

ความหวังของแม่ทุกคน

ต้องการให้ลูกน้อยมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ฉะนั้นช่วงเวลาของการตั้งครรภ์เป็นเวลาอันสำคัญของผู้ที่กำลังจะเป็นคุณแม่ ดังนั้นว่าที่คุณแม่ทุกคนควรทราบถึงอาการที่พบบ่อยในขณะตั้งครรภ์ วิธีบรรเทาอาการและอาการผิดปกติที่ควรไปพบแพทย์



อาการผิดปกติที่ควรรีบไปพบแพทย์

1. แพ้ท้องรุนแรงมาก
2. ปวดศีรษะมาก และตาพร่ามัว
3. ตกขาวมาก คัน มีกลิ่นเหม็น
4. ปัสสาวะแสบขัด หรือมีไข้สูง
5. ซีด
6. มีอาการบวมที่หน้ามือและหลังเท้า
7. มีอาการชัก
8. เด็กดิ้นน้อยลง หรือไม่ดิ้นเลย
9. มีน้ำเดิน หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด
10. มีอาการเจ็บครรภ์ ท้องแข็ง หรือมดลูกหดตัวมากผิดปกติ

อาการที่พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์

และวิธีบรรเทาอาการ

1. อาการแพ้ท้อง มักเกิดในตอนเช้าหลังตื่นนอน และเกิดในระยะ 2-3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
วิธีบรรเทาอาการ ทานที่ที่ตื่นนอนให้ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก หรือมีกลิ่นแรง กินอาหารครึ่งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง ไม่ควรซื้อยาแก้แพ้ท้องกินเอง

2. อาการตะคริว เกิดจากไหลเวียนของเลือดส่วนล่างไม่ดี มีการคั่งของเลือดดำมากเกินไป เมื่อมีการพลิกตัวกระทันหัน และเกิดจากการสูญเสียไปแต่สลายจากการปัสสาวะบ่อย
วิธีบรรเทาอาการ เขยี่ยขาให้ตรง เกร็งฝ่าเท้าให้ตึงฉาก และโน้มตัวมาข้างหน้าให้มากที่สุด กินอาหารที่มีแคลเซียมและไปดลเซียม เช่น นม และผลไม้ต่างๆ เช่นกล้วยหอม

3. อาการจุกเสียด แสบร้อนบริเวณลิ้นปี่ เนื่องจากมดลูกขยายโตขึ้นไปเบียดกระเพาะอาหารทำให้กรดในกระเพาะอาหาร ไหลย้อนกลับเข้าไปในหลอดอาหาร
วิธีบรรเทาอาการ หลีกเลี่ยงอาหารมัน อาหารรสจัด อาหารย่อยยาก ซึ่งทำให้เกิดแก๊ส ควรกินอาหารทีละน้อยๆ และเคี้ยวช้าๆ ให้ละเอียด

4. อาการท้องผูก เกิดจากการยืดขยายตัวของกล้ามเนื้อทางเดินอาหารทำให้กดทับลำไส้ อูจจาระจึงผ่านลำบาก อูจจาระที่ค้างนานๆ น้ำจะถูกดูดกลับ ทำให้อูจจาระแข็ง
วิธีบรรเทาอาการ กินอาหารจำพวกผัก ผลไม้สด อาหารที่มีกากใยมากๆ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ขับถ่ายให้เป็นเวลา ออกกำลังกายให้เหมาะสม ไม่ควรใช้ยาระบาย

5. อาการปวดเอวและหลัง เนื่องจากกล้ามเนื้อส่วนหลังต้องรับน้ำหนักของมดลูกที่ขยายใหญ่
วิธีบรรเทาอาการ ควรนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงในท่าที่สบาย นอนตะแคงและลูกนั่ง โดยใช้หมอนดันตัวขึ้น สวมรองเท้าส้นเตี้ย หลีกเลี่ยงการยกของหนักหรือยกของ ประคบร้อนบริเวณที่ปวด

6. เส้นเลือดขอดโป่งพอง เนื่องจากมดลูกขยายใหญ่ กดทับการไหลเวียนของหลอดเลือดดำ
วิธีบรรเทาอาการ หลีกเลี่ยงการนั่งหรือยืนนานๆ ไม่ควรนั่งไขว่ห้าง ควรนอนยกขาสูง และนอนตะแคงซ้าย เพื่อลดการกดทับหลอดเลือดดำใหญ่

7. อาการคันผิวหนังหน้าท้อง เนื่องจากการยืดขยายตามขนาดของมดลูก ทำให้ผิวหนังหน้าท้องแตก
วิธีบรรเทาอาการ ทาครีมบำรุงผิว หลีกเลี่ยงครีมที่มีน้ำหอมหรือแอลกอฮอล์ผสม อาจทาครีมแก้คันร่วมด้วย จะช่วยลดรอยแตกของผิวหนังได้

8. อาการหายใจลำบากและอึดอัด เนื่องจากมดลูกขยายใหญ่ จะไปดันกระบังลมและปอด
วิธีบรรเทาอาการ เวลานั่งใช้หมอนหนุนหลังให้หลังตรง หรือนั่งเก้าอี้เพื่อยืดขาและเท้าไม่ให้เกร็งจนเกินไป นอนยกหัวสูง นอนตะแคงซ้าย



อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

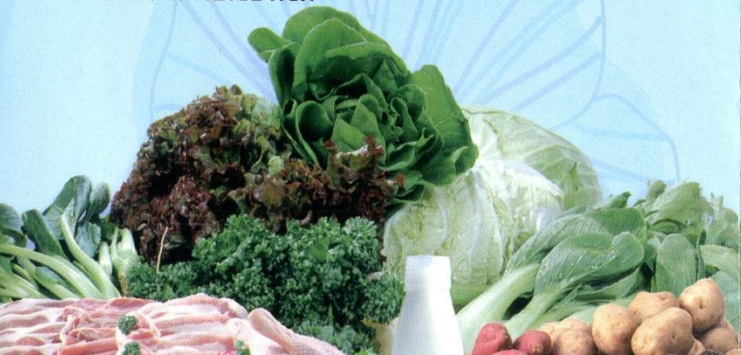
การกินอาหารถูกต้องด้วยชนิดในปริมาณที่เหมาะสม จะทำให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง

- 1. กินอาหารโปรตีนสูง** ได้จากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อไก่ เป็ด เนื้อปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์นม เพื่อสร้างเนื้อเยื่ออวัยวะต่างๆ
- 2. กินอาหารคาร์โบไฮเดรตพอควร** เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ได้จากข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง ธัญพืช บะหมี่ มันฝรั่ง เป็นต้น
- 3. กินอาหารไขมันในปริมาณที่น้อย** หรือเท่าที่จำเป็น เนื่องจากเราได้รับไขมันจากอาหารอยู่แล้ว ใน 1 วันไม่ควรกินไขมันเกิน 5 ช้อนชา

4. เกลือแร่ต่างๆ

แคลเซียม มีมากในนมสด โยเกิร์ต ปลาตัวเล็กตัวน้อย ผักใบเขียวเข้ม ซึ่งจำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟันของทารกในครรภ์

ธาตุเหล็ก เป็นธาตุที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง เพราะเป็นตัวนำสารอาหารและออกซิเจนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด ไข่แดง เนื้อสัตว์ ผักใบเขียวเข้ม



สังกะสี เป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างสมองและระบบประสาทของทารกในครรภ์ มีมากในเนื้อปลา ปลาหมึก และอาหารทะเล

วิตามินบี กินผักและผลไม้มากๆ จะช่วยให้หญิงมีครรภ์ได้รับวิตามินที่ร่างกายต้องการ รวมทั้งกากใย เพื่อป้องกันอาการท้องผูก

โฟเลต เป็นวิตามินชนิดหนึ่ง มีความสำคัญต่อระบบประสาทส่วนกลางของทารกในครรภ์ มีมากในข้าวกล้อง ผักใบเขียวเข้ม ตับ ถั่วเมล็ดแห้ง

ไอโอดีน มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของทารก ถ้าแม่ขาดไอโอดีนจะทำให้ทารกมีความผิดปกติของสมองและระบบประสาท หูหนวก เป็นใบ้ ที่เรียกว่า **"เอ๋อ"** อาหารที่มีไอโอดีนสูง ได้แก่ อาหารทะเลต่างๆ และการใช้เกลือไอโอดีนปรุงอาหาร

การบริหารร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

ควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง โดยการเคลื่อนไหวเบาๆ หรือเดินออกกำลังกายระยะสั้นๆ และควรออกกำลังกายน้อยลงเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหักโหม หรือกีฬาที่หนักเกินไป เช่น จักรเย็บผ้า ยูโด การออกกำลังกายอยู่เสมอ ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ลดปัญหาเกี่ยวกับการปวดเมื่อยหลัง ตะคริว ลดอาการท้องผูก ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยในการแบ่งคลอดได้ดี



เรื่องน่ารู้สำหรับ

หญิงตั้งครรภ์

