ที่ อบ ๗๑๒๐๑/ว๒๒๖ สำนักงานเทศบาลตำบลนิคมสร้างตนเองลำโดมน้อย
อำเภอสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๓๕๐

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๘

เรื่อง เอกสารเกร็ดความรู้เรื่องการดูแลหญิงตั้งครรภ์และการป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

เรียน ประธาน อสม. หมู่ที่ 1 - 13

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารเกร็ดความรู้เรื่องการดูแลหญิงตั้งครรภ์และการป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ คณะแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาลในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ มารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์เด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามกุฎราชกุมาร ร่วมกับกระทรวงมหาดไทยกระทรวงมหาดไทย ได้กำหนดนโยบายการดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามโยบายของรัฐบาล เทศบาลตำบลนิคมสร้างตนเองลำโดมน้อย ในฐานะผู้ดำเนินงานในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จึงขอให้ท่านประชาสัมพันธ์ให้ความรู้หญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านของท่านในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งรายละเอียดตามเอกสารที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและขอความร่วมมือมายังหมู่บ้านของท่าน

ขอแสดงความนับถือ

(นางรจนา แสนอ้วน)
นายกเทศมนตรีตำบลนิคมสร้างตนเองลำโดมน้อย

สำนักปลัด (งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม)
โทรศัพท์ ๐-๔๕๓๖-๖๔๓๑
โทรสาร. ๐-๔๕๓๖-๖๔๓๑

เอกสารเกร็ดความรู้เรื่อง
การดูแลหญิงตั้งครรภ์และป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

สิ่งที่ควรปฏิบัติระหว่างตั้งครรภ์

- เมื่อทราบว่าตัวเองตั้งท้องควรเข้ารับการฝากครรภ์ทันที
- ควรปรึกษาแพทย์ที่ตัวเองฝากท้องด้วยทุกครั้งก่อนหยุดใช้ยาหรือเริ่มใช้ยาตัวใหม่
- รับประทานวิตามินที่มีกรดโฟลิควันละ ๐.๔-๐.๘ มิลลิกรัม ตามคำแนะนำของแพทย์ที่รับฝากครรภ์
- เมื่ออายุครรภ์มากกว่า ๒๘ สัปดาห์ ผู้ตั้งครรภ์ควรสังเกตการเคลื่อนไหวของทารกทุกวัน โดยจะพบว่าทารกมีการดิ้นในช่วงกลางคืนมากกว่าช่วงอื่นของวัน ทั้งนี้หากพบความปิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์
- ระหว่างตั้งท้องคุณแม่ควรรับประทานอาหารหลากหลาย มีประโยชน์ต่อสุขภาพและดื่มน้ำให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติในระหว่างตั้งครรภ์
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ทั้งแม่และลูกในท้องมีสุขภาพกายและใจที่ดีทั้งก่อนคลอดและหลังคลอด
- ไม่พลาดนัดที่แพทย์ผู้รับฝากครรภ์ระบุเอาไว้ในช่วงเวลาต่างๆ เพื่อจะได้ทราบถึงพัฒนาการของลูกในท้อง ซึ่งเมื่อถึงเวลาคุณหมอยังจะทำการอัลตร้าซาวน์เพื่อให้ทราบเพศของลูกซึ่งถือเป็นความตื่นเต้นอย่างหนึ่งในชีวิตก็ว่าได้

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติระหว่างตั้งครรภ์

- ในช่วงของการตั้งท้อง ไม่ควรสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และใช้สารเสพติดทุกชนิด รวมถึงอยู่ใกล้ผู้ที่สูบบุหรี่ด้วย ซึ่งหากคุณพ่อสูบบุหรี่ก็ควรจะเลี่ยงไปสูบไกลๆ หรือหากเลิกได้ก็จะเป็นผลดีมากไม่ว่าจะเป็นระหว่างตั้งครรภ์หรือว่าหลังคลอดออกมาแล้ว
- ไม่ควรรับประทานเนื้อปลาที่ผสมสารปรอท
- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนและทำซาวน่า
- งดใช้สารเคมีทุกอย่าง

การใช้ยาใดๆ ในช่วงที่ตั้งครรภ์นั้นควรต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมาก เพราะเป็นระยะที่ทารกกำลังมีพัฒนาการของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทั้งในแง่ของโครงสร้างและการทำงาน ยาหรือสารต่างๆ ที่คุณแม่รับประทานไปนั้นสามารถผ่านไปสู่ทารก ซึ่งอาจก่อให้เกิดความพิการแต่กำเนิดได้

การตั้งครรภ์แบ่งออกเป็น 3 ไตรมาส รวมระยะเวลาตั้งครรภ์ทั้งสิ้น 9 เดือน (40 สัปดาห์ หรือ 280 วัน) ซึ่งในแต่ละไตรมาสก็จะมีความเสี่ยงของการตั้งครรภ์ที่แตกต่างกันการนับอายุครรภ์จะเริ่มนับตั้งแต่วันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย โดยแบ่งการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ได้เป็นการเจริญเติบโตทางโครงสร้าง และพัฒนาการเกี่ยวกับระบบการทำงานต่างๆของร่างกายในระหว่างการตั้งครรภ์สิ่งที่สำคัญที่คุณแม่ต้องคำนึงเป็นอันดับแรกๆ คือ การดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรง และสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ เพื่อที่จะส่งผลไปยังทารกในครรภ์ให้สุขภาพดีและแข็งแรง

คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 1 (อายุครรภ์ 1-3 เดือน)

ในช่วงไตรมาสแรก 3 เดือนแรก คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ประจำเดือนไม่มาตามกำหนด เหนื่อย เพลีย จนอยากนอนพักมากๆ เต้านมจะขยายใหญ่ขึ้น คัดเจ็บเต้านม น้ำหนักตัวคงที่ หรือเพิ่ม 1-3 กก. (ในรายที่ไม่แพ้ท้อง) และจะมีอาการแพ้ท้อง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เพราะระดับฮอร์โมนที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว หรืออาจจะรับประทานอาหารไม่ได้ ทำให้ทารกในครรภ์อาจจะไม่ได้รับสารอาหารบำรุงสมองอย่างเพียงพอคุณแม่จะเกิดภาวะขาดสมดุลของเกลือแร่และวิตามิน

การเจริญเติบโต และพัฒนาการของทารกในช่วงไตรมาสแรก

อายุครรภ์ เดือนที่ 1 จะมีอาการอ่อนเพลีย ง่วงนอน ปัสสาวะบ่อย คลื่นไส้ อาเจียน แน่นและอืดท้อง คัดเต้านม อารมณ์จะผันผวนเหมือนก่อนมีประจำเดือน บางท่านอาจจะมีอาการเลือดออกเล็กน้อยเนื่องจากตัวอ่อนฝังตัวอาการต่างๆ

อายุครรภ์ เดือนที่ 2 เป็นระยะสำคัญที่สุดเนื่องจาก จะมีการเจริญเติบโตเร็วมาก ดังนั้นไม่ว่าการติดเชื้อไวรัส ยาที่รับประทาน หรือสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต หากเด็กได้รับช่วงนี้ จะเกิดความพิการได้ เริ่มมีการสร้าง แขน ขา ตา ในช่วงสัปดาห์ที่ 7-8 จะเริ่มสร้างนิ้วมือ อาจจะได้ยินเสียงหัวใจเด็กเมื่อตรวจด้วย Ultrasound

อายุครรภ์ เดือนที่ 3

ทารกวัยนี้จะมีอวัยวะครบถ้วน เริ่มมีการขยับแขน ขา ศีรษะ อ้าปากและหุบปากได้ นิ้วเริ่มมีเล็บ แต่คุณแม่อาจจะยังไม่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวเนื่องจากเด็กยังมีขนาดเล็ก แขนและมือจะมียาวกว่าขา ศีรษะเด็กจะมีขนาดใหญ่เมื่อเทียบกับลำตัวหัวใจจะมี 4 ห้อง หัวใจจะเต้น 120-160 ครั้ง ไตเริ่มขับของเสียสู่กระเพาะปัสสาวะ และถูกนำออกโดยสายสะดือ เด็กในระยะนี้จะมีความยาว 4 นิ้ว

คำแนะนำ

- **อาหาร** ควรรับประทานอาหารปริมาณปกติเท่าก่อนตั้งครรภ์ เท่าที่คุณแม่จะสามารถรับประทานได้ หากมีอาการแพ้ท้อง จนไม่สามารถทานอาหารได้ ควรรับประทานอาหารอ่อนๆ และย่อยง่าย หรือเครื่องดื่มต่างๆ เช่น น้ำหวานน้ำผลไม้

- **การฝากครรภ์** เป็นสิ่งที่สำคัญ เพื่อให้คุณแม่และทารก ได้รับการดูแล 9 เดือน แพทย์จะให้คำแนะนำ ป้องกัน ช่วยวินิจฉัยโรคและลดภาวะแทรกซ้อนของโรคต่างๆ ในขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์

- **การฉีดวัคซีน** ไม่นิยมฉีดในขณะตั้งครรภ์ ยกเว้นมีความจำเป็นควรให้แพทย์เป็นผู้พิจารณา หากคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ไม่เคยฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักมาก่อน จะฉีดวัคซีนบาดทะยัก 2 เข็ม ห่างกันอย่างน้อย 1 เดือน ในไตรมาสที่ 1-2

- **เพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์** ไม่มีข้อห้ามในการมีเพศสัมพันธ์ ยกเว้นในกรณีที่คุณแม่มีความเสี่ยงสูง เช่น เคยมีประวัติการแท้งบุตรมาแล้วหลายครั้ง หรือมีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในไตรมาสแรก และในรายที่มีประวัติเคยคลอดบุตรก่อนกำหนด ควรงดเมื่อตั้งครรภ์ในไตรมาสสุดท้าย

คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 2 (อายุครรภ์ 4-6 เดือน)

ในร่างกายของลูกน้อยจะอยู่ในตำแหน่งเหมาะสมและพร้อมที่จะพัฒนาเติบโตอย่างเต็มที่ต่อไป เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ขนาดของเด็กในครรภ์จะเติบโตเพิ่มเป็น 3-4 เท่า ลักษณะของเด็กทารกจะดูคล้ายคนตัวเล็กมากขึ้น ผู้หญิงส่วนใหญ่จะรู้สึกสบายกว่าเดิม เพราะอาการอ่อนเพลียคลื่นไส้ในช่วงเริ่มตั้งครรภ์จะลดลงจนเกือบกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ร่างกายปรับตัวได้ดี แต่ยังมีการเปลี่ยนแปลงอีกหลายอย่างที่จะเกิดขึ้นต่อไป

การเจริญเติบโต และพัฒนาการของทารกไตรมาส 2

อายุครรภ์ เดือนที่ 4

ทารกช่วงนี้เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อวัยวะทำงานได้เต็มที่ เด็กเริ่มมีลายนิ้วมือ กล้ามเนื้อจะแข็งแรงมากขึ้น ตับจะเริ่มสร้างเม็ดเลือดแดง ถุงน้ำดีเริ่มสร้างน้ำดี ฟันน้ำนมเริ่มโตใต้เหงือก ผม ขนคิ้ว ขนตายาวขึ้น เด็กจะมีการตื่นและนอนเป็นเวลา คุณแม่สามารถรู้ได้ว่าเด็กมีการเคลื่อนไหวมากขึ้น เด็กดูดนิ้วมือเป็น เด็กระยะนี้จะยาว 10-12 นิ้วหนัก ประมาณครึ่งกิโลกรัม

อายุครรภ์ เดือนที่ 5

การตั้งครรภ์เดือนที่ 5 นั้นเมื่อคุณแม่ไปพบแพทย์จะตรวจเหมือนกับเดือนที่ 4 อย่าลืมจดปัญหาเพื่อไปปรึกษากับแพทย์ อาการของผู้ป่วยจะคล้ายกับเดือนที่ 4 แต่จะมีอาการมากขึ้น เช่นการเคลื่อนไหวของเด็กเพิ่มขึ้น ตกขาวเพิ่มขึ้น ปวดท้องน้อยเนื่องจากเอ็นที่ท้องตึงขึ้น ท้องผูก ปวดศีรษะ เลือดกำเดาไหล เลือดออกตามไรฟัน ขาเป็นตะคริว เส้นเลือดขอด ริดสีดวงทวาร ปวดหลัง ผิวจะมีสีคล้ำขึ้น

อายุครรภ์ เดือนที่ 6

เมื่อไปตรวจตามนัดแพทย์จะตรวจเช่นเดียวกับเดือนที่ 4 อาการต่างๆที่เกิดจะเหมือนกับเดือนที่ 5 แต่จะเคลื่อนไหวมากขึ้นแข็งแรงมากขึ้น

คำแนะนำ

- **อาหาร** อาการแพ้ท้องมักจะหายไป จะเริ่มทานอาหารได้ปกติ ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผัก ผลไม้ อาหารที่มีกากใยสูง ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว เพื่อป้องกันอาการท้องผูก ธาตุเหล็ก มีในไข่แดง ตับ ผักใบเขียว ช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้มีมากพอที่จะลำเลียงออกซิเจนจากเลือดแม่ไปสู่ลูกและแคลเซียมซึ่งช่วยในการสร้างกระดูกและฟันของลูก ซึ่งมีในนมเป็นส่วนใหญ่ ไม่ควรทานอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ไม่ควรได้รับมากเกินไป เพราะในช่วง
ตั้งครรภ์ร่างกายไม่ต้องการอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลเพิ่มขึ้น ต้องการเฉพาะโปรตีนเพิ่มขึ้น
- **ออกกำลังกาย** เป็นประโยชน์ต่อแม่ตั้งครรภ์ เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบย่อย อาหารทำงานได้ดี ท้องไม่ผูก นอนหลับสบาย และก็ควรออกกำลังกายที่ไม่หักโหม
- **ท่านอน** จะช่วยบรรเทาอาการปวดหลังที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ได้ ท่านอนควรตะแคงซ้าย,ขวา หรือหงาย สลับกัน เพื่อลดจุดกดทับของร่างกาย โดยอาจมีหมอนรองรับขาให้สูงขึ้น เพื่อลดอาการบวมของขาที่เกิดจากกิจกรรมในระหว่างวัน
- **การตรวจเต้านม** เพื่อเตรียมความพร้อมในการให้นมมารดาในระยะหลังคลอด ลักษณะหัวนมที่แบนหรือบุ๋มลงไป ลานนมแข็งตึงไม่นุ่ม จะทำให้เด็กดูดไม่ได้ การตรวจด้วยตัวเองโดยการใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ทาบไปบนผิวหนังตรงรอยต่อระหว่างฐานของหัวนม กับหัวนม แล้วบีบเข้าหากัน ถ้าหัวนมสั้นหรือบุ๋มมากไปจนเด็กดูดไม่ได้ หัวนมจะยุบลงไประหว่างนิ้วมือทั้งสอง

คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาส 3 (อายุครรภ์ 7-9 เดือน)

คุณแม่ใกล้คลอดท้องจะใหญ่มาก หายใจลำบาก มีอาการบวม ลุกนั่งลำบากและเหนื่อยง่าย ผู้หญิงท้องแก่แต่ละคนมีลักษณะหน้าท้องไม่เหมือนกัน แตกต่างทั้งขนาดและรูปร่างจึงนำมาเปรียบเทียบกันไม่ได้ ระยะนี้คุณแม่ควรใส่ใจเรื่องของความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ เช่น อาการเป็นตะคริว เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีเลือดออก หรือปัญหาภาวะน้ำคร่ำ ซึ่งจำเป็นต้องให้แพทย์ตรวจครรภ์ก่อนคลอดบ่อยขึ้น

การเจริญเติบโต และพัฒนาการของทารกไตรมาส 3

อายุครรภ์ เดือนที่ 7

คุณแม่จะรู้สึกได้ดีถึงการเคลื่อนไหวของทารก ท้องที่โตมากขึ้นทำให้คุณแม่หายใจเร็วขึ้น เพราะมดลูกที่โตจะมาดันกระบังลมทำให้หายใจได้สั้นๆเคลื่อนไหวไม่คล่องแคล่ว นอนหลับไม่ได้เต็มที่จากการที่ทารกในครรภ์จะตื่น และจะบิบรัดตัวครั้งละไม่นานเกิน 30 วินาที

อายุครรภ์ เดือนที่ 8

เมื่อเข้าสู่เดือนที่ 8 ทารกยังคงเจริญเติบโต อย่างรวดเร็วกระดูกแข็งแรงขึ้น ผิวจะเจริญเหมือนคนปกติ สมองพัฒนาเต็มที่ เส้นประสาททำงานได้เต็มที่ ตุ่มรับรสเริ่มทำงาน เด็กจะรับแสง เสียง และความเจ็บปวด ถ้าเป็นเด็กชายอัณฑะจะเคลื่อนจากช่องท้องลงถุงอัณฑะ เด็กช่วงนี้จะยาว 16-18 นิ้วหนักประมาณ 2 กิโลกรัม

อายุครรภ์ เดือนที่ 9

การตั้งครรภ์เดือนที่ 9 สมองทารกจะเจริญเติบโตเร็วมากค่ะ ตัวเด็กจะเจริญอย่างรวดเร็วพร้อมที่จะคลอด ทารกมีการกลับลงพร้อมคลอด ภูมิคุ้มกันจากแม่จะเข้าสู่ลูก เด็กจะเคลื่อนไหวมากขึ้น ปอดแข็งแรงมาก เด็กจะยาวประมาณ 20 นิ้ว หนัก 2.5-4 กิโลกรัมช่วงอายุครรภ์ 37-42 สัปดาห์เด็กสามารถคลอดได้ตลอดเวลา ระยะนี้คุณแม่ จะรู้สึกอึดอัดเพราะเด็กตัวโต และดันกระเพาะและกำบังลมทำให้แน่นท้องหายใจตื้นและเร็วอาจมีอาการจุกเสียดหน้าอก และท้องผูก

คำแนะนำ

- **อาหาร** ควรเพิ่มอาหารประเภทโปรตีน เช่นเดียวกับไตรมาสที่ 2 เช่น เนื้อสัตว์หรือเนื้อปลา ผักใบเขียวชนิดต่างๆ และอาหารที่มีแคลเซียม เช่น ปลาตัวเล็กทานทั้งก้างได้ด้วย นมพร่องมันเนย
- **การฝากครรภ์** การนัดตรวจครรภ์จะบ่อยขึ้น ในไตรมาสนี้จะมีการตรวจปัสสาวะ เพื่อดูน้ำตาลและโปรตีนในปัสสาวะ เช็คความดันโลหิต ติดตามอาการบวม เพื่อตรวจหาว่ามีภาวะครรภ์เป็นพิษหรือไม่
- **การดูแลเต้านม ในระยะ 2-3 เดือนก่อนคลอด** ร่างกายจะขับสารจำพวกไขมันมาคลุมบริเวณหัวนมและลานนม ดังนั้นในการอาบน้ำชำระร่างกาย ไม่ควรฟอกสบู่บริเวณหัวนมมากนัก เพราะจะชะล้างไขมันบริเวณนั้นออกไปหมด ทำให้หัวนมแห้งและแตกง่าย
- **ภาวะฉุกเฉิน** หากมีอาการเหล่านี้ต้องรีบมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาล อาการท้องแข็ง หรือเจ็บครรภ์ ทุก 5-10 นาที มีมูกเลือด หรือเลือดสดๆออกทางช่องคลอด มีน้ำเดิน (น้ำใสๆ คล้ายปัสสาวะราด) ลูกดิ้นน้อยลง หรือปวดศีรษะ ตาพร่ามัว จุกแน่นลิ้นปี่ ตัวบวม

ด้วยความปรารถนาดี
จากเทศบาลตำบลนิคมสร้างตนเอง