



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 สามี่ 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



ชีวิตทารกที่เกิดขึ้นและกำลังเติบโตอยู่ในครรภ์คือสิ่งที่ควรค่าแก่ความภาคภูมิใจของผู้เป็นแม่วรรวมทั้งพ่อผู้เป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่กำลังเติบโตนี้

ลูกคือสุดยอดปรารถนา และเป็นสิ่งล้ำค่าในชีวิตพ่อแม่ ซึ่งการดูแลลูกน้อยนับตั้งแต่อยู่ในครรภ์ต่อเนื่องไปจนถึงหลังคลอด คือสิ่งดีๆ ที่พ่อแม่มอบให้กับลูก

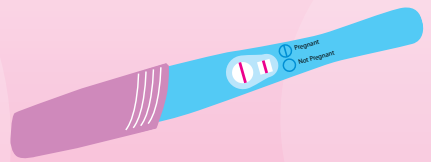
เมื่อเริ่มต้นการเป็นแม่ควรเตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ หาความรู้สำหรับการดูแลครรภ์อย่างมีคุณภาพ เพื่อการคลอดที่ปลอดภัยของลูกน้อย

อาการที่บ่งชี้ว่ามีการตั้งครรภ์ คือ

1. ประจำเดือนขาด
2. คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ออยากกินของแปลกๆ
3. เต้านมคัด
4. ปัสสาวะบ่อยขึ้น

หากสงสัยว่าตั้งครรภ์หรือไม่ คุณแม่สามารถหาซื้อชุดทดสอบการตั้งครรภ์จากร้านขายยามาทดสอบหาฮอร์โมน ที่เกิดขึ้นในผู้ตั้งครรภ์มาลองตรวจดู

การทดสอบสามารถทำได้ง่ายๆ นับตั้งแต่วันที่ประจำเดือนขาด 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 ชิ้นต่อกันด้วยเอ็นในขณะที่ตั้งครรภ์ ฮอร์โมนโพรเจสเตอโรนจะทำให้เอ็นมีความนุ่มและยืดหยุ่นมากกว่าปกติ ดังนั้นขณะคลอดกระดูกเชิงกรานจะขยายช่วยให้ทารกลอดผ่านส่วนล่างของวงกระดูกเชิงกรานได้ง่ายขึ้น

ร่างกายผลิตเลือดเพิ่มขึ้น

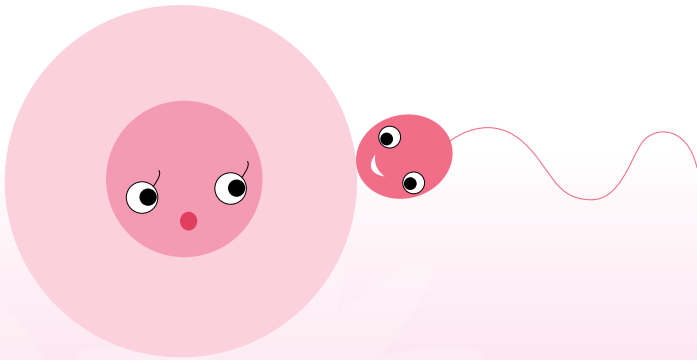
หัวใจของแม่จะเต้นแรงขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นให้ไปทั่วร่างกาย เลือดที่เพิ่มขึ้นจะทำให้หน้าท้องเสียบ้างให้แก่ทารกและอวัยวะอื่นๆ ของแม่ซึ่งต้องทำหน้าที่หนักกว่าภาวะปกติ



อย่าตกใจถ้าผิวหมักคล้ายขี้

ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์จะรู้สึกว้าวหรือหนาวกว่าปกติ เนื่องจากปริมาณเลือดที่ไหลผ่านในชั้นผิวหนังมากขึ้น ส่วนใหญ่ยังพบว่าไฟ กระ และบริเวณรอบๆ หัวนมจะกลายเป็นสีเข้มยิ่งขึ้น นอกจากนี้ที่ผิวหนังตรงกลางท้องก่อนไปทางหัวเหน่าจะมีแนวเส้นดำปรากฏอยู่

เดือนแรก การเปลี่ยนแปลงของคุณแม่และลูกในครรภ์



ก่อนปฏิสนธิ อสุจิจากคุณพ่อหลายล้านตัวจะแข่งกันวิ่งผ่านช่องคลอดเข้าสู่ปากมดลูกเพื่อไปพบกับไข่ของแม่ที่ตกมารออยู่ เมื่ออสุจิตัวใดตัวหนึ่งเจาะเข้าไปในไข่ได้ การปฏิสนธิก็เริ่มขึ้น เกิดเป็นเซลล์เล็กๆ ที่ค่อยๆ แบ่งตัวอย่างรวดเร็ว ภายใน 10 วันก็จะเดินทางเข้าไปฝังตัวในผนังมดลูก ช่วงนี้อาจพบว่ามึนเลือดเล็กน้อยซึมออกมาเป็นนกงางงชั้นในได้ ซึ่งเป็นผลจากการฝังตัวของตัวอ่อน แต่

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_20005

