

การดูแลมารดาตั้งครรภ์



พักผ่อนให้เพียงพอ

ควรนอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชม. ลดจำนวนการตื่นกลางดึกให้นานขึ้น จัดท่าอาหารก่อนเข้านอนสองสามชั่วโมง



การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

อาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีนประเภทต่างๆ ได้แก่ ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ นม ธัญพืช ผัก ผลไม้ และผลไม้



การออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์

ส่งเสริมให้ทำอย่างสม่ำเสมอ เช่น เดิน วิ่งช้าๆ ว่ายน้ำ โยคะ หรือออกกำลังกายเบาๆ ที่บ้าน



การแต่งกาย

ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมไม่รัดรูปเกินไป สวมใส่สบาย และป้องกันแสงแดด



การรักษาความสะอาดร่างกายทั่วไป

ควรอาบน้ำบ่อยๆ และทำความสะอาดร่างกายเป็นประจำ



การดูแลเต้านม

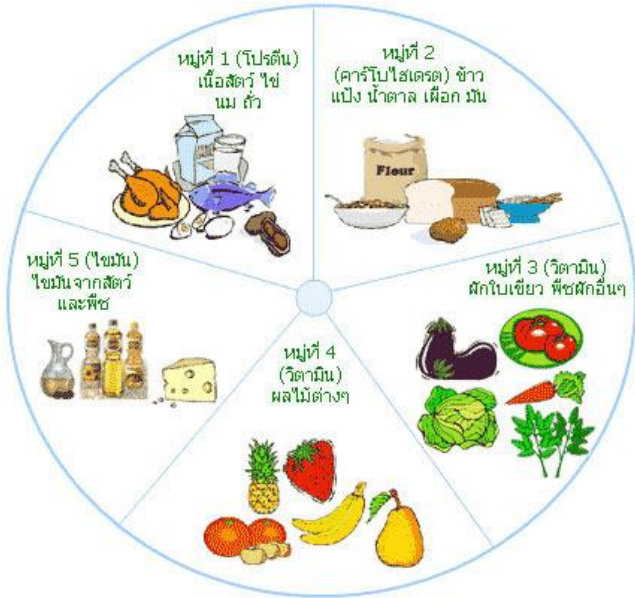
ควรหมั่นตรวจเต้านมเป็นประจำทุกวัน การทำงานของเต้านมที่ผิดปกติอาจบ่งชี้ถึงปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงได้

ดูแลตัวเองและลูกในท้องให้ปลอดภัย

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่
- สวมหน้ากากอนามัยให้ถูกต้อง
- ไม่สัมผัสบริเวณใบหน้า
- ทานอาหารปรุงสุก / ใช้ช้อนตัวเอง
- ห่างจากคนอื่น 2 ม. หลีกเลี่ยงไปพื้นที่แออัด
- เว้นระยะห่างและอยู่ในบ้านของตัวเอง

หากมีอาการบ่งชี้ว่าอาจเป็นโควิด ให้รีบพบแพทย์นะคะ

คุณแม่สู้ๆ คุณหมอเอาใจช่วยครับ



อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์

- มีเลือดออก ไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็ตาม
- ชัก
- ใช้สูง
- แพ้ท้องมากกว่าปกติ
- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- เด็กคืบน้อยลง โดยเฉพาะหลังตั้งครรภ์ได้ ๘ เดือน
- บวมบริเวณนิ้วมือ นิ้วเท้า และใบหน้า
- ปวดศีรษะมากหรือตาพร่ามัว
- เหนื่อยมาก
- ปัสสาวะขุ่นไม่ใสสะอาด
- ปวดท้องมาก

สัญญาณเตือนการคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 - 40 สัปดาห์ การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็นการคลอดก่อนกำหนด

อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด	
1. บวม และขาบวมผิดปกติ	2. เลือดออกจากช่องคลอด
3. น้ำเดิน	4. รู้สึกว่าลูกคืบน้อยกว่าปกติ
5. เจ็บครรภ์เป็นพักๆ	

พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

- พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่ถูกต้องและสุขภาพดี
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- พักผ่อนให้เพียงพอ



การฝากครรภ์ที่ดีมีคุณภาพควร ฝากครรภ์ ก่อน ๑๒ สัปดาห์

การฝากครรภ์ครั้งแรกก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์ มีความสำคัญเพราะเป็นการค้นหาภาวะ เสี่ยงด้านมารดา ที่ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ การฝากครรภ์อย่างต่อเนื่อง จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดแก่ทารกในครรภ์ทำให้มารดาและทารกมีสุขภาพแข็งแรง



ฝากครรภ์ ทันทีเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์หรือ ฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 3 เดือน

ทำไมต้องฝากท้องเร็ว

1. เพื่อค้นหาความผิดปกติของมารดา และทารกในครรภ์
2. เพื่อรับคำแนะนำ และแนวทางการรักษาที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้มารดาและทารก มีสุขภาพที่แข็งแรง

An illustration of a smiling man and woman. The woman is pregnant and holding her belly. There is a calendar icon with a clock showing the time.

ทำไมต้องฝากครรภ์ก่อน ๑๒ สัปดาห์

ทำไมต้องฝากครรภ์ก่อน ๑๒ สัปดาห์เพราะไอโอดีนมีผล ต่อพัฒนาการทางด้านสมองของทารกในครรภ์ ช่วงชีวิตที่กำลังมีการพัฒนาของสมองเป็นช่วงที่วิกฤตที่สุด คือเมื่อตัว อ่อนอายุ ๘ สัปดาห์จนถึงช่วงอายุ ๓ ปี หลังคลอดการพัฒนา และเจริญเติบโตของสมองของตัวอ่อนในครรภ์และทารกแรก เกิด จำเป็นต้องรับ ไทรอยด์ ฮอร์โมนที่เพียงพอจากมารดา ไอโอดีนที่แม่ได้รับจากอาหาร จะถูกนำไปสร้างไทรอยด์ ฮอร์โมน และไทรอยด์ฮอร์โมน จากแม่จะถูกส่งไปยังตัวอ่อน ที่อยู่ในครรภ์ โดยผ่านทาง placenta



“เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”

An illustration featuring a baby in a blue diaper on the left and a pregnant woman on the right. The woman is holding her belly. The background is a gradient of colors.

แผ่นพับประชาสัมพันธ์
โครงการสร้างเสริม
สุขภาพเชิงรุก เพื่อลด
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

จัดทำโดย
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลลาดตะเคียน