องค์การบริหารส่วนตำบลกำโลน
อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช

การดูแล

และวิธีเตรียมความพร้อม

เมื่อรู้ว่ากำลังตั้งครรภ์

ช่องทางการติดต่อ
โทรศัพท์,โทรสาร : 075-533111
FACEBOOK : อบต.กำโลน
เว็บไซต์ : WWW.KAMLONE.GO.TH

พัฒนาการทารกในครรภ์

ยังไม่พัฒนาเป็นรูปร่าง

1

หัวใจเริ่มเต้นแล้ว

2

ร่างกายและเพศเริ่มสมบูรณ์

3

ทารกเริ่มดิ้น

4

ทารกเริ่มตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น

5

ทารกสะอึก กลืนน้ำคร่ำ

6

ขยับนิ้ว กำมือ เริ่มลืมตา
สมองพัฒนาสมบูรณ์

7

ทารกเริ่มกลับตัว

8

ปอดและผิวหนัง
ของทารกสมบูรณ์

9

ขั้นตอนการดูแลตัวเองและวิธีเตรียมพร้อม เมื่อรู้ว่าคุณกำลังตั้งครรภ์

คุณแม่ทุกท่านย่อมอยากให้ลูกคลอดออกมามีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ มีพัฒนาการและภูมิคุ้มกันที่ดี ดังนั้น เมื่อทราบว่าตนเอง กำลังตั้งครรภ์ คุณแม่จึงจำเป็นต้องศึกษาวิธีดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์และดูแลตนเองให้ดีที่สุด เนื่องจากทุกการกระทำของคุณแม่ล้วนส่งผลถึงลูกน้อยในครรภ์แทบทั้งสิ้น วันนี้เราจะมาเผยเคล็ดลับและวิธีดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ให้กับคุณแม่ได้ทราบเพื่อให้มั่นใจได้ว่าลูกน้อยของคุณจะมีสุขภาพดี แข็งแรง มีพัฒนาการทางด้านสมองและอารมณ์ที่ดี ปราศจากความเสี่ยงทั้งคุณและลูกน้อยในครรภ์

รีบฝากครรภ์ทันที

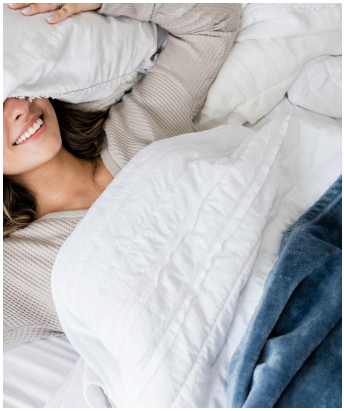
เนื่องจากการตั้งครรภ์จะมาพร้อมกับความเสี่ยงในด้านต่าง ๆ การอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุด เพราะแพทย์จะสามารถให้คำปรึกษาเมื่อคุณแม่เผชิญกับปัญหาต่างๆ ตลอดจนภาวะแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

น้ำเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ยังต้องดูแลอีกหนึ่งชีวิตด้วย คุณแม่จึงควรดื่มน้ำให้ได้ 10-12 แก้วในแต่ละวันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยป้องกันอาการปวดศีรษะ ตะคริว และอาการท้องผูกในระหว่างตั้งครรภ์

ขั้นตอนการดูแลตัวเองและวิธีเตรียมพร้อม เมื่อรู้ว่าคุณกำลังตั้งครรภ์

พักผ่อนให้เพียงพอ



การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของทารกในครรภ์ คุณแม่ควรนอนหลับให้เพียงพอหรืออย่างน้อย 7-9 ชั่วโมงในแต่ละคืน และไม่ควรเข้านอนเกิน 4 ทุ่ม โดยการนอนหลับที่เพียงพอจะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ทำให้ลูกน้อยมีการเจริญเติบโตดี อีกทั้งทำให้คุณแม่มีสุขภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส แต่หากนอนน้อยจะส่งผลต่อสุขภาพของแม่ท้องและลูกในท้อง มีโอกาสที่เด็กในครรภ์จะตัวเล็กได้

รีบฝากครรภ์ทันที

เนื่องจากการตั้งครรภ์จะมาพร้อมกับความเสี่ยงในด้านต่าง ๆ การอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุด เพราะแพทย์จะสามารถให้คำปรึกษาเมื่อคุณแม่เผชิญกับปัญหาต่างๆ ตลอดจนภาวะแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ใส่ใจเรื่องสุขลักษณะ

ในระหว่างการตั้งครรภ์ ระบบภูมิคุ้มกันของคุณแม่จะทำงานได้จำกัด จึงอาจเกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย คุณแม่จึงควรใส่ใจวิธีดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์มากเป็นพิเศษตั้งแต่การหลีกเลี่ยงการทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ตลอดจนควรดูแลรักษาสุขอนามัยที่ดีเพื่อความปลอดภัยของทั้งทารกและคุณแม่เอง อาทิ หมั่นดูแลความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า ของใช้ และเครื่องนอนให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่สัมผัสมูลสัตว์เลี้ยงและสัตว์ปีกเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคและพยาธิเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งอาจก่อให้เกิดความผิดปกติต่อทารกในครรภ์ได้

ขั้นตอนการดูแลตัวเองและวิธีเตรียมพร้อม เมื่อรู้ว่าคุณกำลังตั้งครรภ์

ใส่ใจเรื่องสุขลักษณะ

ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายของคุณแม่จะหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียดออกมา ทำให้ลูกในครรภ์รับรู้อารมณ์และความรู้สึกต่างๆได้ผ่านทางกระแสเลือด อีกทั้งทำให้เส้นเลือดเกิดการหดตัว ทำให้ลำเลียงออกซิเจนได้ไม่ดี ส่งผลต่อการเจริญเติบโต เพิ่มโอกาสการติดเชื้อในครรภ์ และเสี่ยงต่อการแท้งบุตร ตลอดจนส่งผลกระทบทางด้านการเรียนรู้และอารมณ์ของลูก ทำให้เด็กเลี้ยงยากและมีภาวะซึมเศร้าได้ หากคุณแม่รู้สึกว่าตนเองเริ่มเครียดก็ควรหาวิธีจัดการกับความเครียดดังกล่าวและปรับอารมณ์ให้แจ่มใส

เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสม

ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อลูกในครรภ์ เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายของคุณแม่จะหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียดออกมา ทำให้ลูกในครรภ์รับรู้อารมณ์และความรู้สึกต่างๆได้ผ่านทางกระแสเลือด อีกทั้งทำให้เส้นเลือดเกิดการหดตัว ทำให้ลำเลียงออกซิเจนได้ไม่ดี ส่งผลต่อการเจริญเติบโต เพิ่มโอกาสการติดเชื้อ ในครรภ์ และเสี่ยงต่อการแท้งบุตร ตลอดจน ส่งผลกระทบทางด้านการเรียนรู้และอารมณ์ของลูก ทำให้เด็กเลี้ยงยากและมีภาวะซึมเศร้าได้ หากคุณแม่รู้สึกว่าตนเองเริ่มเครียดก็ควรหาวิธีจัดการกับความเครียดดังกล่าวและปรับอารมณ์ให้แจ่มใส

เมนูเด็ดสำหรับคนท้อง

เลือกกินอย่างไร...ให้ดีกับลูก

สำหรับคุณแม่ "ตั้งครรภ์" หลายคนอาจจะยังไม่แน่ใจในเรื่องอาหารการกินว่า "คนท้อง" ควรดูแลตัวเองอย่างไรบ้าง ลูกน้อยในครรภ์ถึงจะได้รับโภชนาการที่ดีและครบถ้วน

โดยมีข้อมูลจาก นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย รักษาราชการแทนอธิบดีกรมอนามัย ระบุว่าอาหารและโภชนาการที่สำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรับประทานให้เป็นประจำ ในช่วงระยะเวลาการตั้งครรภ์ 9 เดือน ได้แก่ เน้นกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ควบคู่กับการดื่มนมรสจืด 2-3 แก้ว เพื่อให้ได้รับสารอาหารให้ครบถ้วนเพียงพอ สำหรับการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ อีกทั้งยังมีกลุ่มอาหารที่ "คนท้อง" ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารรสจัด อาหารหมักดอง กาแฟ เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ และบุหรี่ นอกจากนี้ "หญิงตั้งครรภ์" ในแต่ละช่วงอายุครรภ์ก็มีความต้องการสารอาหารที่แตกต่างกันไป

อายุครรภ์ 0-3 เดือน
(ตั้งครรภ์ไตรมาสแรก)

อายุครรภ์ในช่วงนี้ทารกเริ่มมีการสร้างอวัยวะ แต่ยังไม่มีการขยายขนาดของร่างกายมากนัก น้ำหนักตัวคุณแม่อาจเพิ่มขึ้นเพียง 1-2 กก. พลังงานสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับในระยะนี้ใกล้เคียงกับก่อนตั้งครรภ์ ควรเน้นรับประทานอาหารกลุ่มโปรตีนจากเนื้อสัตว์และเกลือแร่ เช่น ผัดผักใส่หมูสับ ต้มจืดตำลึง ปลากะพงนึ่งมะนาว ตำผลไม้รวม ไก่ผัดขิง ซุปผักโขม เป็นต้น

ต้มจืดตำลึง

ผัดผักใส่หมูสับ

ตำผลไม้รวม

อายุครรภ์ 4-6 เดือน
(ตั้งครรภ์ไตรมาสที่สอง)

คุณแม่จะเริ่มกินอาหารได้มากขึ้น ในขณะที่ระยะนี้ทารกกำลังสร้างอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย และมีอัตราการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จำเป็นต้องใช้พลังงานและสารอาหารสำหรับสร้างระบบไหลเวียนเลือด ระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่างๆ ของทารก และสำหรับร่างกายของมารดาด้วย คนท้องในระยะนี้ จึงจำเป็นต้องกินอาหารที่มีพลังงานและสารอาหารสูงกว่าคนปกติ เพื่อควบคุมน้ำหนักตัวให้เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ คือ 2 กิโลกรัมต่อเดือน ส่วนสารอาหารที่ต้องเน้นเป็นพิเศษ ได้แก่ โปรตีน ธาตุเหล็ก โฟเลท แคลเซียม ไอโอดีน

เมนูแนะนำ : ไข่ตุ๋น ผัดผักรวม ต้มยำทะเล ปลานึ่งกับผักลวก เน้นผักใบเขียวเข้ม เช่น ปวยเล้งบร็อคโคลี เคล

อายุครรภ์ 7-9 เดือน
(ตั้งครรภ์ไตรมาสที่สาม)

อายุครรภ์ในระยะนี้ ร่างกายของ "คนท้อง" ยังคงต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นประมาณ 300 กิโลแคลอรีต่อวัน ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกมีการขยายขนาดร่างกายเพิ่มขึ้นมาก รวมถึงการสร้างกระดูกและฟัน คุณแม่จึงควรกินอาหารที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง เน้นอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นกรดไขมันดี เช่น ปลาทู ปลาจะระเม็ด เมนูแนะนำ : ยำปลาทู แกงเลียง ยำหัวปลี ฟักทองผัดไข่ ผัดผักรวม ตับผัดกระเพรา ยำไข่ดาว

การดูแล และวิธีเตรียมความพร้อม เมื่อรู้ว่ากำลังตั้งครรภ์

จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลกำโลน

ตำบลกำโลน อำเภอลานสกา

จังหวัดนครศรีธรรมราช

ช่องทางการติดต่อ

โทรศัพท์,โทรสาร : ๐๗๕-๕๓๓๑๑๑

FACEBOOK : อบต.กำโลน

เว็บไซต์ : WWW.KAMLONE.GO.TH

สายด่วนฉุกเฉิน

075-801020 รพ.มหาราชนครศรีธรรมราช

075-391023 โรงพยาบาลลานสกา

075-533007 รพ.สต.บ้านย่านยาว

075-591050 รพ.สต.บ้านคีรีวง

02-5901000 กระทรวงสาธารณสุข

1669 เจ็บป่วยฉุกเฉิน

1675 กรมอนามัย

สาระน่ารู้เกี่ยวกับคุณแม่ตั้งครรภ์

ความเสี่ยงคุณแม่ตั้ง

เทคนิคดูแลครรภ์

การดูแลสุขภาพ