

คู่มือการปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์

โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

ความสำคัญของการฝากครรภ์

การฝากครรภ์ คือ การดูแลหญิงตั้งครรภ์ระหว่างการตั้งครรภ์ เพื่อตรวจติดตามประเมินการตั้งครรภ์และตรวจคัดกรองความผิดปกติ ที่สามารถตรวจพบได้และให้การป้องกันรักษา ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ จนครบกำหนดคลอด หากสามารถวินิจฉัยความผิดปกติได้แต่เนิ่น ๆ และได้รับการรักษาอย่างรวดเร็วจะช่วยลดอันตราย แม้ภาวะแทรกซ้อนบางประการที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น ภาวะเลือดออกระหว่างตั้งครรภ์ และครรภ์เป็นพิษ (ความดันโลหิตสูง) เป็นต้น

การฝากครรภ์ที่ถูกต้องควรเริ่มฝากครรภ์ตั้งแต่เดือนแรกที่ทราบว่าตั้งครรภ์ และมาตรวจตามนัดทุกครั้ง เมื่อฝากครรภ์ครั้งแรกจะได้รับการบริการฝากครรภ์

1. ชั่งน้ำหนัก เพื่อประเมินน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์ซึ่งจะ สัมพันธ์กับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ปกติน้ำหนัก มารดาจะเพิ่มสัปดาห์ละครึ่งกิโลกรัมตั้งแต่อายุครรภ์ 5 เดือน
2. วัดส่วนสูง หญิงตั้งครรภ์ที่ส่วนสูงน้อยกว่า 145 ซม. อาจคลอดยาก เพราะอุ้งเชิงกรานแคบ
3. ตรวจปัสสาวะ เพื่อดูปริมาณน้ำตาล และไข่ขาวในปัสสาวะ
4. ตรวจกรองความเสี่ยงโรคธาลัสซีเมีย และเบาหวาน โดยการตรวจเลือด ถ้าผิดปกติจะได้รับการรักษา
5. คัดกรองความผิดปกติของหัวนม และลานหัวนม ถ้าพบความผิดปกติจะได้รับคำแนะนำแก้ไขขณะตั้งครรภ์

6. ตรวจเลือด เพื่อหา

ก. ความผิดปกติของเม็ดเลือดแดง

ข. หมู่เลือด

ค. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ได้แก่

- ไวรัสเอชไอวี (เอดส์) ซึ่งสามารถให้ยาต้านไวรัส เพื่อลดการติดเชื้อจากแม่ไปสู่ลูกในครรภ์

- ไวรัสตับอักเสบบี ถ้าตรวจพบในมารดา ทารกที่เกิดมา จะได้รับการฉีดวัคซีนเพิ่มอีก 1 เข็ม

ภายใน 24 ชั่วโมงแรกเกิด

- เชื้อซิฟิลิส อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ทำให้พิการและตายได้ เมื่อตรวจพบเชื้อนี้จะต้อง

รับการรักษาทันที

7. การฉีดวัคซีน ป้องกันคอตีบ-บาดทะยักจำนวน 3 ครั้ง เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันโรค 10 ปี โดยฉีดครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งแรก 1-2 เดือน ครั้งที่ 3 ห่างจากเข็มที่สอง 6 เดือน

8. การซักประวัติ หญิงตั้งครรภ์ควรให้ประวัติต่างๆ อย่างละเอียด

- ประวัติส่วนตัวเพื่อจะได้ทราบโรคต่าง ๆ ที่เป็นก่อนการตั้งครรภ์ ยาที่รับประทานอยู่ การผ่าตัดทางหน้าท้องครั้งก่อน เช่น เนื้องอกมดลูก ซึ่งอาจทำให้มดลูกแตกเมื่อมีการเจ็บครรภ์
- ประวัติครอบครัว มีญาติพี่น้องเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ หรือไม่
- ประวัติความผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์นี้ ประวัติการคลอด และแท้ง ประวัติระดูครั้งสุดท้ายที่มาปกติ

9. การตรวจร่างกาย เพื่อตรวจหาความผิดปกติ ดูลักษณะทั่วไป ว่าผิดปกติหรือไม่ เช่น ซีด เหลือง บวม คอโต ฟังหัวใจและปอด และตรวจหน้าท้องเพื่อประเมินการเจริญเติบโตของทารก

การมาตรวจตามนัดจะได้รับการบริการฝากครรภ์ ดังนี้

1. ตรวจปัสสาวะ ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ทุกครั้งที่มาตรวจครรภ์ เพื่อการเปลี่ยนแปลงและความผิดปกติของการตั้งครรภ์
2. ตรวจหน้าท้อง เพื่อการเจริญเติบโต และท่าของทารกในครรภ์ และฟังเสียงหัวใจเด็ก
3. ส่งเสริมทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และได้รับการแก้ไข ในรายที่ตรวจพบหวั่นผิดปกติ
4. ได้รับความรู้ด้านต่าง ๆ ดังนี้

ห้องเรียนที่	เวลา	ความรู้ที่จะได้รับ
1. หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ต่ำกว่า 32 สัปดาห์	12.00-13.00 น.	การปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์ และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
2. หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป	11.00-12.00 น.	การเตรียมตัวมาคลอดและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. หญิงตั้งครรภ์ที่มี ความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน (เฉพาะราย)	13.00-14.00 น.	การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคเบาหวานในหญิงตั้งครรภ์

5. ได้รับความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับโรคและภาวะสุขภาพ เพื่อให้ สามารถประเมินตนเองเกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ได้ เช่น การแท้ง การติดเชื้อ การแพ้ท้องอย่างรุนแรง โลหิตจาง โรคหัวใจ

เตรียมของใช้มาอยู่โรงพยาบาล

1. ของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน แป้ง ผ้าเช็ดตัว
2. ผ้านวมยแบบมีหัว 2 ห่อ
3. เสื้อผ้าแม่ 1 ชุด สำหรับใส่กลับบ้าน
4. เสื้อผ้าลูก 1 ชุด หมวก ถุงมือ ถุงเท้าและผ้าขนหนูสำหรับห่อ ตัวเด็ก ใช้วันกลับบ้าน

เอกสารที่ต้องเตรียมมาโรงพยาบาล

1. ใบฝากครรภ์พร้อมบัตรประจำตัวโรงพยาบาลศิริราช
2. สำเนาบัตรประชาชนของผู้คลอด และสามี อย่างละ 1 ชุด (หรือตามจำนวนบุตรในครรภ์)
3. แบบบันทึกข้อมูลประกอบการแจ้งเกิดและออกสูติบัตรที่กรอก รายละเอียดเรียบร้อยแล้วพร้อมทั้งตั้งชื่อ บุตรชายและหญิงตามจำนวน บุตรในครรภ์
4. เอกสารสิทธิในการรักษาพยาบาล (ถ้ามี)

การปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์

1. **อาหาร** การดูแลเอาใจใส่เรื่องอาหารถือเป็นเรื่อง สำคัญต่อหญิงตั้งครรภ์ เพราะอาหารมีความสำคัญมาก ในการ เจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ในแต่ละวันควรได้รับสารอาหาร และแร่ธาตุต่าง ๆ ดังนี้
 - **โปรตีน** ได้จากเนื้อสัตว์ทุกประเภท รวมทั้งไข่และถั่วต่าง ๆ โปรตีนจะช่วยสร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ ศีรษะ ปอด ม้ามสมอง ตา ผิวหนัง
 - **แคลเซียม** ได้จากอาหารประเภท นม งา หรืออาหาร ทดแทน เช่น คุกกี้ ขนมเค้ก ไอศกรีม ช่วยสร้างกระดูก แนะนำให้ดื่มนมสดอย่างน้อยวันละ 500 ซีซี (2 กล่อง)
 - **วิตามินและเกลือแร่** มีในผัก ผลไม้ ช่วยให้ผิวพรรณสดชื่นและระบบขับถ่ายดีขึ้น
 - **แป้ง น้ำตาล และไขมัน** อาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ให้รับประทานในปริมาณพอดีไม่ควรมากเกินไป
 - **ห้าม** ดื่มเหล้า เบียร์หรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิด เนื่องจากทำให้เกิดความพิการต่อทารกในครรภ์ได้
 - **งด** กาแฟ (รวมทั้งเครื่องดื่มชูกำลัง) หรือลดให้น้อยลง
 - **น้ำ** ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ช่วยให้ผิวพรรณ สดใสและระบบขับถ่ายดีขึ้น
2. **การออกกำลังกาย** ควรออกกำลังกายเช่นเดิมที่เคยปฏิบัติ แต่ไม่หักโหมหรือใช้แรงมากเกินไป ระวังอุบัติเหตุ เช่น หกล้ม หรืออันตรายต่อหน้าท้อง

3. การพักผ่อน เวลากลางคืนนอนหลับอย่างน้อย 8 ชั่วโมง เวลากลางวันควรหาเวลาพักผ่อนประมาณวันละ 1 ชั่วโมง โดยนอนราบ เอาหมอนรองเท้าเพื่อให้เลือดไหลกลับได้ดี เท้าไม่บวม เส้นเลือดขดน้อยลง
4. การรักษาความสะอาดร่างกายทั่วไป อาบน้ำเข้า-เย็น ไม่ควรลงแช่ในแม่น้ำลำคลอง ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ใส่สบาย ใช้เสื้อ ยกทรงที่พอดีกับเต้านมที่ขยายใหญ่ขึ้น สวมรองเท้าส้นเตี้ย
5. เพศสัมพันธ์ มีได้ปกติ ยกเว้น 4 สัปดาห์สุดท้ายก่อน กำหนดคลอด และในหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการของการแท้ง เจ็บครรภ์ ก่อนคลอดและมีเลือดออกจากรกเกาะต่ำ
6. น้ับลูกขึ้น เมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ 20 สัปดาห์ขึ้นไปจะรู้สึกว่าการกิน เริ่มนับหลังรับประทานอาหารเช้า หากกินตั้งแต่ 10 ครั้งขึ้นไป เป็นอาการปกติ ถ้าทารกกินน้อยหรือไม่กินควรมาพบแพทย์

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรเดินทางไกลในเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์
2. ไม่ควรซื้อยารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

อาการที่อาจพบในระยะตั้งครรภ์

1. อาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน จะมีได้ขณะท้องอ่อน ๆ บางคนอาจเป็นมากจนรับประทานอาหารไม่ได้ แต่พอพ้นระยะ 4 เดือน ไปแล้ว อาการต่าง ๆ จะดีขึ้น แนะนำให้ดื่มน้ำอุ่น ๆ ตอนตื่นนอน ระยะแพ้ท้องจะมีความรู้สึกไวต่อกลิ่นและรสอาหารมาก ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนง่าย ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ย่อยยาก ทำให้ท้องอืด ควรรับประทานอาหารพวกขนมปังกรอบ อาหารที่ย่อยง่าย ๆ น้ำหวาน จดน้ำอัดลม จดของทอดที่มีน้ำมันมาก ควรรับประทานอาหารน้อย ๆ บ่อย ๆ ครั้ง เมื่อหายแพ้ท้องแล้วจึงเพิ่มโปรตีน ผักและผลไม้
2. ระดูขาว อาจมีเพิ่มขึ้นในระยะตั้งครรภ์ ถ้าไม่มีอาการอื่น ร่วมด้วย ให้ทำความสะอาดตามปกติ แต่ถ้ามีอาการคันหรือมีกลิ่น ผิดปกติควรปรึกษาแพทย์
3. ท้องผูก แก้ไขโดยการออกกำลังกายให้เพียงพอ ดื่มน้ำ รับประทานผัก ผลไม้ มาก ๆ
4. ปัสสาวะบ่อย เกิดจากมดลูกที่โตขึ้น ไปกดกระเพาะปัสสาวะ แต่ถ้ามีอาการปัสสาวะขัด มีไข้ หนาวสั่น ควรปรึกษาแพทย์
5. เส้นเลือดดำขาตโป่งพอง ปกติไม่มีอันตรายจะหายไปเองหลังคลอด แต่ถ้ามีอาการปวดควรปรึกษาแพทย์
6. ท้องลายและคันบริเวณหน้าท้อง พยายามอย่าเกา ควรใช้น้ำมันมะกอกหรือครีมทาท้อง การที่หน้าท้องลายของแต่ละคนจะมีมากน้อยแตกต่างกัน ไม่มีครีมใด ๆ ที่สามารถทาป้องกันท้องลายได้

อาการเจ็บครรภ์เตือน เจ็บครรภ์จริง

อาการเจ็บครรภ์เตือน เริ่มในระยะ 3-4 สัปดาห์ก่อนกำหนดคลอด เนื่องจากการบีบรัดตัวของมดลูก ทำให้มีอาการเจ็บครรภ์ โดยเฉพาะท้องน้อยส่วนล่างเจ็บไม่เป็นเวลาและไม่สม่ำเสมอ

อาการเจ็บครรภ์จริง เจ็บหน้าท้องเป็นพัก ๆ แต่ละครั้งนาน เจ็บถี่ และรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ปวดร้าวไปด้านหลัง ยิ่งเดินจะยิ่งเจ็บมากขึ้น และอาจมีมูกเลือดออกทางช่องคลอด หรือมีน้ำเดิน (น้ำที่ไหลออกจากช่องคลอด)

ความแตกต่างระหว่างเจ็บครรภ์จริง และเจ็บครรภ์เตือน

ข้อมูล	เจ็บเตือน	เจ็บจริง
บริเวณที่เจ็บ	บริเวณหน้าท้อง	บริเวณหลังไล่ลึบ้นเอวร้าวมาหน้าท้อง
ระยะเวลา	ไม่สม่ำเสมอไม่ถี่ขึ้น	เป็นจังหวะถี่ขึ้น ระยะเวลาการเจ็บยาวนาน
ความรุนแรง	ความรุนแรง	ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์

1. มีเลือดออก ไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็ตาม
2. ชัก
3. ไข้สูง
4. แพ้ท้องมากกว่าปกติ
5. มีน้ำออกทางช่องคลอด
6. เด็กดิ้นน้อยลง โดยเฉพาะหลังตั้งครรภ์ได้ 8 เดือน
7. บวมบริเวณนิ้วมือ นิ้วเท้า และใบหน้า
8. ปวดศีรษะมากหรือตาพร่ามัว
9. เหนื่อยมาก
10. ปัสสาวะขุ่นไม่ใส
11. ปวดท้องมาก

ข้อควรปฏิบัติเมื่อเจ็บครรภ์จริง

1. ไปโรงพยาบาล พร้อมของใช้และเอกสารที่เตรียมไว้
2. ติดต่อตึกผู้ป่วยนอกชั้น 1 หน้าหน่วยตรวจโรคฉุกเฉินและ แจ้งความต้องการคลอดที่ห้องคลอดสามัญหรือห้องคลอดพิเศษ

เมื่อเจ็บครรภ์หรือน้ำเดิน
ให้รับประทานอาหารและน้ำดื่ม
แล้วรีบมาโรงพยาบาลทันที

อย่าลืมมาพบแพทย์ตามนัดนะค่ะ
มีปัญหาโทรศัพท์ปรึกษาได้
ในเวลาราชการ โทร. 02-419-7365, 02-419-7367
นอกเวลาราชการ โทร. 02-419-7000 ต่อ 4640 -42

จัดทำโดย

นางอารีรัตน์ บางพิเชษฐ์ พยาบาลชำนาญการ พม.
หน่วยฝากครรภ์ งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

ที่ปรึกษา

รศ. นพ.สุรศักดิ์ อังสุวัฒนา
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
นางสุจิตตรา พงศ์ประสพชัย
หัวหน้าหน่วยและพยาบาลชำนาญการพิเศษ