



# การเตรียมตัว ก่อนการตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ

การเตรียมตัวก่อนการตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่สามารถเตรียมความพร้อมได้ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับรางวัลแห่งความรักและความปรารถนาของทุกครอบครัว คือ **“ลูก”** พ่อแม่จึงควรมีความพร้อมในทุกด้าน เพื่อสุขภาพครรภ์ที่แข็งแรง ลูกในครรภ์สมบูรณ์และคลอดครบกำหนด

คู่สมรสที่ต้องการมีบุตรควรได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ ปรีกษา และบริการด้านสุขภาพต่าง ๆ รวมถึงการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ ดังนี้

## 1. การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย

- 1.1 การออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี วิธีการออกกำลังกาย ได้แก่ เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน แอโรบิค และเล่นโยคะ ซึ่งการเล่นโยคะเป็นอีกทางเลือกที่ดี เพราะจะได้ฝึกท่าทาง การหายใจ และสมาธิไปในคราวเดียวกัน ทั้งยังสามารถนำไปปรับใช้ขณะคลอดได้
- 1.2 พักผ่อนให้เพียงพอ ควรพักผ่อนวันละ 8 ชั่วโมง เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลายและสดชื่น
- 1.3 รับประทานอาหารอย่างน้อย 3 มื้อต่อวัน โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และครบทั้ง 5 หมู่ เน้นรับประทานวิตามิน-แร่ธาตุให้มาก และหลากหลาย พร้อมทั้งดื่มน้ำให้เพียงพอ
- 1.4 นับรอบประจำเดือน เพื่อช่วยในการคำนวณการตกไข่และเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์

**2. การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ** ควรฝึกผ่อนคลายจากความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อโอกาสในการตั้งครรภ์ การผ่อนคลายความเครียดสามารถทำได้ด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ฟังเพลง เล่นโยคะ ซอปปิง ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ หรือการออกกำลังกาย ก็สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้

**3. การไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย** ทั้งสามีและภรรยา เพื่อดูว่ามีข้อห้ามหรือข้อจำกัดในการตั้งครรภ์หรือไม่ ดังนี้

### 3.1 การตรวจสุขภาพทั่วไป

- ส่วนสูง (ซม.)
- น้ำหนัก (กก.)
- ความดันโลหิต (มม.ปรอท)
- ระบบหัวใจ
- ระบบหายใจ

### 3.2 การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

- ตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะ เพื่อค้นหาโรคเบาหวานซึ่งเป็นโรคที่มีผลต่อการตั้งครรภ์
- เอ็กซเรย์ปอดทำให้ทราบถึงโรคที่สามารถติดต่อถึงกันได้
- ตรวจเลือดเพื่อให้ทราบถึง หมู่เลือด ความเข้มข้นของเม็ดเลือด: Hct (%) เพื่อดูว่ามีภาวะโลหิตจางหรือไม่

ระดับน้ำตาลในเลือด: FBS (mg/dL) ตรวจหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ ไวรัสตับอักเสบนชนิดบี (Anti HBs) ซิฟิลิส (VDRL) ไวรัสเอดส์ (Anti HIV) ตรวจหาภาวะโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย Hemoglobin Typing

### 3.3 การรับวัคซีน ได้แก่ วัคซีนหัดเยอรมัน วัคซีนไวรัสตับอักเสบนชนิดบี วัคซีนบาดทะยัก เป็นต้น

## การวางแผนเพื่ออนาคต

- คู่สมรสควรมีการวางแผนล่วงหน้าสำหรับครอบครัวว่าจะมีลูกเมื่อใด ก็คนและแต่ละคนต่างหากก็ปี
- คู่สมรสควรใช้เวลาสักกระยะเพื่อปรับตัวเข้าหากัน แล้วจึงตัดสินใจมีลูกเมื่อพร้อม
- กรณีที่ยังไม่พร้อมมีบุตร แนะนำให้มีการคุมกำเนิดไว้ก่อน



### อ้างอิงจาก

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2561). *ก่อนจะแต่ง... ควรจะตรวจ...*(พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: บริษัท คิวคัมเบอร์ (ประเทศไทย) จำกัด