

ตั้งครรภ์ที่ยังต้องดูแลอีกหนึ่งชีวิตด้วย คุณแม่จึงควร
ดื่มน้ำให้ได้ 10-12 แก้วในแต่ละวันเพื่อประสิทธิภาพ
ของระบบไหลเวียนโลหิต

พักผ่อนให้เพียงพอ การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของการกในครรภ์คุณแม่ควรนอนหลับให้เพียงพอหรืออย่างน้อย 7-9 ชั่วโมงในแต่ละคืนและไม่ควรเข้านอนเกิน 4 กลุ่ม โดยการนอนหลับที่เพียงพอจะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้นทำให้ลูกน้อยมีการเจริญเติบโตอีกทั้งทำให้คุณแม่มีสุขภาพที่ดีจิตใจแจ่มใส

หมั่นกระตุ้นพัฒนาการทารกในครรภ์ คุณแม่สามารถกระตุ้นพัฒนาการของการกในครรภ์ได้ตั้งแต่ไตรมาสแรกจนถึงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์เพื่อให้ลูกน้อยมีความฉลาด อารมณ์ดี ไหวพริบดี และมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัสท้องหรือลูบหน้าท้องเบาๆ เล่านิทาน พูดคุย ร้องเพลง ฟังเพลง ดม กลิ่นหอม ๆ เป็นต้น ช่วยส่งผลต่อความฉลาด อารมณ์ และพัฒนาการด้านอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี

สัญญาณเตือนก่อนคลอด

อาการก่อนคลอดนั้น เมื่อเข้าสู่ระยะสุดท้าย ของการตั้งครรภ์หรือในอีกไม่กี่สัปดาห์ก่อนถึงเวลาคลอดจะมีอาการสำคัญ 2-3 อย่างที่คุณแม่จะต้องเฝ้าสังเกตดูซึ่งอาการบางอย่างที่เกิดขึ้นอาจพอมมี ช่วงเวลาให้คุณแม่ได้เตรียมความพร้อม



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด

การคลอดก่อนกำหนด คือ การตั้งครรภ์ส่วน ใหญ่จะครบกำหนดที่ 38-41 สัปดาห์ หรือประมาณ 9 เดือนโดยเฉลี่ยหากคลอดก่อน 37 สัปดาห์ทางการแพทย์ถือว่าคลอดก่อนกำหนด แต่ทารกที่คลอด ตั้งแต่อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไป ส่วนใหญ่จะไม่พบ ปัญหาหรือความผิดปกติใด ๆ แต่ทารกที่จะพบปัญหาคือการที่คลอดก่อนกำหนดมาก ๆ ทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวน้อย

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด มีอะไรบ้าง

- มีอาการปวดท้องเป็นพัก ๆ พร้อมกับเวลาที่ มดลูกหดตัวอาการปวดท้องลักษณะนี้จะคล้ายกับเวลาที่คุณแม่ปวดท้องประจำเดือน
- มีอาการมดลูกบีบตัวถี่ เช่น ทุกครั้งชั่วโมงจะรู้สึกถึงมดลูกบีบตัว
- มีอาการปวดหลังโดยจะรู้สึกปวดร้าวไปถึงด้านลำบวบริเวณต้นกบร่วมกับการปวดท้อง
- ปวดถ่วงในอุ้งเชิงกราน อาจร้าวไปที่ต้นขา
- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด หรือมีระดูขาวออกมาบางครั้งอาจจะมีมูกปนเลือดออกมาด้วย

โอกาสที่จะทำให้คุณแม่คลอดก่อนกำหนด เกิดจาก

- เกี่ยวกับตัวคุณแม่ หรือโรคประจำตัว
- พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน
- ปัญหาและภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์



โครงการ สร้างเสริมสุขภาพ เชิงรุก เพื่อลดภาวะ คลอดก่อนกำหนด

โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลเสมาใหญ่

อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

เจ็บท้องเตือน ในช่วงใกล้คลอดมดลูกจะขยายตัวเต็มที่และเคลื่อนตัวลงต่ำจึงรู้สึกได้ว่ามดลูกแข็งตัวบ่อยครั้งขึ้นจนสามารถคลำและรู้สึกได้ว่าเป็นก้อนแข็งๆ ที่บริเวณหน้าท้องรวมทั้งมดลูก จะเริ่มบีบตัวทำให้อกแข็งเกร็งแต่ยังไม่เป็นจังหวะ ที่แน่นอน การเจ็บท้องเตือนนี้มักจะเริ่มเป็นตอน ตั้งครรภ์ได้ 8 เดือน เพื่อเตรียมปากมดลูกให้บางลงพร้อมที่จะเปิด

การทกลับหัว หมายถึง ศีรษะของการกในครรภ์เข้าไปอยู่ในอุ้งเชิงกรานเตรียมพร้อมที่จะคลอดคุณแม่จะสังเกต ได้ว่าความสูงของ ยอดมดลูกลดลง รู้สึกโล่งสบายหายใจสะดวกขึ้นหรือที่เรียกกันว่า “ท้องลด” แต่มักจะปัสสาวะบ่อยเพราะศีรษะลูกกดเบียดกระเพาะปัสสาวะ หากมีอาการนี้ในท้องแรกจะคลอดภายใน 1 เดือน ส่วนท้องหลังจะคลอดภายในไม่กี่วัน

- มีมูกขาวข้นออกทางช่องคลอด เมื่อใกล้คลอดปากมดลูกจะเริ่มเปิด มูกที่อุดอยู่ปากมดลูกจะหลุดและไหลออกมาทางช่องคลอดมูกที่ออกมาจะเป็นสีขาวมีลักษณะเหนียวข้นและมักจะหลุดออกมา ในช่วงก่อนการคลอดประมาณ 1-2 สัปดาห์

- มีมูกขาวข้นออกทางช่องคลอด เมื่อใกล้คลอดปากมดลูกจะเริ่มเปิด มูกที่อุดอยู่ปากมดลูกจะหลุดและไหลออกมาทางช่องคลอดมูกที่ออกมาจะเป็นสีขาวมีลักษณะเหนียวข้นและมักจะหลุดออกมา ในช่วงก่อนการคลอดประมาณ 1-2 สัปดาห์

การฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์



การฝากครรภ์สำคัญอย่างไร? การฝากครรภ์เป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งที่คุณแม่ควรทำทันทีเมื่อพบว่าตนเองตั้งครรภ์ เนื่องจากการฝากครรภ์เป็นการเฝ้าระวังความเสี่ยงคอยติดตามการเจริญเติบโตของการกในครรภ์และยังเป็นการเฝ้าระวังติดตามอาการผิดปกติในระหว่างการตั้งครรภ์

ผู้ตั้งครรภ์ควรเข้ารับการฝากครรภ์ในช่วงไตรมาสแรกก่อนอายุครรภ์ครบ 12 สัปดาห์หรือให้เร็วที่สุดตั้งแต่รู้ตัวว่าตั้งครรภ์เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และการกในครรภ์โดยเฉพาะจะทำการนัดหมายเพื่อตรวจครรภ์ตลอดช่วงตั้งครรภ์ไปจนถึงวันคลอดตามความเหมาะสมและตามภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น ตั้งครรภ์

การดูแลตัวเองระหว่างการตั้งครรภ์

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เนื่องจากร่างกายของแม่มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างและหลังการตั้งครรภ์โภชนาการหลังคลอดที่เหมาะสมสามารถช่วยให้แม่ฟื้นความแข็งแรงและเริ่มให้นมบุตรได้คุณแม่ที่ให้นมบุตรควรรับประทานอาหารทุกครั้งที่คุณรู้สึกหิวแต่ควรเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการแทนขนมหรืออาหารไขมันสูง และควรดื่มน้ำมาก ๆ อาหารที่รับประทานควรมีสารอาหารครบ 5 หมู่

**เสริมวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในขณะที่ตั้งครรภ์
โดยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น สำหรับคุณแม่
ตั้งครรภ์ได้แก่**



- กรดโฟลิก : ช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์ของการสร้างตัวอ่อนในครรภ์และพัฒนาการทางสมองป้องกันโรคพิการแต่กำเนิด
- ธาตุเหล็ก : ป้องกันภาวะโลหิตจางในคุณแม่และช่วยส่งเสริมพัฒนาการให้กับการกในครรภ์ลดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนดและภาวะแท้งบุตร
- ไอโอดีน : มีความสำคัญต่อการพัฒนาระบบประสาทของการกการขาดไอโอดีนจะทำให้การกแคระแกรนกล้ามเนื้ออ่อนแรงเกิดความผิดปกติทางสมอง หูหนวกเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด หรือทำให้การกเสียชีวิตในครรภ์ได้
- แคลเซียม: ช่วยป้องกันภาวะสูญเสียมวล กระดูกให้กับคุณแม่ตั้งครรภ์ลดอัตราการเสียชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ความผิดปกติของการก และภาวะคลอด ก่อนกำหนด

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

น้ำเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณแม่