

ก่อนที่จะวางแผนมีลูก ว่าที่คุณแม่ควรจะต้องตรวจเช็คว่าคุณเองมีความเสี่ยงสูงที่อาจทำให้เกิด อันตรายระหว่างการตั้งครรภ์หรือไม่เพราะหลายอย่างเราอาจสามารถหลีกเลี่ยงได้ เพื่อความปลอดภัยของทั้งแม่และลูกมาดูคำตอบเรื่องนี้จาก พญ.พนิดา เชิดชูเกียรติ แพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ กันให้ชัดๆ เลยดีกว่า

ปัจจัยสำคัญกับการตั้งครรภ์ที่เรียกว่า “มีความเสี่ยงสูง”

เรื่องความเสี่ยงสูงของคุณแม่ตั้งครรภ์ คุณหมอบอกว่าสามารถแยกปัจจัยเสี่ยงออกเป็น 3 ด้านคือ ตัวคุณแม่เอง ตัวทารก และรกและน้ำคร่ำ ซึ่งมีสาเหตุที่แตกต่างกัน

1.ตัวคุณแม่เอง

จะมีทั้งความเสี่ยงด้านอายุ คือคุณแม่ที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี หรือเกินกว่า 35 ปีขึ้นไป ก็จัดอยู่กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง นอกจากนั้นก็จะเป็นเรื่องของคนที่มีภาวะอ้วนก่อนการตั้งครรภ์ และคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เคยมีประวัติการแท้ง เคยคลอดลูกที่มีความพิการตกเลือด เคยผ่าตัดเนื้องอก คนที่เคยทำเด็กหลอดแก้ว หรือมีภาวะครรภ์เป็นพิษในท้องที่ผ่านมา

2.ตัวทารก

คือทารกมีขนาดเล็กหรือใหญ่กว่าปกติ หรือมีการตรวจพบว่าทารกพิการตั้งแต่กำเนิด และคุณแม่ที่ตั้งครรภ์แฝดก็จัดอยู่ในมารดาที่มีความเสี่ยงสูงเช่นกัน

3.รกและน้ำคร่ำ

เช่น ภาวะรกเกาะต่ำ หรือมารดาที่ปริมาณน้ำคร่ำมากหรือน้อยกว่าปกติ ซึ่งสาเหตุของแต่ละคนเวลามาพบคุณหมอ ปกติคุณหมอก็จะซักประวัติและตรวจเช็คหาความเสี่ยงตั้งแต่เริ่มต้น แต่จากทั้งสามสาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์และมีความเสี่ยงสูง ส่วนใหญ่แล้วจะมาจากตัวคุณแม่มากที่สุด แต่สาเหตุก็อาจจะแตกต่างกันไป ปัจจุบันคุณแม่ที่มาฝากครรภ์ก็จะมีปัญหาความเสี่ยงสูงเนื่องจากอายุมากเป็นส่วนใหญ่

ระหว่างตั้งครรภ์ หากพบความผิดปกติแบบไหน...ควรรีบปรึกษาแพทย์

คุณหมอบอกแบ่งความผิดปกติเป็น 3 ช่วงเวลา ที่ต้องหมั่นคอยสังเกตและต้องระวังเป็นพิเศษ คือ

- ช่วงไตรมาสที่ 1 ส่วนใหญ่จะพบความผิดปกติที่เกิดจากคุณแม่ที่แพ้ท้องมาก มีอาการคลื่นไส้อาเจียน มากๆ จนกินไม่ได้ หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด ปวดท้องน้อย หรือคนที่เคยทำเด็กหลอดแก้ว ก็อาจจะมีโอกาสตั้งครรภ์นอกมดลูกได้

- ช่วงไตรมาสที่ 2 กลุ่มที่มีเลือดออกจากช่องคลอด มีน้ำเดินก่อนกำหนด หรือมีอาการปวดท้องน้อย

- ช่วงไตรมาสที่ 3 คนที่มีเลือดออกจากช่องคลอด มีน้ำเดินก่อนกำหนดคลอด มีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ลูกดิ้นน้อย หรือ อาการของภาวะครรภ์เป็นพิษ คืออาการปวดศีรษะ ตาพร่ามัว และจุกลิ้นปี่ ซึ่งจะทำให้คุณแม่มีอาการชักและเป็นอันตรายทั้งแม่และลูกได้

ระหว่างที่ตั้งครรภ์ถ้าคุณแม่ท่านไหนพบอาการผิดปกติที่ว่าก็ไม่ควรปล่อยทิ้งเอาไว้ เพราะหากมาพบคุณหมอตั้งแต่เนิ่นๆ ก็ยังมีโอกาสสามารถรักษาได้ทัน เพราะฉะนั้นไปปรึกษาคุณหมอเป็นการด่วนจะดีที่สุด



วิธีการป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง

คุณหมอบอกว่าจริงๆ แล้วต้องบอกว่า หลังจากตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงแล้ว ก็แบ่งเป็นสิ่งที่ป้องกันได้และสิ่งที่ป้องกันไม่ได้ สิ่งที่สามารถป้องกันได้ เช่น คนที่มีโรคประจำตัว ถ้าตั้งใจว่าจะตั้งครรภ์ในอนาคตนั้นก็ควรทำให้โรคที่เป็นอยู่นั้นสงบก่อน และการใช้ยารักษาอาการให้สงบก็ต้องเลือกที่ปลอดภัยและไม่ตกค้างก่อนการตั้งครรภ์ เพราะฉะนั้นหากคิดจะมีลูก และมีโรคประจำตัวอยู่ ก็ควรวางแผนกับคุณหมอตั้งแต่เนิ่นๆ เพราะโรคประจำตัวของคุณแม่อาจจะเป็นอันตรายกับลูกอย่างโรคที่พบบ่อยๆ เช่น คนที่เป็นโรคเบาหวานตั้งแต่ก่อนท้อง ถ้าควบคุมไม่ดีเวลาที่ท้องแล้วก็อาจจะมีโอกาสแท้งหรือลูกพิการค่อนข้างสูงทำให้ต้องควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติก่อนที่จะตั้งครรภ์ หรือถ้าท้องไปแล้วก็ต้องควบคุมระดับน้ำตาลอย่างจริงจัง ซึ่งปกติก็จะมีกรณีฉีดอินซูลินเพื่อควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนในเด็กได้ เพราะถ้าไม่ควบคุมให้ดีจนมีภาวะเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ เด็กที่เกิดจากคุณแม่ที่เป็นเบาหวาน อาจจะตัวใหญ่หรือมีภาวะน้ำตาลต่ำหลังคลอด แต่ในอนาคตก็จะมีโอกาสเป็นเบาหวานสูง หรือเด็กอาจจะมีภาวะตัวเหลือง ซึ่งถ้าเป็นระดับต้นๆ ก็รักษาได้ไม่มีปัญหาอะไร คุณหมอก็แค่ส่องไฟ แต่ถ้าเด็กมีภาวะตัวเหลืองมากๆ ก็จำเป็นจะต้องถ่ายเลือด เพราะถ้าทิ้งไว้นานๆ เด็กก็มีโอกาสชกได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วคุณหมอมองดูและใกล้ชิดเป็นระยะตั้งแต่หลังคลอด ซึ่งส่วนใหญ่ก็ไม่รุนแรงอะไร นอกจากนั้นถ้าคุณแม่มีอาการความดันโลหิตสูง ก็ต้องควบคุมให้ดีก่อน และเปลี่ยนยารักษาเป็นยาที่ปลอดภัยต่อการตั้งครรภ์ เพราะยาบางตัวมีผลต่อความพิการของเด็ก ทางที่ดีที่สุดคือควรป้องกันไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ

นอกจากนี้คนที่มึนเอนอกในมดลูก ถ้าวรพบตั้งแต่ก่อนตั้งท้อง ถ้าวรขนาดเอนอกไมใหญและไม่เยอะก็ไมค่อยเป็นอะไรมาก แต่คนที่มึนเอนอกก้อนใหญ่และมีจำนวนมากก็อาจจะทำให้มีโอกาศแท้งสูงขึ้น หรือถ้าวรแล้วก็อาจจะทำให้เอนอกไปกดทับอวัยวะของลูกได้ ทำให้ลูกเป็นโรคเท้าบู่ก (Club Foot) คือมีการบิดเบี้ยวของอวัยวะ ซึ่งสามารถตัดได้หลังคลอด แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับขนาดและตำแหน่งของก้อนเอนอกด้วยว่าจะทำให้เกิดอันตรายกับเด็กหรือไม่ และไม่ใช่ว่าทุกคนที่มีเอนอกในมดลูกแล้วจะทำให้ลูกเกิดอันตราย นานๆ ถึงจะเจอเคสแบบนั้น ซึ่งส่วนใหญ่ถ้าวเอนอกก้อนไมใหญคุณหมอก็จะแนะนำใหตั้งท้องต่อได้ เพราะถ้าวไปผ่าตัดออกก่อน เวลาตั้งครรภ์อาจจะทำให้มดลูกแตกง่าย ก็จะต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไป

ถึงจะมีภาวะเสี่ยงสูง...ก็มีลูกได้ ถ้าวดูแลตัวเองดี

คุณหมอนแนะนำว่าขึ้นอยู่กับโรคของคุณแม่ท่านนั้นด้วย ถ้าวโรคสงบแล้ว การพบคุณหมอเพื่อตรวจครรภ์ก็จะนัดห่างขึ้น เช่น ในช่วงไตรมาสแรกคุณหมอนจะนัดทุกๆ สี่สัปดาห์ ไตรมาสสองจะนัดทุกๆ สองสัปดาห์ และไตรมาสสุดท้ายจะนัดทุกๆ หนึ่งสัปดาห์ แต่ถ้าคนที่มึนภาวะเสี่ยงสูง เช่น เป็นเบาหวานและควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ก็อาจจะต้องมานอนโรงพยาบาลเพื่อดูแลและควบคุมระดับน้ำตาลอย่างใกล้ชิด ต้องทำอัลตราซาวด์ถี่กว่าปกติ นัดพบคุณหมอนถี่ขึ้น และต้องคอยสังเกตตัวเอง อาจจะต่อนับลูกดิ้นช่วง 32 สัปดาห์ ซึ่งเป็นช่วงที่ลูกเริ่มตัวใหญ่ขึ้นจนคุณแม่จับความรู้สึกเองได้ คอยสังเกตอาการผิดปกติตามที่บอกไป หรือคนที่มึนโรคประจำตัว อย่างเบาหวาน ก็ต่อนคอยเจาะเพื่อตรวจระดับน้ำตาลอย่างสม่ำเสมอ

“ภาวะไหน” ที่คุณหมอนไม่แนะนำให้ตั้งครรภ์ต่อ

จริงๆ แล้วภาวะที่ไม่ควรตั้งครรภ์เลยก็คือ คนที่มีโรคประจำตัวที่ค่อนข้างอันตราย เช่น โรคหัวใจชนิดรุนแรง เพราะถ้าวมีการตั้งท้องขึ้นมาจะทำให้เกิดอันตรายกับคุณแม่ได้มาก เพราะช่วงที่ตั้งครรภ์จะมีสารที่เป็นเลือดและน้ำในตัวมากกว่าปกติ ซึ่งมีโอกาศทำให้เกิดหัวใจวายได้ หรือไมก็กลุ่มคนที่โรคยังไม่สงบ อย่าง SLE หรือโรคภูมิแพ้ตัวเอง เพราะถ้าวตั้งท้องขึ้นมาจะทำให้โรคกำเริบหนักขึ้นได้ แต่ที่คุณหมอนจะแนะนำให้ยุติการตั้งครรภ์เลยก็คือ เป็นโรคที่เป็นอันตรายกับคุณแม่ถึงชีวิต เช่น โรคหัวใจชนิดรุนแรง อีกกลุ่มก็คือทารกในครรภ์พิการจนไม่สามารถเลี้ยงได้ คือต่อนให้ตั้งครรภ์จนคลอดออกมาแล้วก็ต้องเสียชีวิตแน่ๆ ส่วนใหญ่จะตรวจจากการที่อัลตราซาวด์ช่วงอายุครรภ์ 18-20 สัปดาห์ คุณหมอนก็จะพิจารณายุติการตั้งครรภ์