

การดูแลการตั้งครรภ์

การดูแลการตั้งครรภ์เป็นการดูแลสุขภาพของแม่และทารกในครรภ์ทั้งขณะตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้ทั้งแม่และบุตรมีสุขภาพดี แข็งแรง และยังเปิดโอกาสให้คุณแม่ตั้งครรภ์ได้เรียนรู้ทักษะพื้นฐานในการดูแลตนเองและบุตรจากบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความชำนาญ ทราบว่าอะไรที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของบุตรในครรภ์ และรู้จักวิธีการดูแลทารกแรกเกิดและสุขภาพของตนเองหลังคลอดบุตร

การดูแลตัวเองก่อนการตั้งครรภ์สามารถเริ่มทำได้ตั้งแต่เริ่มวางแผนจะมีทารกหรืออย่างน้อย 3 เดือนก่อนการตั้งครรภ์ โดยอาจเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีดังต่อไปนี้

- เลิกสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- รับประทานกรดโฟลิกขนาดอย่างน้อย 400 ไมโครกรัมทุกวัน
- ปรีกษาแพทย์เรื่องโรคประจำตัวและยาหรืออาหารเสริมที่รับประทานอยู่
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารเคมีที่เป็นอันตรายและสารพิษที่บ้านหรือที่ทำงาน

การฝากครรภ์

เมื่อรู้ตัวว่าตั้งครรภ์ สิ่งที่คุณหญิงทุกคนควรทำคือการไปฝากครรภ์ ซึ่งนับเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการฝากครรภ์ทำให้หญิงตั้งครรภ์ได้พบแพทย์ตรวจสุขภาพร่างกายอย่างเป็นประจำ ช่วยลดความเสี่ยงระหว่างการตั้งครรภ์และเพิ่มอัตราการคลอดบุตรอย่างปลอดภัยและประสบความสำเร็จ โดยแพทย์จะตรวจสุขภาพครรภ์ ป้องกัน หรือรักษาภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ฝากครรภ์จะมีความเสี่ยงที่จะให้กำเนิดทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยสูงถึง 3 เท่า และทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตสูงถึง 5 เท่ากว่าทารกที่เกิดจากแม่ที่ฝากครรภ์

ระหว่างการตั้งครรภ์

แพทย์จะทำการนัดตรวจ

- ทุกเดือนในช่วง 6 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
- ทุกสองสัปดาห์ในเดือนที่ 7 และ 8 ของการตั้งครรภ์
- ทุกสัปดาห์ในช่วงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์

ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงเนื่องจากอายุหรือปัญหาทางด้านสุขภาพ แพทย์จะทำการนัดตรวจบ่อยขึ้น

เมื่อไปตามนัดแพทย์จะทำการตรวจสุขภาพตามปกติ ซึ่งอาจรวมไปถึง

- แพทย์พิจารณาการตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะในบางช่วงขณะตั้งครรภ์
- การตรวจวัดความดันโลหิต
- การตรวจวัดน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์
- การตรวจวัดการเจริญเติบโตและอัตราการเต้นของหัวใจของทารกในครรภ์

แพทย์จะทำการตรวจตำแหน่งของทารกในเดือนสุดท้าย ระหว่างการตั้งครรภ์นั้นหญิงตั้งครรภ์สามารถเข้าร่วมชั้นเรียนการเตรียมตัวเป็นคุณแม่่มือใหม่ตามที่แพทย์แนะนำได้ โดยคุณแม่่มือใหม่จะได้เรียนรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้างระหว่างการตั้งครรภ์ การเตรียมตัวให้พร้อมก่อนคลอด วิธีการดูแลทารก เช่น การอาบน้ำและให้นม เป็นต้น

การดูแลหลังคลอด

หลังคลอดบุตรจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของแม่ จึงจำเป็นที่แม่จะรู้จักวิธีดูแลตนเอง ซึ่งรวมไปถึงการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการดูแลสุขภาพช่องคลอด

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

เนื่องจากหน้าที่ใหม่ในการเป็นแม่อ่อน แม่อาจรู้สึกได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างท่วมทับ เพื่อจะที่ทำให้แม่ได้พักผ่อนและนอนหลับอย่างเพียงพอ แม่ควรนอนพร้อมทารก ตั้งเตียงนอนเด็กไว้ใกล้เตียงนอนของตัวเองเพื่อง่ายต่อการให้นมตอนกลางคืน และให้ผู้อื่นใช้ขวดนมป้อนทารกแทนตอนแม่พักผ่อนในยามจำเป็น

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เนื่องจากร่างกายของแม่มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างและหลังการตั้งครรภ์ โภชนาการหลังคลอดที่เหมาะสมสามารถช่วยให้แม่ฟื้นความแข็งแรงและเริ่มให้นมบุตรได้ คุณแม่ที่ให้นมบุตรควรรับประทานอาหารทุกครั้งที่คุณรู้สึกหิว แต่ควรเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการแทนขนมหรืออาหารไขมันสูง และควรดื่มน้ำมาก ๆ อาหารที่รับประทานควรมีสารอาหารครบ 5 หมู่

การดูแลช่องคลอด

หลังคลอดบุตร อาจรู้สึกปวดช่องคลอด แสบเวลาปัสสาวะ ปัสสาวะบ่อย มีตกขาว หรือรู้สึกว่ามีมดลูกหดเกร็ง แพทย์มักนัดหมายติดตามอาการ 6 สัปดาห์หลังคลอดเพื่อตรวจและรักษาอาการที่มี ในช่วง 4-6 สัปดาห์แรกหลังคลอดควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์เพื่อให้แผลในช่องคลอดหายสนิทเสียก่อน

ระหว่างและหลังการตั้งครรภ์คุณแม่ควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งเพื่อสุขภาพและความปลอดภัยของทั้งแม่และเด็ก