

การบำรุงครรภ์ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

Prenatal Care to Prevent Preterm Birth



เตรียมพร้อมก่อนตั้งครรภ์ ช่วงอายุที่เหมาะสมคืออายุ 20 - 34 ปี

- เตรียมร่างกายให้แข็งแรง
- หลีกเลี่ยงสารเคมี มลพิษ
- งดแอลกอฮอล์ บุหรี่ สารเสพติด
- ควบคุมโรคประจำตัว
- คุมอาหาร ควบคุมน้ำหนัก
- เสริมวิตามิน (โฟลิก ฯลฯ)
- เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิดก่อน 2-3 เดือน

1 ไตรมาสที่ 1 (1-14 สัปดาห์)

อาหารและยา

- ทานให้ครบ 5 หมู่ ควบคุมอาหารที่มีรสชาติเค็ม หรือหวานเกินไป
- ควรดื่มน้ำ อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน และดื่มนม อย่างน้อยวันละ 1 แก้วต่อวัน
- ควรรับประทานยาบำรุงตามคำแนะนำ หากมีอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ

ฝากครรภ์

- ฝากครรภ์ทันทีเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์
- สามีควรเดินทางไปฝากครรภ์พร้อม ภรรยาเพื่อเสริมสร้างพลังใจ

สุขภาพ

- ควบคุมโรคที่พบก่อนตั้งครรภ์ให้คงที่
- สังเกตอาการผิดปกติ หากมี พบแพทย์ทันที
- หากมีอาการแพ้ท้อง มีคลื่นไส้อาเจียนมาก ควรขอ คำปรึกษากับเจ้าหน้าที่ รพ.สต.
- ไม่กลืนปัสสาวะ พักผ่อนให้เพียงพอ

2 ไตรมาสที่ 2 (14-28 สัปดาห์)

มาตรวจครรภ์ตามนัดทุกครั้ง

อาหาร

- ทานครบ 5 หมู่ ลดอาหารเค็มหรือหวานเกินไป
- ดื่มน้ำ อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน และ ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2-3 แก้วต่อวัน

สุขภาพ

- เดินวันละ 10 - 20 นาที ว่ายน้ำ หรือ ออกกำลังกายแบบที่เคยออกตั้งแต่ ก่อนตั้งครรภ์
- ตรวจสุขภาพช่องปากและฟันกับทันต บุคลากร แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
- หลีกเลี่ยงลูกยืนบ่อยครั้งหรือยกของหนัก
- นอนหลับให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

การตรวจเต้านม

- หากหวั่นนมแบนหรือต่ำควรเข้ารับการ ตรวจ

3 ไตรมาสที่ 3 (28-40 สัปดาห์)

มาตรวจครรภ์ตามนัดทุกครั้งและฝากครรภ์ใน โรงพยาบาลที่แพทย์แนะนำ เพื่อเตรียมคลอด

สุขภาพ

- หากพบว่ามีอาการปวดท้องบ่อย ปัสสาวะ แสบขัด มีตกเลือด/เขียว/ขาวนูน ควรรีบมา พบแพทย์ตรวจเพื่อทำการประเมินและรักษา
- หลีกเลี่ยงลูกยืนบ่อยครั้งหรือยกของหนักหรือ ขึ้น-ลงบันไดบ่อยครั้ง
- สังเกตอาการผิดปกติ และมาพบแพทย์ทันที

ฝากครรภ์

- จะมีการนัดตรวจถี่ขึ้น
- ตรวจปัสสาวะ เพื่อดูน้ำตาลและ โปรตีน เช็คความดันโลหิต

การดูแลเต้านม

- หลีกเลี่ยงการฟอกสบู่ บริเวณหัวนม

อาหาร

- เพิ่มอาหารประเภทโปรตีน เช่น เดียวกับไตรมาสที่ 2

อาการเหล่านี้ ควรพบแพทย์!

อาการท้องแข็ง ท้องป็น ปวดท้องบ่อย มีน้ำใสคล้ายน้ำ ปัสสาวะหรือเลือดออกทางช่องคลอด ลูกดิ้นน้อยลง หรือ แสดงอาการ ปวดศีรษะ บวม ตัวพอง จุกแน่นลิ้นปี่ หายใจ ติดขัด เหลือๆ ควรรีบมาพบแพทย์ทันที