

อาการที่พบขณะตั้งครรภ์และการปฏิบัติตน(ต่อ)

- ปวดหลังและปวดตามข้อเกิดจากการขยายตัวของเอ็นควรร ออกกำลังกายและพักผ่อน
- บวมที่ขาและเท้าเกิดจากการขึ้นหรือนั่งห้อยขานานๆ ให้ หลีกเลี่ยงการนั่ง นอนพัก ยกเท้าสูง งดอาหารรสเค็ม



อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์

- คลื่นไส้ อาเจียนมากกว่าปกติ
- ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว
- ปัสสาวะแสบขัด
- ตกขาว มีกลิ่นเหม็น คัน
- บวม บริเวณใบหน้า มือ เท้า
- ลูกดิ้นน้อยลง
- มีเลือดออก หรือมีน้ำออกจากช่องคลอด
- ปวดท้อง ท้องแข็งบ่อย



www.geocities.com/bkt_hos

อย่าลืม!

อายุครรภ์ 1-6 เดือน	มาฝากครรภ์	เดือนละ 1 ครั้ง
อายุครรภ์ 7-9 เดือน	มาฝากครรภ์	2 สัปดาห์ 1 ครั้ง
อายุครรภ์ 9 เดือนขึ้นไป	มาฝากครรภ์	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

คู่มือคุณแม่



แนวทางการปฏิบัติตัวในระหว่างตั้งครรภ์ไตรมาส 1

ด้วยความปรารถนาดีจาก

งานห้องคลอด

งานสูติศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลบางกระพุ่ม

อ.บางกระพุ่ม จ.พิษณุโลก

ANC



ประโยชน์ของการฝากครรภ์



1. แพทย์ได้ตรวจดูความพร้อมของร่างกาย และ สิ่งผิดปกติต่างๆ พร้อมทั้งให้คำแนะนำ
2. ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก
3. ได้รับการตรวจเลือดของเชื้อกามโรค เอชดี ไวรัสตับอักเสบบี ภาวะซีด และหมู่เลือด
4. มารดาและทารกได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายขณะตั้งครรภ์

1. มดลูกโตขึ้น
2. เต้านมขยายขึ้น
3. ชีพจรเต้นเร็ว
4. ปัสสาวะบ่อย
5. ผิวหนังมีสีคล้ำ ต่อมน้ำนมโตขึ้น
6. ตกขาวมากขึ้น
7. ลูกดิ้น

การปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์



1. ฝากครรภ์ทันทีเมื่อตั้งครรภ์
2. ใส่เสื้อผ้าหลวมๆ ไม่ใส่รองเท้าส้นสูง
3. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ งูของหมักดอง ชา กาแฟ และ ส่วนผสมที่มีแอลกอฮอล์
4. พักผ่อนอย่างเพียงพอ นอนกลางวัน 8-10 ชั่วโมง
5. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ
6. มาฝากครรภ์ตามนัด



อายุครรภ์ 1-6 เดือน	มาฝากครรภ์	เดือนละ 1 ครั้ง
อายุครรภ์ 7-9 เดือน	มาฝากครรภ์	2 สัปดาห์ 1 ครั้ง
อายุครรภ์ 9 เดือนขึ้นไป	มาฝากครรภ์	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

อาการที่พบขณะตั้งครรภ์และการปฏิบัติตน

1. คลื่นไส้ อาเจียน พบตั้งแต่เริ่มขาดประจำเดือนจนถึงอายุครรภ์ 14 สัปดาห์ มารดาควรรับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง และอาหารย่อยง่าย ไม่ควรวิตกกังวลมากเกินไป
2. ท้องอืด เกิดจากภาวะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวน้อยลง ให้มารดาดื่มน้ำมากๆ รับประทานอาหารพวกผัก ผลไม้ งดดื่มชา กาแฟ ของหมักดอง
3. ปัสสาวะบ่อย เกิดจากมดลูกโตขึ้นไปกดเบียด ภาวะปัสสาวะ
4. ตกขาวเกิดจากมีเลือดมาเลี้ยงช่องคลอดมากขึ้น หญิงตั้งครรภ์ควรทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ทุกครั้งที่เข้าห้องน้ำ
5. เส้นเลือดขด เกิดจากมดลูกกดการไหลเวียนของเลือดทำให้เลือดคั่ง หญิงตั้งครรภ์ควรนอนยกเท้าสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย และไม่ทิ้งห้อยเท้า
6. ตะคริว เกิดจากระดับแคลเซียมในเลือดต่ำลง หญิงตั้งครรภ์ควรนอนยกปลายเท้าสูง รับประทานอาหารพวกเครื่องในสัตว์ นม ผัก ปลาเล็กปลาน้อย
7. ริดสีดวงทวาร เกิดจากการท้องผูกนานๆ หญิงตั้งครรภ์ ควรรับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ ดื่มน้ำมากๆ

