

CoP Prevent Preterm

“บทวนการดูแลตัวเองเพื่อเตรียมตัวคลอดอย่างมีคุณภาพ”

ครั้งที่ 5/2566

กิจกรรมครั้งที่ 5/2566 CoP Prevent Preterm

กลุ่ม CoP Prevent Preterm จัดกิจกรรมครั้งที่ 5/2566 โดยมีสมาชิกเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จำนวน 18 ท่าน หัวข้อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ คือ **การทบทวนการดูแลตนเองเพื่อเตรียมตัวคลอดอย่างมีคุณภาพ** เน้นในเรื่องของโภชนาการที่ดี โดยมีวัตถุประสงค์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในครั้งนี้ คือการเตรียมตัวคลอดอย่างมีคุณภาพ ความรู้เรื่องโภชนาการ โรคภูมิแพ้ในเด็ก ซึ่งสาระความรู้ทั้งหมดนี้จะช่วยให้สตรีตั้งครรภ์นำมาใช้ในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด ผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ คือ สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์ การเตรียมตัวคลอดอย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการเข้าร่วมโครงการเพื่อนผู้คลอด ซึ่งเพื่อนผู้คลอด นับเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่สตรีตั้งครรภ์เลือกให้เข้ามามีส่วนร่วมในโครงการ เป็นเพื่อนผู้คอยช่วยสนับสนุนทั้งในบทบาทหน้าที่ ๆ เหมาะสมตามบริบท อีกทั้งเป็นกำลังใจให้แก่สตรีตั้งครรภ์ที่มาคลอด นอกจากนี้ สมาชิกยังได้มีความรู้ถึงสาเหตุ และการป้องกันการเกิดโรคภูมิแพ้ในเด็ก โดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบบรรยาย นอกจากนี้ยังกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มีสมาชิก CoP แลกเปลี่ยนในประเด็นโภชนาการของสตรีตั้งครรภ์ เช่น การดื่มนมอย่างไรให้เพียงพอ อาหารประเภทใดที่ควรหลีกเลี่ยง รวมทั้งในสตรีตั้งครรภ์กลุ่มที่มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ต้องรับประทานอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม และน้ำหนักรที่ควรเพิ่มขณะตั้งครรภ์ นอกจากนี้สมาชิกให้ความเห็นว่า การรับประทานอาหารที่เหมาะสมจะทำให้ น้ำหนักของสตรีตั้งครรภ์เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดส่งผลให้น้ำหนักทารกปกติ ไม่มีภาวะทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย นอกจากนี้ยังมีการให้ความรู้การดูแลตนเองจากทีมวิทยากรที่มีความรู้ความชำนาญ และมีประสบการณ์ โดยเนื้อหาสรุปได้ ดังนี้



CoP Prevent Preterm

“ทบทวนการดูแลตัวเองเพื่อเตรียมตัวคลอดอย่างมีคุณภาพ”

ครั้งที่ 5/2566

1. โภชนาการที่ดีสำหรับสตรีตั้งครรภ์



โภชนาการที่ดีสำหรับสตรีตั้งครรภ์ควรได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นประมาณ 300 Kcal/วัน โดยสารอาหารสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของสมองของทารก ได้แก่ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ผลิตภัณฑ์นม และไข่ แร่ธาตุเหล็ก ไอโอดีน ซึ่งมีมากในอาหารทะเล เกลีสเสริมไอโอดีน วิตามินโฟเลท มีมากในตับและผักใบเขียว เพื่อการสร้างเซลล์สมองของทารก โดยเฉพาะระยะครรภ์ช่วงเดือนแรก แคลเซียม สร้างความเจริญเติบโตและการพัฒนาการสร้างกระดูกในครรภ์มารดา

ข้อแนะนำการเลือกรับประทานอาหารขณะตั้งครรภ์

โดยแนะนำให้ทานสูตร 1:1:2 ในแต่ละมื้อคือ คาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน: โปรตีน 1 ส่วน: ผัก 2 ส่วน โดย

1. เนื้อสัตว์ต่างๆ โดยเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ แนะนำทานเนื้อปลา 3 ครั้ง/สัปดาห์ เพิ่มเพิ่มปริมาณ DHA, Omega 3, 6
2. ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ ควรรับประทานทุกวันประมาณวันละ 1 ฟอง สามารถทานได้ทั้งไข่ขาวและไข่แดง
3. นมสด 1-2 แก้วในปริมาณปกติที่เคยทาน กรณีทานนมไม่ได้อาจทานน้ำเต้าหู้แทนได้ แต่ควรเลือกรับประทานชนิดไม่มีน้ำตาล
4. ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ ฯลฯ ซึ่งควรรับประทานสลับกับเนื้อสัตว์และรับประทานเป็นประจำ
5. ข้าวและผลิตภัณฑ์จากแป้ง ควรรับประทานข้าวกล้อง ขนมหังโฮลวีต เนื่องจากมีดัชนีน้ำตาลต่ำ อิ่มนาน ได้วิตามินและกากใยเพิ่มขึ้น
6. ผักและผลไม้ต่างๆ ควรรับประทานผักใบเขียว ผลไม้ที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ เช่น ฝรั่ง แก้วมังกร แอปเปิ้ล กล้วยน้ำว้าสุก
7. ไขมันหรือน้ำมัน ควรเลือกน้ำมันที่ได้จากพืชเพราะไม่มีโคเลสเตอรอลและยังมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น น้ำมันถั่วเหลือง
8. แนะนำให้ทานน้ำเปล่าอย่างน้อย 1.5-2 ลิตรต่อวัน หากติดคาเฟอีนแนะนำทานกาแฟได้ไม่เกินวันละ 250 mg (กาแฟเย็น 1 แก้ว)

น้ำหนักของสตรีตั้งครรภ์ที่ควรเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์เมื่อจำแนกตาม BMI ก่อนการตั้งครรภ์

เกณฑ์น้ำหนัก	ค่า BMI (Kg/m ²)	น้ำหนักที่ควรขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ (Kg)	น้ำหนักที่ควรขึ้นต่อสัปดาห์ (Kg)
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	น้อยกว่า 18.5	12.5-18.0	0.44-0.58
น้ำหนักตามเกณฑ์ปกติ	18.5-24.9	11.5-16.0	0.35-0.50
น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	25.0-29.9	7.0-11.5	0.23-0.33
โรคอ้วน	มากกว่าหรือเท่ากับ 30.0	5.0-9.0	0.17-0.27

CoP Prevent Preterm

“ทบทวนการดูแลตัวเองเพื่อเตรียมตัวคลอดอย่างมีคุณภาพ”

ครั้งที่ 5/2566

2. โรคภูมิแพ้ในเด็ก



ในปัจจุบันสมาคมภูมิแพ้แห่งประเทศไทย แนะนำให้เริ่มอาหารตามวัยที่อายุ 4-6 เดือน ไม่แนะนำให้งดอาหารกลุ่มเสี่ยง เช่น นมวัว ไข่ ถั่วเหลือง แป้งสาลี อาหารทะเล ยกเว้นในเด็กที่มีอาการผื่นภูมิแพ้ผิวหนังรุนแรง สามารถพบกุมารแพทย์ เพื่อทดสอบการแพ้อาหาร ก่อนเริ่มอาหาร โดยเปลี่ยนเป็นนมสูตรพิเศษกรณีทารกแพ้โปรตีนบางชนิด จัดสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ลดฝุ่น ขนสัตว์ งดอาหารก่อภูมิแพ้ เช่น อาหารขยะ อายุ 6-8 เดือนใช้สารเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวหน้า โลชั่นไม่มีน้ำหอม

3. Companionship (โครงการเพื่อนผู้คลอด)

การเจ็บครรภ์คลอดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นในระยะคลอด ทำให้เกิดความทุกข์ทางด้านร่างกาย และอารมณ์ของผู้คลอด โดยความเจ็บปวดจากการคลอดเป็นปรากฏการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและความกลัวแก่ผู้คลอด ในทางกลับกันความกลัวการคลอด ทำให้เกิดความเครียดและเพิ่มความเจ็บปวดจากการคลอด นอกจากนี้ความเครียดจะยับยั้งการหลั่งฮอร์โมน Oxytocin ทำให้การคลอดล่าช้า ผู้คลอดต้องเผชิญความเจ็บปวดเป็นระยะเวลายาวนานขึ้น ส่งผลให้ความรู้สึกรู้สึการคลอดและผลลัพธ์ของการคลอดไม่ดี

ภาควิชาและงานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา จึงร่วมกันจัดทำโครงการเพื่อนผู้คลอดเพื่อส่งเสริมให้สามีหรือญาติของผู้คลอดมีส่วนร่วมในการเป็นผู้ดูแลให้ผู้คลอดสามารถเผชิญความเจ็บปวด ลดความเครียดและความกลัวและความรู้สึกทรมานระหว่างการเจ็บครรภ์คลอดได้ โดยสามีหรือญาติสามารถสนับสนุนดูแลผู้คลอดได้ 4 ด้าน คือ

- 1) ด้านจิตใจและอารมณ์
- 2) ด้านการให้คำแนะนำ ช่าวสาร ข้อมูล
- 3) ด้านร่างกายและการเป็นผู้ช่วย และ
- 4) ด้านเป็นตัวแทนผู้คลอด เนื่องจากผู้คลอดต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดในระยะคลอด

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ในเด็ก คือพันธุกรรม สภาพแวดล้อม มลภาวะ ฝุ่นควันและการขาดจุลินทรีย์สุขภาพแรกเกิดกรณีคลอดบุตรโดยการผ่าตัดคลอด การป้องกันภูมิแพ้ในเด็กสามารถทำได้ตั้งแต่ในครรภ์ โดยเน้นให้สตรีตั้งครรภ์รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม

หลังคลอดแนะนำให้นมแม่อย่างน้อย 4-6 เดือน และให้อาหารตามวัย โดยเริ่มจากอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการแพ้ก่อน เช่น ข้าว ผัก ผลไม้ เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อปลา และค่อย ๆ เพิ่มอาหารทีละอย่าง ทุก 3-4 วัน และหมั่นสังเกตบุตรเสมอ หากพบอาการผิดปกติที่สงสัยว่าจะเป็นโรคภูมิแพ้ ควรปรึกษาแพทย์

การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การสนับสนุนดูแลจากสามีหรือญาติในระยะคลอดจะช่วยให้ผู้คลอดอุ่นใจ มีกำลังใจคลายความเครียด ความกลัว การได้รับการดูแลร่างกายและจิตใจเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดจากสามีหรือญาติทำให้ความรู้สึกรู้สึกทรมานลดลง ความรู้สึกต่อการคลอดและผลลัพธ์ของการคลอดดีขึ้น โดยสามีหรือญาติที่เข้าร่วมโครงการจะได้รับความรู้และคำแนะนำในการดูแลผู้คลอด 2 ครั้ง คือ

- 1) คำแนะนำเรื่องการเตรียมตัวเพื่อการคลอดจากหน่วยฝากครรภ์
- 2) คำแนะนำการดูแลผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์คลอดจากห้องคลอด

โดยสามีหรือญาติที่เข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้และคำแนะนำครบทั้ง 2 ครั้ง จะได้รับอนุญาตให้เข้าห้องคลอดเพื่อการดูแลผู้คลอดในระยะเจ็บครรภ์คลอดได้ โดยสตรีตั้งครรภ์ที่ฝากครรภ์ในโรงพยาบาลศิริราชที่สนใจเข้าร่วมโครงการ สามารถแจ้งความจำนงค์ที่หน่วยฝากครรภ์ ตึกผู้ป่วยนอกชั้น 3 โรงพยาบาลศิริราช



ติดตามสาระความรู้เพิ่มเติมได้ที่

www2.si.mahidol.ac.th/km

