

อาการปกติของหญิงตั้งครรภ์

- 1. อาการแพ้ท้อง** เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ในตอนเช้าหรือหลังอาหาร แก้ไขได้โดยดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ ตอนตื่นนอน รับประทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย งดอาหารทอดหรือที่มีน้ำมันมาก
- 2. ระบุขาว** อาจมีเพิ่มขึ้นในระยะตั้งครรภ์ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วมด้วย ทำความสะอาดตามปกติก็เพียงพอ แต่ถ้ามีอาการคันหรือมีกลิ่นผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์
- 3. ท้องผูก** แก้ไขโดยการออกกำลังกายให้เพียงพอ ดื่มน้ำ รับประทานอาหารผักและผลไม้ให้มากขึ้น
- 4. ปัสสาวะบ่อย** เกิดจากมดลูกที่โตขึ้นกดกระเพาะปัสสาวะ แต่ถ้ามีอาการไข้ หนาวสั่น ขัดเบา ปัสสาวะไม่สะดวก ควรปรึกษาแพทย์
- 5. เส้นเลือดดำที่ขาโป่ง** ปกติแล้วไม่มีอันตรายจะหายไปเองหลังคลอด นอนคว่ำยกเท้าสูง
- 6. ท้องลาย และคันหน้าท้อง** ใช้น้ำมันหรือครีมทาตัว ทาบาง ๆ พยายามอย่าเกา
- 7. ปวดหลัง** ควรเลิกใส่รองเท้าส้นสูงระหว่างตั้งครรภ์ ไม่ควรนั่งหรือยืนนาน ๆ

- 8. ตะคริว** มักเป็นเวลากลางคืน ใช้น้ำมันร้อน ๆ ทาและบีบนิ้ว รับประทานแคลเซียมเพิ่มขึ้น



อาการผิดปกติที่ต้องพบแพทย์โดยด่วน

1. อาเจียนบ่อย ๆ รับประทานอาหารไม่ได้หลังตั้งครรภ์ 3 เดือนไปแล้ว
2. มีน้ำเดิน
3. มีเลือดออกทางช่องคลอด
4. น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
5. บวมที่หน้า แขน ขา
6. ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว
7. มีตกขาวมาก สีเหลืองและมีอาการคัน
8. มีอาการเจ็บท้อง
9. รู้สึกลูกดิ้นน้อยลง หรือไม่ดิ้น
10. ขัดเบา หรือปัสสาวะไม่ออก
11. ชัก
12. ซีด โดยสังเกตจากเปลือกตาด้านใน
13. ไข้สูงหรือหนาวสั่น

พฤติกรรมสุขภาพที่ดี ชีวิตมีสุข

คำแนะนำสำหรับมารดา ในระยะ ตั้งครรภ์



จัดทำโดย

กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร 0-5621-9888 ต่อ 5200, 9801

การปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์

1. อาหาร อาหารที่ดีและมีประโยชน์จะช่วยให้มารดาและทารกมีสุขภาพแข็งแรง สุขภาพร่างกายของทารกย่อมเกี่ยวพันกับสมองด้วย เมื่อสุขภาพดีทารกจะเติบโตเป็นเด็กฉลาด

อาหารที่มารดาควรรับประทาน ได้แก่

อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยในการถ่ายเทของเสียในร่างกาย และป้องกันท้องผูก



อาหารที่ไม่ควรรับประทาน ได้แก่

อาหารรสจัด อาหารที่ไม่ได้ปรุงสุกก่อน กาแฟ น้ำชา ของหมักดอง และไม่ควรสับหรือขบเคี้ยวตั้งครรรภ์



2. การออกกำลังกาย หญิงมีครรภ์สามารถที่จะทำงานบ้านได้ตามปกติ การออกกำลังกาย เช่น การเดินเล่นในที่ที่อากาศโปร่งเป็นการดีต่อร่างกาย แต่ไม่ควรให้เหนื่อยจนเกินไป

3. การพักผ่อน ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ ควรทำจิตใจให้สบาย ควรจะนอนไม่ต่ำกว่าคืนละ 8 - 10 ชั่วโมง และควรรหาเวลาพักผ่อนบ้างตามสมควรในเวลากลางวัน ในระยะใกล้ครบกำหนดคลอด ต้องหาเวลาพักผ่อนให้มากขึ้น

- **ไม่ควรนั่งหรือยืนอยู่ท่าเดียวนาน ๆ**
- **ไม่ควรเดินทางไกลในระยะแรกของการตั้งครรภ์และเดือนสุดท้ายก่อนคลอด**

4. การรักษาความสะอาดของร่างกาย ระยะตั้งครรภ์จะมีเหงื่อออกมาก และมีระดูขาวเพิ่มมากขึ้นจึงควรอาบน้ำและชำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ และดูแลอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ด้วยการล้างน้ำสะอาดภายหลังการขับถ่ายทุกครั้ง เช็ดให้แห้ง ห้ามสวนล้างช่องคลอดหรือใช้แป้งบริเวณนี้ และควรสนใจในการรักษาฟันให้สะอาด

5. เสื้อผ้า ควรใส่เสื้อผ้าหลวมๆ ใช้ยกทรงที่พอดีกับเต้านมที่ขยาย รองเท้าไม่ควรจะเป็นส้นสูงเกินไป

6. การรักษาเต้านม ล้างเต้านมให้สะอาด เวลาอาบน้ำใช้ผ้านุ่ม ๆ ถูหัวนม หรือใช้นิ้วมือถูเบา ๆ ขับให้แห้ง ถ้าหัวนมสั้นหรือบวม ควรดึงหัวนมขึ้นทุกครั้งก่อนอาบน้ำ



7. การอยู่ร่วมกับสามี ควรงดเว้นในระยะใกล้คลอด หรือเมื่อมีอาการเลือดออก ในรายที่เคยแท้งบุตร ควรงดตลอด 3 - 4 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ และ 1 เดือนก่อนคลอดเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนดและการติดเชื้อ

8. การฝากครรภ์ เมื่อแน่ใจว่าตั้งครรภ์ ควรไปฝากครรภ์ทันที แม่และลูกในครรภ์จะได้รับการดูแลให้คำแนะนำที่ถูกต้อง ถ้ามีการผิดปกติจะได้แก้ไขทันการ ทำให้การคลอดเป็นไปอย่างปลอดภัย และลูกที่เกิดมาจะได้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

9. การรับประทานยา ยาบำรุงที่รับประทานในระยะตั้งครรภ์นั้น เป็นยาที่เพิ่มวิตามินและธาตุเหล็ก ซึ่งจำเป็นต่อแม่และลูกในครรภ์



ควรรับประทานอย่าง

เคร่งครัด

ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง

