



องค์การบริหารส่วนตำบลจะรัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

## การตั้งครรภ์

เป็นประสบการณ์แปลกใหม่ ในช่วงชีวิตหนึ่งของผู้หญิง ว่าที่คุณแม่ มีอะไรใหม่ต้องเจอกับการเปลี่ยนแปลง หลายอย่างในระหว่างตั้งครรภ์ ทั้ง ด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ อาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เรียกได้ว่า ความเปลี่ยนแปลงนั้น สามารถจะเกิดขึ้นได้ตั้งแต่สิ้นผม ไป จนถึงเล็บเท้ากันเลยทีเดียว ซึ่งแต่ละ คนก็จะเจอการความเปลี่ยนแปลงที่ แตกต่างกัน โดยความเปลี่ยนแปลง ระหว่างตั้งครรภ์ มีอะไรบ้างที่คุณแม่ ควรทราบ



## การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่สำคัญ

ตลอดการตั้งครรภ์ ร่างกายจะ เปลี่ยนแปลงโดยอัตโนมัติ ตั้งแต่สัปดาห์ แรกน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น ตลอดการ ตั้งครรภ์ น้ำหนักจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น แต่ ละเดือนจะเพิ่มประมาณ 2 กิโลกรัม ตลอดการตั้งครรภ์น้ำหนักควรเพิ่มอย่าง น้อยประมาณ 10-12 กิโลกรัมการ เปลี่ยนแปลงของเต้านมและหัวนม มีความ ไวต่อสัมผัสเพิ่มขึ้น เส้นเลือดที่เต้านมจะ ขยาย หัวนมจะขยายใหญ่และมีสีคล้ำ เ้า นมขยายใหญ่ขึ้น เนื่องจากกระบวนการ ตั้งครรภ์นั้น หน้าอกก็ต้องเตรียมความ พร้อมสำหรับการให้นมมดลูกมีขนาดใหญ่ ขึ้น ปากมดลูกนุ่มขึ้น และหน้าท้องใหญ่ ขึ้น ซึ่งจะคลำมดลูกได้ทางหน้าท้องใน เดือนที่ 3 ของการตั้งครรภ์ของคลอด เปลี่ยนแปลง มีมูกและตกขาวเพิ่มขึ้น ถ้า ตกขาวไม่มากถือว่าปกติ ควรทำความสะอาด ด้วยน้ำสบู่แต่เพียงภายนอก หากมี อาการผิดปกติ มีสีผิดปกติ หรือมีกลิ่นเหม็นควรไปพบแพทย์ หากมีอาการผิดปกติ มีสีผิดปกติ หรือมี กลิ่นเหม็นควรไปพบแพทย์

สายใย  
จากแม่สู่  
ลูก



## อาการที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์

นอกจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายแล้ว ระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่จะมีอาการไม่พึงประสงค์ร่วมด้วย โดยอาการนั้นจะแตกต่างกันออกไป

**แพ้ท้อง** คลื่นไส้ อาเจียน มักพบในช่วง 1-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน อาการหลักๆ คือ คลื่นไส้ อาเจียนง่าย เวียนศีรษะ มีอาการกระวนกระวาย หงุดหงิดง่าย โดยทั่วไปอาการแพ้ท้องถือเป็นเรื่องธรรมดา หากเป็นมากจนรับประทานอาหารและดื่มน้ำไม่ได้เลย น้ำหนักลดลงมากกว่าร้อยละ 5 ของน้ำหนักเดิม อาเจียนเป็นเลือด อ่อนเพลียมาก นอนไม่หลับ ไม่มีแรง ไม่สามารถทำงานที่เคยทำได้ ควรไปพบแพทย์ เพราะอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพของคุณแม่และทารกในครรภ์ได้

**อาการปวด** ในช่วงเดือนที่ 4-6 ของการตั้งครรภ์ คุณแม่ส่วนใหญ่จะยังคงท้องตัวมีบ้าง ในบางคนที่รู้สึกไม่สบายส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับอาการปวด เช่น ปวดหลัง เมื่อตั้งครรภ์หลายเดือนมากขึ้น จะมีอาการปวดหลัง เนื่องจากน้ำหนักของทารกและมดลูกถ่วงที่ด้านหลัง ทำให้ความสมดุลของร่างกายเปลี่ยน ทำให้

หลังต้องรับน้ำหนักแน่นกว่าธรรมดา จึงทำให้เกิดอาการปวดร้าวและปวดเกร็ง เมื่อคลอดแล้วอาการปวดหลังจะดีขึ้นตามลำดับ ปวดขาหนีบ มักเกี่ยวกับการยืนนานๆ เดินมาก เกินไป เดินขึ้นบันไดสูง เป็นต้น

**ตะคริวที่ขา** น่องและมือ มักจะเริ่มเป็นเมื่ออายุครรภ์เลย 3 เดือนขึ้นไป เกิดจากความล้าของกล้ามเนื้อ หรือร่างกายอาจขาดแคลเซียม ควรดื่มนมวัว และรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง หรือแคลเซียมเสริมในรูปแบบเม็ด

**มือ เท้า ข้อมือบวม** เกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนขณะตั้งครรภ์ทำให้มีน้ำในอวัยวะต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น มักเป็นส่วนที่ห้อยลงต่ำ ทำให้น้ำไหลลงมากองบริเวณนั้น เช่น ที่ปลายมือ เท้า ข้างและเท้า ยิ่งอายุครรภ์มากขึ้นเท่าไรอาการบวมจะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

**ปัสสาวะบ่อย** เกิดจากมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นไปเบียดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้มีปริมาตรรับปัสสาวะได้น้อยลง กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เกิดอาการปัสสาวะเล็ดได้ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงการไหลเวียนโลหิตที่มากขึ้น บริเวณอุ้งเชิงกรานทำให้ รู้สึกปวดปัสสาวะง่ายขึ้นกว่าปกติ



## คำแนะนำ

- **อาหาร** ควรรับประทานอาหารปริมาณปกติ เท่าที่คุณแม่จะสามารถรับประทานได้ หากมีอาการแพ้ท้อง จนไม่สามารถทานอาหารได้ ควรรับประทานอาหารอ่อนๆ และย่อยง่าย หรือเครื่องดื่มต่างๆ เช่น น้ำหวาน น้ำผลไม้
- **การฝากครรภ์** เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้คุณแม่และทารก ได้รับการดูแล 9 เดือน แพทย์จะให้คำแนะนำ ป้องกัน ช่วยวินิจฉัยโรคและลดภาวะแทรกซ้อนของโรคต่างๆ ในขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์
- **การฉีดวัคซีน** ไม่นิยมฉีดในขณะตั้งครรภ์ ยกเว้นมีความจำเป็นควรให้แพทย์เป็นผู้พิจารณา หากคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ไม่เคยฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักมาก่อน จะฉีดวัคซีนบาดทะยัก 2 เข็ม ห่างกันอย่างน้อย 1 เดือน ในไตรมาสที่ 1-2
- **เพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์** ไม่มีข้อห้ามในการมีเพศสัมพันธ์ ยกเว้นในกรณีที่คุณแม่มีความเสี่ยงสูง เช่น เคยมีประวัติการแท้งบุตรมาแล้วหลายครั้ง หรือมีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในไตรมาสแรก และในรายที่มีประวัติเคยคลอดบุตรก่อนกำหนด ควรงดเมื่อตั้งครรภ์ในไตรมาสสุดท้าย

