

## อาการเจ็บท้องจริง

1. อาการเจ็บจากหลังร้าวไปหน้าท้อง
2. เจ็บท้องเป็นจังหวะสม่ำเสมอและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
3. มดลูกหดตัวขณะเจ็บท้อง
4. มีมูกปนเลือด
5. ปากมดลูกเปิด



[www.geocities.com/bkt\\_hos](http://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 2

ด้วยความปรารถนาดีจาก

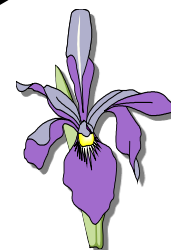
งานห้องคลอด

งานสูติศึกษาและประชาสัมพันธ์

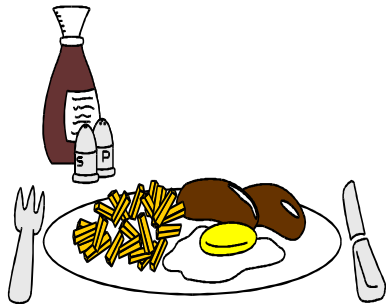
โรงพยาบาลบางกระพุ่ม

อ.บางกระพุ่ม จ.พิษณุโลก

**ANC**



## ระหว่างตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารอย่างไร



1. รับประทานอาหารตามปกติ
2. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว
3. รับประทานอาหารไขมันดีวันละ 1 ฟอง
4. รับประทานอาหารผักใบเขียวและผักอื่นๆ
5. รับประทานอาหารผลไม้ เช่น กล้วย ส้ม เป็นต้น มีผลไม้ 1 ผล

## แนวทางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

### การเตรียมเต้านม

1. ใส่เสื้อชั้นในที่ไม่คับ
2. ล้างและทำความสะอาดที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ

### หมายเหตุ

ห้ามขนาดเต้านม เพราะจะกระตุ้นให้มีการหดตัวของมดลูก  
ทำให้แท้งหรือคลอดก่อนกำหนดได้

## ประโยชน์ของนมแม่



### ผลดีต่อลูก

1. ได้รับสารอาหารครบถ้วน
2. ได้รับฮอโมนและภูมิคุ้มกันโรค
3. ลดอัตราการเกิดโรคมุมิแพ้
4. ได้รับความอบอุ่นจากแม่

### ผลดีต่อแม่

1. ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น
2. แม่รูปร่างดี
3. แม่มีความรักและผูกพันกับลูก
4. ช่วยคุมกำเนิด
5. ประหยัดค่าใช้จ่าย
6. ไม่ต้องเสียเวลาเตรียมนม
7. ลดการเป็นมะเร็งเต้านมและรังไข่



## การเตรียมตัวมาคลอด

### ของที่ต้องเตรียมมาโรงพยาบาล

#### ของใช้แม่

1. สมุดฝากครรภ์
2. บัตรประจำตัวคนไข้
3. เตื่อ และผ้าถุงสำหรับใส่กลับบ้าน (กรณีอยู่ไกล)
4. แปรงและยาสีฟัน หวี สบู่ แป้ง
5. ฟ้านามัยชนิดมีสายคาด
6. รองเท้า 1 คู่
7. บัตรประชาชนของหญิงตั้งครรภ์และสามี



#### ของใช้ลูก

1. เตื่อเด็ก
2. ฟ้าย้อม
3. ผ้าเช็ดตัว
4. ผ้าห่อเด็ก
5. กระดาษชำระขาว
6. ถุงมือ
7. แป้งและสบู่เด็ก

