

สุขภาพจิตดี เมื่อมีครรภ์

การตั้งครรภ์ เป็นขบวนการตามธรรมชาติของมนุษย์ในการสืบเผ่าพันธุ์

หญิงมีครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านในชีวิต โดยเฉพาะในครรภ์แรก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงมีผลกระทบต่อจิตใจของตนเองและทารกในครรภ์ด้วย ถ้าไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ถูกต้องจะทำให้การตั้งครรภ์ดำเนินไปได้ไม่ราบรื่นเท่าที่ควร ปัจจุบันการแพทย์เจริญก้าวหน้า การฝากครรภ์จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเพื่อจะได้ตรวจสุขภาพความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจของหญิงมีครรภ์ ถ้าพบสิ่งผิดปกติที่สามารถแก้ไขได้ก็จะได้ช่วยกันแก้ไขเพื่อป้องกันผลเสียที่จะเชื่อมโยงถึงทารกในครรภ์ หรือเพื่อจะได้วางแผนการคลอดให้เป็นไปอย่างปลอดภัย ดังกล่าวที่ว่า



"ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย"

ปัญหาสุขภาพจิต ที่อาจเกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์

- 1. ความวิตกกังวล** กลัวลูกอาการไม่ครบ 32 กลัวการคลอด กลัวรูปร่างจะเปลี่ยนแปลงไปมาก กลัวสามีไม่รัก ยิ่งในครรภ์แรกจะวิตกกังวลมาก
- 2. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย** มีเรื่องอะไรมากระทบกระเทือนจิตใจก็จะมีอาการเครียดง่าย ทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ขาดสารอาหารได้
- 3. ความขัดแย้งในจิตใจ** เกิดความสับสนไม่แน่ใจว่าอยากได้บุตรหรือไม่
- 4. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย** ฮอร์โมนและระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดอาการแพ้ท้อง หน้ามืด ตะคริว ปวดหลัง เส้นเลือดขาด แสบยอดอก รีดสีดวง ทวาร คันผิวหนัง
- 5. เศรษฐกิจ** เมื่อมีลูกต้องมีรายจ่ายมากขึ้น



ปัญหาดังกล่าวมีอิทธิพลต่อจิตใจของแม่และเชื่อมโยงถึงทารกในครรภ์ เช่น อาจทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

เพื่อสุขภาพจิตดี เมื่อมีครรภ์ ควรปฏิบัติ ดังนี้

- 1. เตรียมตัว เตรียมใจให้พร้อมที่จะเป็นแม่ที่ดี** ต้องเอาใจใส่ดูแลสุขภาพกายและจิตใจของตนเองให้ดีอยู่เสมอ
- 2. มีผู้ที่ประสบการณ์เป็นที่ปรึกษา** เพื่อลดความวิตกกังวล



- 3. รับประทานอาหารที่มีคุณค่า** หากเจ็บป่วยขณะตั้งครรภ์ ห้ามซื้อยากินเอง



- 4. การพักผ่อนที่เพียงพอ**

- กลางวัน ถ้าว่างควรนอนพักสัก 1 ชั่วโมง
- กลางคืน 6 - 8 ชั่วโมง



5. ทำงานได้ตามปกติ
ยกเว้นงานหนักที่

ต้องใช้กำลังมาก



6. มีการวางแผนครอบครัวที่ดี มีลูกเมื่อพร้อมในทุกๆ ด้าน รวมทั้งด้านเศรษฐกิจ พื้นฐาน พ่อแม่ต้องจัดระบบการเงินให้รัดกุม ประหยัดก็จะมีปัญหา



7. หากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต และคลายเครียด

เช่น อ่านหนังสือที่มีประโยชน์ ยืดมันในศาสนา ปฏิบัติตามหลักของศาสนา

8. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีสบายตา สบายใจ



9. สามีเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดมีส่วนร่วมสำคัญมากกว่าบุคคลอื่นที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตหญิงมีครรภ์

10. การมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่มีครรภ์ ควรงดในระยะ 1-2 เดือนแรก และเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันการกระทบกระเทือนต่อทารกในครรภ์ อาจทำให้เกิดการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนดได้

11. การเตรียมพร้อมในด้านอื่น ๆ

- เครื่องใช้สำหรับเด็ก
- วิธีเลี้ยงลูก
- คนช่วยเหลือในกรณีที่แม่ต้องทำงานนอกบ้าน



ถ้ามารดา มีสุขภาพกาย จิตใจที่ดีระยะตั้งครรภ์ เด็กที่เกิดมาก็จะมีสุขภาพกาย - จิตใจที่สมบูรณ์ ทำให้เลี้ยงง่าย โตเร็วไม่เจ็บป่วยบ่อย เป็นเด็กดี ว่านอนสอนง่าย เป็นเยาวชนและผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง และมีสุขภาพจิตดีต่อไป

สุขภาพจิตดี เมื่อมีครรภ์



เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานจิตเวช

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5202

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801