



สุขใจ ได้เป็นพ่อ

พ่อแม่ทุกคนต้องอ่าน... เพื่อร่วมมือกันเป็นหุ้นส่วนชีวิต





สุขใจ ได้เป็นพ่อ

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 ส่วนร่วมในการดูแล สุขภาพมารดา และได้จัดทำชุดคู่มือให้ความรู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์ สามี และญาติ เป็นจำนวน 5 เล่ม ได้แก่

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

เพื่อเป็นข้อมูลที่ทำให้ความรู้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ การปฏิบัติระหว่างตั้งครรภ์ ระยะคลอดบุตร หลังคลอด และดูแลสุขภาพเด็ก อันได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การแต่งกาย อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน การวางแผนครอบครัว การเลี้ยงดูบุตร และพัฒนาการเด็ก เป็นต้น เพื่อให้ลูกที่เกิดมามีสุขภาพที่ สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งส่งเสริมให้สามีได้มีบทบาทในการช่วยเหลือ ดูแลภรรยาและลูก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมบทบาทผู้ชายในฐานะสามีและพ่อได้เป็นอย่างดี อีกด้วย

กรมอนามัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดคู่มือให้ความรู้จะเป็นประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์และสามี หากมีคำแนะนำเพื่อการปรับปรุงคู่มือนี้ให้ดียิ่งขึ้น สามารถส่งมา ได้ที่ กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2590-4244-5



(นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา)

อธิบดีกรมอนามัย

สารบัญ

ช่วยคุณได้อย่างไร...ระยะตั้งครรภ์	4
เดือนที่ 1 เดือนแห่งการปรับตัว	7
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์	
เดือนที่ 2 แม่เริ่มแพ้ท้องมากขึ้น	9
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์	
เดือนที่ 3 รู้สึกร้อนผึ่ดปกติ และหุดหวิดง่าย	11
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์	
เดือนที่ 4 อาการแพ้ท้องลดลงแล้ว...แต่ว่า	12
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์	
เดือนที่ 5 น้ำหนักเพิ่มขึ้น...บวมหรืออ้วน	16
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์	
เดือนที่ 6 ปวดหลัง และกังวลกับรูปร่าง	18
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์	
เดือนที่ 7 เตรียมตัวฝึกคลอดอย่างสบายใจ	20
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์	
เดือนที่ 8 คลายความอึดอัดแต่ปีสสาวะบ่อยจ้ะ	21
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์	
เดือนที่ 9 สัญญาณว่าจะคลอด	22
เมื่อคุณแม่มาคลอด	25
ช่วยคุณได้อย่างไร...ระยะหลังคลอด	28



คู่สามีภรรยาส่วนมากรอวันที่จะมีลูกเพื่อเติมเต็มชีวิตครอบครัวให้สมบูรณ์ ครั้นทราบว่าการตั้งครรภ์ นอกจากความยินดีแล้ว ความกังวลในหลายเรื่องก็อาจเข้ามารบกวนจิตใจ คุณพ่อ ว่าจะต้องมีการเตรียมตัวหรือปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้การตั้งครรภ์ครั้งนี้ราบรื่น สมบูรณ์ปลอดภัยทั้งตัวคุณแม่และลูกน้อยที่กำลังเติบโตอยู่ในครรภ์

ในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่เองก็ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันด้วย ความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างมีผลต่อคนรอบข้างโดยเฉพาะสามี ซึ่งก็มีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะลดความกังวลสร้างความสบายใจ และช่วยอำนวยความสะดวกแก่คุณแม่ตั้งครรภ์ แต่การที่คุณพ่อจะทำหน้าที่นี้ได้ดีจำเป็นต้องเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงต่างๆ รวมทั้งแนวปฏิบัติ ดังที่จะแนะนำในคู่มือเล่มนี้

เมื่อทราบว่าภรรยาตั้งครรภ์ สิ่งแรกที่คุณพ่อควรทำคือแสดงความรักความยินดีต่อการมีเจ้าตัวน้อยและเตรียมตัวพาภรรยาไปฝากครรภ์กับแพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งในการพาภรรยาไปฝากครรภ์คุณพ่อบ้านสามารถร่วมฟังคำแนะนำในการปฏิบัติตนและการดูแลครรภ์โดยอาจช่วยซักถามข้อสงสัย และจดจำข้อมูลเพื่อนำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแม่ตั้งครรภ์ เช่น อาการแพ้ท้อง อารมณ์หงุดหงิดง่าย เศร้าซึม เครียด หรือวิตกกังวลโดยไม่ทราบสาเหตุ การปรับ



เปลี่ยนชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานหนักที่มีผลต่อลูกในครรภ์ การงดกิจกรรมกีฬารุนแรง
คุณพ่อเองต้องเข้าใจ ให้อภัย ให้ความรัก ความอบอุ่น ต่อภรรยามากขึ้น รวมทั้งต้อง
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น ต้องช่วยรับภาระงานบ้านบางส่วน งดสูบบุหรี่เพราะ
ควันบุหรี่เป็นผลร้ายต่อทารกในครรภ์ งดการดื่มสุรา และสิ่งเสพติดทั้งหลายเพราะทำให้
ขาดสติจนเกิดอันตรายต่อภรรยาและทารกในครรภ์ได้



นอกจากนี้ควรหมั่นหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลครรภ์ และการคลอดบ้าง เพื่อนำมา

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=5_20003

