

1 : ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนถึงวันคลอด

เมื่อคุณรู้ว่าคุณตั้งครรภ์ ควรไปรับการตรวจ และฝากครรภ์กับแพทย์ทันที แพทย์จะตั้งตรวจเลือดว่ามีเชื้อกามโรคหรือไม่ เพราะถ้าตรวจพบในขณะที่ตั้งครรภ์เดือนแรก ๆ แล้วรีบทำการรักษาก็จะหายขาด และลูกที่เกิดมาก็จะสมบูรณ์ทุกประการ การฉายเอ็กซเรย์บริเวณหน้าอก เมื่อจำเป็นต้องตรวจ ครั้งหรือสองครั้งในระหว่างที่ตั้งครรภ์ จะไม่มีผลต่อลูกในท้อง แต่ควรหลีกเลี่ยงการเอ็กซเรย์บริเวณหน้าท้อง เพื่อตรวจโรคต่าง ๆ เพราะลูกในท้องไม่ควรได้รับรังสีเอ็กซเรย์ ก่อนอายุ 3 เดือน คุณควรวางแผนว่าจะคลอดลูกที่บ้านหรือที่ไหน สำหรับท้องแรก ควรคลอดที่โรงพยาบาล จะปลอดภัยกว่า และควรให้แพทย์คนเดียวกัน ดูแลครรภ์ของคุณจนกระทั่งคลอด ส่วนใหญ่หญิงมีครรภ์จะเริ่มรู้สึกแพ้ท้อง ในระยะ 6-8 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ อาการแพ้ท้องเกี่ยวเนื่องกับจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้นถ้าจิตใจของคุณพะวงอยู่กับการแพ้ท้อง อาการแพ้ท้องของคุณก็จะหนักขึ้น คนที่ทำงานนอกบ้าน มักแพ้ท้องน้อยกว่าคนที่อยู่กับบ้าน เพราะจิตใจหมกมุ่นอยู่กับงานมากกว่า ถ้าอาการแพ้ท้องคลื่นไส้ อาเจียนของคุณหนัก จนกินอาหารไม่ได้ ก็อาจดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้แทน หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ บางคนอาการแพ้ท้องดีขึ้นเมื่อเข้าโรงพยาบาล ซึ่งอาจเป็นเพราะการเปลี่ยนบรรยากาศ และถึงแม้อาการแพ้ท้องของคุณจะหนักมากก็ตาม ไม่ควรกินยาแก้แพ้ด้วยตนเองโดยไม่ปรึกษาหมอ และถ้าคุณอดทนสักหน่อย อาการแพ้ท้องก็จะหายไปเอง ถ้าคุณไปหาแพทย์เป็นระยะๆก็จะได้รับการตรวจปีสภาวะ ซึ่งน้ำหนัก และวัดความดันโลหิต เพื่อตรวจดูว่าคุณเป็นโรคไตหรือเป็นโรคครรภ์เป็นพิษหรือไม่ ถ้าเป็นจะได้ทำการรักษาได้ทันที ในระยะหลังของการตั้งครรภ์ แม่ส่วนใหญ่มักมีอาการบวมที่ข้อเท้า ซึ่งถือว่าเป็นอาการปกติ และถ้าได้นอนพักผ่อนสักเล็กน้อยก็จะหาย ถึงแม้จะบวมขึ้นมาถึงขา ถ้าความดันโลหิตและปีสภาวะ ไม่มีอะไรผิดปกติก็ไม่มีปัญหา ในระยะหลังของการตั้งครรภ์ คุณต้องระวังมิให้หกล้ม ไม่ควรสวมรองเท้าสูง ปีนเก้าอี้หีบของจากที่สูง ไม่ควรขี่จักรยาน จักรยานยนต์ หรือเดินในที่ที่อาจทำให้ลื่นง่าย ฯลฯ คุณไม่จำเป็นต้องฝืนกินอาหารให้มากจนเกินไป แต่เมื่ออาการแพ้ท้องของคุณทุเลาลง และกินอาหารอะไรก็ได้แล้ว คุณต้องระวังอย่าให้ขาดอาหารจำพวก แคลเซียม เหล็ก ไอโอดีน วิตามิน โปรตีน ฯลฯ แคลเซียมจำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟันของเด็ก แคลเซียมมีมากในน้ำนม ดังนั้นหากเป็นไปได้ควรดื่มนมประมาณครึ่งลิตรทุกวัน สำหรับคนที่ไม่คุ้นกับนมวัว ควรดื่มนมถั่วเหลืองและกินปลาตัวเล็ก ๆ ที่กินได้ทั้งตัว (เช่น ปลาไส้ตัน ฯลฯ) สำหรับเหล็กนั้นจะได้จาก ไข่แดง ดับ หอยนางรม ปลา ผักสีเขียวจัด (เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า) ไอโอดีน ได้จากอาหารทะเล ส่วนวิตามิน คุณอาจกินวิตามินรวมสำหรับสตรีมีครรภ์ ก็สะดวกดี ร่างกายของเด็กถูกสร้างด้วยโปรตีน ดังนั้น อาหาร ประเภทโปรตีนจึงจำเป็น โดยเฉพาะโปรตีนจากสัตว์ เช่น ปลา ไข่ เนื้อ เป็นต้น สำหรับผักสด ผลไม้ ก็ไม่ควรขาดเช่นกัน ควรกินข้าวให้ได้สัดส่วนกับอาหารประเภทอื่น อย่ากินแต่ข้าวอย่างเดียว เพราะอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล จะทำให้คุณอ้วนเกินความจำเป็น และหลังคลอดจะลดน้ำหนักลงยาก เมื่อตั้งท้องได้ 8 เดือน ถ้าลูกของคุณตัวโตเกินไป แพทย์อาจจะสั่งให้คุณลดอาหารลง การที่คุณตั้งครรภ์และมีไขมันมาก จะเพิ่มภาระการทำงานให้แก่หัวใจ ดังนั้น ไม่ควรกินของมัน ๆ มากเกินไป เช่น อาหารทอดน้ำมัน ฯลฯ คุณไม่ควรกินอาหารรสจัดหรืออาหารซุสเกินขนาด (เช่น แกงเผ็ดๆ, พริก, กระเทียม ฯลฯ) สำหรับกาแฟนั้น ถ้าเพียงวันละแก้วก็ดื่มได้ บุหรี่ถ้าเป็นไปได้ควรงด แต่ถ้าเลิกสูบไม่ได้ก็ควรลดลงให้กว่าครึ่ง ควรงดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์(เหล้า เบียร์ เป็นต้น) สำหรับการเดินทางไกลนั้น ผู้ที่จะแนะนำคุณได้ดีที่สุด คือแพทย์ที่ดูแลคุณอยู่ การเดินทางไกลไม่ควรทำก่อนระยะครรภ์ 3 เดือน และหลังอายุครรภ์ 8 เดือน และถ้าเป็นไปได้ควรเดินทางด้วยรถไฟมากกว่ารถยนต์ สำหรับผู้ที่เคยแท้งควรจะระวังให้มาก แม่บ้านที่ทำงานอยู่กับบ้าน ไม่ควรเลิกทำงานบ้านในระหว่างตั้งครรภ์ ควรทำงานต่อไปตามปกติ ยกเว้นระยะที่มีอาการแพ้ท้องมาก และควรเดินเล่นออกกำลังกายทุกวัน แต่ต้องหยุดพักทันทีที่คุณรู้สึกเหนื่อย หญิงมีครรภ์ไม่ควรไปเล่นน้ำ

ทะเล และแม่น้ำลำคลอง เพราะน้ำบางแห่งสกปรก การร่วมเพศกับสามี ควรหลีกเลี่ยงในระยะแรกของการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันการแท้งลูก และไม่ควรร่วมเพศกับสามีในระยะ 4 สัปดาห์ ก่อนกำหนด คลอด คุณควรถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา สำหรับผู้ที่ท้องผูกบ่อย ๆ เมื่อตั้งครรภ์ ท้องจะผูกมากขึ้น คุณควรพยายามถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาหลังอาหารเช้า กินผักสด ผลไม้ (เช่นมะละกอ กะหล่ำ ฯลฯ) ให้มาก ๆ ดื่มน้ำมาก ๆ หลังตื่นนอนตอนเช้า การใช้ยาถ่ายรุนแรงอาจทำให้แท้งลูกได้ การขาดการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ท้องผูกได้ การตั้งครรภ์อาจทำให้ฟันของคุณเสื่อมลงได้ ถ้าฟันของคุณผุ ก็ควรรีบจัดการให้เรียบร้อยโดยเร็ว ควรฉีดยาป้องกันบาดทะยักก่อนอายุครรภ์ได้ 6 เดือน เด็กในท้องจะเติบโตขึ้นทุกวัน ดังนั้นคุณไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่รัดหน้าอก หน้าท้อง ควรสวมเสื้อผ้าที่ใส่สบาย เท้าของคุณจะบวมง่ายขึ้น จึงไม่ควรสวมรองเท้าคับ ๆ ในกรณีที่ท้องขยายใหญ่รวดเร็วเกินไป จะทำให้เกิดอาหารท้องลาย คุณควรระวังไม่ให้น้ำหนักเพิ่มเร็วเกินไป โดยชั่งน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ และควบคุมอาหารที่กินโดยเฉพาะอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน สำหรับผู้ที่หิวลมบอด ควรนวดและดึงหัวนมประมาณ 4-5 นาที ทุกครั้งหลังอาบน้ำ แต่ไม่ควรกังวลกับมันมากนัก เพราะส่วนใหญ่ปัญหานี้ มักแก้กเมื่อพยายามให้เด็กดูดนม อย่างลุ่มลึกความตั้งใจแล้วหันไปหานมผงเสียง่าย ๆ เป็นอันตราย ปัญหาสำหรับหญิงตั้งครรภ์อีกอย่างหนึ่งคือการแท้งลูก ซึ่งมีสาเหตุหลายประการ เช่น แม่เป็นโรคติดเชื้อ เป็นโรคครรภ์เป็นพิษอย่างรุนแรง หรือสาเหตุจากการกินยารักษาโรค ฯลฯ ส่วนใหญ่การแท้งลูกมักไม่ทราบสาเหตุโดยแน่ชัด ลักษณะอาการของการแท้งลูกคือ มีเลือดออกและปวดบริเวณท้องน้อย ซึ่งบางครั้งอาการปวดอาจไม่รุนแรงนัก ถ้ามีอาการดังกล่าว คุณควรนอนพักผ่อนให้สบาย ๆ และติดต่อแพทย์ เลือดหรือชิ้นเนื้อที่ออกทางช่องคลอด ควรเก็บไว้ให้แพทย์ดู ในกรณีที่คุณอาจแท้ง แพทย์จำเป็นต้องให้อยู่โรงพยาบาล เพื่อให้พักผ่อนร่างกายให้มากที่สุด การป้องกันการแท้งลูกกระทำได้โดย ระวังมิให้เป็นโรคติดเชื้อ ไปรับการตรวจครรภ์เป็นประจำ เพื่อป้องกันโรคครรภ์เป็นพิษ ไม่กินยาทุกชนิดด้วยตนเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เป็นต้น สำหรับผู้ที่มีประวัติการแท้งลูกมาก่อนควรระวังให้มาก ควรปรึกษาแพทย์และฝากท้องในระยะเริ่มตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการใช้แรงงานอย่างหนัก และการร่วมเพศกับสามี ถึงแม้ว่าคุณจะไม่เคยมีประวัติการแท้งลูกมาก่อนก็ตาม ในระยะแรกตั้งครรภ์จนถึง 3-4 เดือน ไม่ควรกินยา เพราะระยะนี้เป็นระยะที่อวัยวะต่าง ๆ ของเด็กในท้อง กำลังจะเป็นรูปเป็นร่างขึ้น ยาบางชนิดมีผลทำให้เด็กในครรภ์กลายเป็นเด็กไม่สมบูรณ์ไปได้ และถึงแม้อายุครรภ์เลย 4 เดือนไปแล้วก็ตาม ถ้าคุณกินยาที่มีส่วนผสมของเตตราซัยคลิน ลูกของคุณจะมีฟันสีเหลือง ถ้าคุณฉีดยาสเตียรอยด์มัยซิน หรือกานามัยซิน ระหว่างตั้งครรภ์ลูกของคุณอาจหูพิการได้ ระหว่างตั้งครรภ์ ไม่ควรเลี้ยงหรือเล่นกับสุนัขและแมว เพื่อป้องกันการติดเชื้อ เช่น พยาธิทอกโซพลาสมา (Toxoplasmosis) ซึ่งอาจจะทำให้ลูกที่ออกมามีความผิดปกติต่าง ๆ ได้ เช่น หัวโตหรือหัวเล็ก ชักตามองไม่เห็น ฯลฯ และควรระวังโรคหัดเยอรมันซึ่งจะทำให้ลูกของคุณพิการได้ ถ้าคุณตั้งครรภ์ยังไม่ถึง 3 เดือน และมีเด็กในละแวกบ้านเป็นหัดเยอรมัน คุณไม่ควรเข้าใกล้เด็ก ๆ เหล่านั้น ในกรณีที่ลูกคนโตของคุณเกิดเป็นหัดเยอรมันขึ้นมา ก็จะเป็นเรื่องยุ่งสักหน่อย เพราะบางครั้งหัด ๆ ที่คุณเป็นหัดเยอรมัน ก็อาจไม่มีผื่นขึ้น ดังนั้น ถ้าไม่แน่ใจก็ควรไปปรึกษาแพทย์ แพทย์อาจพิจารณาทำแท้งให้คุณ ในกรณีที่รู้แน่ชัดว่าเป็นหัดเยอรมัน และคุณตั้งครรภ์ได้ไม่ถึง 3 เดือน เพื่อหลีกเลี่ยง และป้องกันเด็กในครรภ์ ไม่ให้เกิดมาพิการ นอกจากหัดเยอรมันแล้ว โรคอื่น ๆ ที่จะทำให้เด็กในครรภ์พิการ อย่างแน่นอนนั้นดูเหมือนจะไม่มี แต่อย่างไรก็ตาม ในระยะอายุครรภ์ 3 เดือนแรก เพื่อความปลอดภัย คุณไม่ควรเข้าใกล้คนที่ป่วยเป็นหัด เพราะโรคหัดเกิดจากเชื้อไวรัสหลายชนิดที่เป็นอันตราย ต่อลูกในครรภ์ของคุณก็ได้ เมื่อครบกำหนดคลอดแล้ว คุณยังไม่คลอดก็ไม่ต้องกังวล การคลอดล่าช้ากว่ากำหนดประมาณ 2 สัปดาห์นั้น เป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าเกินกำหนด 2 สัปดาห์ไปแล้ว เด็กอาจจะเกิดภาวะขาดออกซิเจนได้ คุณไม่ควรกังวลเรื่องความเจ็บปวดตอนคลอด และไม่จำเป็นต้องขอร้องหมอให้ทำคลอดแบบไม่เจ็บ

ให้ เพราะหมอที่คุณอยู่จะรู้ดีว่านิสัยของคุณเป็นอย่างไร และจะเลือกวิธีทำคลอดที่เหมาะสมให้แก่ตนเอง เมื่อคุณทราบว่าจะมีลูก ทั้งคุณและสามีมักคิดถึงเรื่องกรรมพันธุ์ อยากรู้ว่าในครอบครัวของอีกฝ่ายหนึ่ง มีผู้เป็นโรคที่ติดต่อได้ทางกรรมพันธุ์หรือไม่ เช่น เบาหวาน ตาบอดสี โรคจิต เป็นต้น ในประเทศไทย ที่พบบ่อยคือ โรคธาลัสซีเมีย (Thalassemia) (เป็นโรคโลหิตจางชนิดหนึ่งที่พบได้ในบ้านเรา ผู้ป่วยจะมีอาการซีดเหลืองและม้ามโตเรื้อรัง บางครั้งชาวบ้านเรียกว่าโรคป้าง) ซึ่งอาจพบในคู่สมรสที่เป็นญาติใกล้ชิดกัน สามารถตรวจเลือดดูได้ การตรวจครรภ์แผ่นนั้นค่อนข้างยุ่งยาก ถ้าคุณรู้สึกราวมีเด็กดื้ออยู่ 2 แห่งในท้อง หรือท้องโตเร็วผิดปกติธรรมดา ควรบอกแพทย์ให้ทราบ แพทย์จะได้ฟังเสียงเด็กในครรภ์อย่างละเอียด และถ้าตรวจด้วยเครื่องอัลตราซาวนด์ ซึ่งใช้คลื่นเสียงความถี่สูงตรวจ ก็จะทราบได้ทันทีว่าเป็นครรภ์แฝดหรือไม่ โดยไม่มีอันตรายต่อเด็กในครรภ์ นอกจากนี้ยังอาจใช้เครื่อง อัลตราซาวนด์ ตรวจดูเพศของเด็กในครรภ์ได้ เมื่ออายุครรภ์ 7 เดือนขึ้นไป

ที่มา: <http://www.maama.com/>