยเว้นการให้นมลูกเกิน 5 ชั่วโมงและประจำเดือนยังไม่มา จะมีโอกาส

ไม่ตั้งครรภ์ถึง 98% ในระยะ 6 เดือนแรกหลังคลอด

การเตรียมตัวในการให้นมบุตร

- เข้ารับการฝากครรภ์ คุณแม่จะได้รับการดูแลสุขภาพและการเตรียมเต้านม แม่ที่มีปัญหาหัวนมบอด หัวนมสั้นหรือผิดปกติควรขอคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาลหรือนักศึกษาเพื่อแก้ไขให้ถูกต้องก่อนคลอด

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อสะสมไว้สร้างน้ำนมที่มีคุณภาพให้ลูก ควรรับประทานอาหาร เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผักและผลไม้เป็นประจำ

- ดูแลเต้านม โดยใส่ยกทรงที่มีขนาดพอเหมาะพยุงเต้านมไว้ตลอด เพื่อให้เต้านมน้ำนมและท่อน้ำนมขยายตัวได้ดีและช่วยไม่ให้เต้านมเสียรูปทรง เวลาอาบน้ำไม่ควรฟอกสบู่ที่หัวนมและลานหัวนม และไม่ควรขัดถูแรง ๆ ให้ล้างด้วยน้ำเปล่า เมื่อรู้สึกผิวหนังแห้งตึงหรือคันให้ทาด้วยครีมหรือโลชั่น ไม่ควรนวดเต้านมเพราะอาจกระตุ้นให้มดลูกบีบรัดตัว

การเตรียมตัวเพื่อการคลอด

เมื่อย่างเข้าสู่เดือนที่ 9 คุณแม่ควรมีการเตรียมตัวเองให้พร้อมในเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้การคลอดดำเนินไปด้วยดี

เจ็บท้องเดือนหรือเจ็บท้องจริง อาการจะแตกต่างกัน คือ ถ้าเป็นการเจ็บท้องเดือนระยะเวลาการเจ็บท้องจะไม่แน่นอน เจ็บไม่สม่ำเสมอ เจ็บมากบ้างน้อยบ้าง ถ้านอนพักจะดีขึ้น ไม่มีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด

หากเจ็บท้องจริง จะเจ็บท้องสม่ำเสมอและเจ็บมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเริ่มเจ็บจากส่วนบนก่อนลงไปข้างล่าง ราวไปที่หลัง ยิ่งเดินหรือเคลื่อนไหวจะยิ่งเจ็บมาก ท้องจะแข็งตึงเป็นพัก ๆ อาจมีน้ำคร่ำใส ๆ หรือมีมูกเลือดออกทางช่องคลอด หากมีอาการเจ็บทุก ๆ 10 นาทีให้รีบไปโรงพยาบาลทันที เพราะหมายถึงอาการใกล้คลอด

การเตรียมของใช้สำหรับคุณแม่และลูกน้อย

นอกจากเตรียมตัวเองแล้ว ข้างของเครื่องใช้ในการไปโรงพยาบาลเพื่อคลอดลูกก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องเตรียม

* ของใช้คุณแม่

- แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ หวี แป้ง กระดาษ ชำระ
- ผ้าเช็ดตัว
- ผ้าอนามัยชนิดมีห่วง สายคาด
- รองเท้าแตะ
- เสื้อผ้าสำหรับใส่กลับบ้าน
- บัตรสำคัญต่าง ๆ เช่น บัตรประชาชน บัตรประจำตัวผู้ป่วย ใบฝากครรภ์

* ของใช้ลูก

- เสื้อเด็กอ่อน 3 ตัว
- ถุงมือ 3 คู่
- ผ้าอ้อม 24 ผืน
- ผ้าขนหนูสำหรับห่อตัวลูก 2 ผืน

