

# การปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์

อ.พญ.ธนาภา เรชาวคิน

ภาควิชาสูติศาสตร์ นรีเวชวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

เมื่อผู้หญิงคนหนึ่งทราบว่าตนเองตั้งครรภ์ ความรู้สึกของการจะได้เป็นแม่คนย่อมมีหลากหลาย ความรู้สึก ไม่ว่าจะตื่นเต้น ดีใจ หรือแม้กระทั่งกังวล อย่างไรก็ตามสิ่งแรกที่คุณควรทำ คือ รีบไปปรึกษาแพทย์ทันที เพื่อยืนยันการตั้งครรภ์ ให้การรักษา ให้คำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพ รวมถึงการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในระหว่างการตั้งครรภ์

ในช่วงไตรมาสแรก การเปลี่ยนแปลงต่างๆของร่างกายจะเริ่มปรากฏขึ้น ความรู้สึกอยากอาหารเพิ่มมากขึ้น เวลาแปร่งฟันอาจมีเลือดออกตามไรฟันบ้างบางครั้ง หรือแม้กระทั่งมีอาการท้องผูกมากขึ้น ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ควรดื่มน้ำ และผักผลไม้ให้มากๆเพื่อลดอาการท้องผูกดังกล่าว แต่ปัญหาหนึ่งที่สำคัญของหญิงตั้งครรภ์ในช่วงนี้คืองั้นไม่พ่น อาการแพ้ท้อง ซึ่งมักเป็นมากในช่วงอายุครรภ์ประมาณ 2 เดือน หากคุณเผชิญกับอาการดังกล่าว อันดับแรกคงต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นให้มีอาการแพ้ท้องมากยิ่งขึ้น ในการรับประทานอาหารควรทานในปริมาณที่น้อยๆ แต่บ่อยๆ นอกจากนี้การดื่มน้ำก็ยังช่วยลดอาการดังกล่าวได้อีกด้วย หากอาการยังไม่ทุเลา แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับยาบรรเทาอาการแพ้ท้องเพิ่มเติม แต่หากคุณไม่มีอาการแพ้ท้องเลย ก็สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ โดยควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ และหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา สูบบุหรี่ เนื่องจากส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ได้ ทั้งนี้หากคุณพบว่าน้ำหนักตัวลดลงในช่วงที่แพ้ท้อง คุณไม่ต้องกังวล เนื่องจากไม่ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตลูกน้อยในครรภ์แต่อย่างใด สำหรับยาบำรุงครรภ์ที่สำคัญในช่วง 3 เดือนแรก คือ วิตามินบี 9 หรือ โฟลิก เพื่อลดโอกาสที่ทารกในครรภ์จะมีความผิดปกติของระบบประสาทนั่นเอง อาการที่ต้องสังเกตในช่วงอายุครรภ์นี้ คือ เลือดออกผิดปกติจากช่องคลอด หากคุณมีอาการดังกล่าวควรรีบไปพบแพทย์ทันที

เมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่สอง อาการแพ้ท้องมักจะดีขึ้น คุณสามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น และน้ำหนักตัวจะเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน โดยเฉลี่ยน้ำหนักควรเพิ่มประมาณ 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์บางรายอาจมีอาการปวดหน่วงๆบริเวณท้องน้อยได้ เป็นผลจากการที่มดลูกเริ่มขยายขนาดเมื่ออายุครรภ์เพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาการดังกล่าวจะยังคงเกิดได้ตลอดการตั้งครรภ์ เมื่ออายุครรภ์ได้ประมาณ 5 เดือน คุณจะเริ่มรับรู้ได้ถึงการขยับตัวของลูกน้อยของคุณซึ่งจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆตามอายุครรภ์ สำหรับยาบำรุงครรภ์ที่สำคัญในช่วงไตรมาสสอง คือ ยาบำรุงเลือด เนื่องจากจำเป็นต่อการเพิ่มปริมาณเลือดในหญิงตั้งครรภ์ การสร้างรก รวมถึงการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ และแคลเซียม ซึ่งจำเป็นต่อการเสริมสร้างกระดูกและการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ อาการที่ต้องสังเกตในช่วงอายุครรภ์นี้ คือ เลือดออกผิดปกติจากช่องคลอด

น้ำเดิน หรือท้องแข็งสม่ำเสมอทุก 10 นาที หากคุณมีอาการข้อใดข้อหนึ่งดังกล่าวควรรีบไปพบแพทย์ทันที เนื่องจากอาจเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่าคุณอาจคลอดก่อนกำหนดก็เป็นได้

เมื่อเข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ คุณจะรับรู้ถึงการดิ้นของลูกน้อยในครรภ์มากยิ่งขึ้น โดยทั่วไปแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์นับจำนวนครั้งของลูกดิ้นตั้งแต่อายุครรภ์ 7 เดือนเป็นต้นไป ซึ่งในแต่ละวันลูกน้อยควรดิ้นอย่างน้อย 10 ครั้ง อาการที่พบได้บ่อยในช่วงอายุครรภ์นี้ คือ อาการปวดเมื่อยบริเวณบั้นเอวหรือท้องน้อย อันเป็นผลจากการที่สรีระของหญิงตั้งครรภ์ต้องรองรับมดลูกที่ลูกน้อยอาศัยอยู่ที่มีขนาดใหญ่มากขึ้น อาการดังกล่าวมักสัมพันธ์กับเวลาที่คุณอยู่ท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆ ฉะนั้นคุณอาจต้องมีการปรับเปลี่ยนท่าทางอยู่เสมอเพื่อลดอาการดังกล่าว นอกจากนี้บางครั้งคุณอาจรู้สึกว่ามีท้องแข็ง ซึ่งอาการดังกล่าวท้องจะมีลักษณะแข็งตึงทั่วทั้งท้องตามขนาดของมดลูก เกิดจากการที่มดลูกมีการหดตัวเมื่ออายุครรภ์เพิ่มมากขึ้น และมักเกิดห่างกว่าทุก 10 นาที ในช่วงนี้น้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์ยังคงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆเช่นเดียวกับในช่วงไตรมาสที่สอง โดยน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ในผู้หญิงที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติก่อนการตั้งครรภ์ ควรจะอยู่ระหว่าง 11-16 กิโลกรัม สำหรับยาบำรุงครรภ์ที่จำเป็นในช่วงไตรมาสนี้ คือ ยาบำรุงเลือดและแคลเซียม เช่นเดียวกับไตรมาสที่สอง อาการที่ต้องสังเกตในช่วงอายุครรภ์นี้ คือ ลูกดิ้นน้อยกว่า 10 ครั้งต่อวัน ท้องแข็งถี่ทุก 10 นาที น้ำเดิน หรือเลือดออกจากช่องคลอด หากคุณมีอาการข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เนื่องจากอาจเป็นอาการแสดงว่าคุณเข้าสู่ระยะคลอดนั่นเอง

ในอีกหนึ่งประเด็นสำคัญที่หญิงตั้งครรภ์มักจะให้ความสนใจ คือ การออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถทำได้และแนะนำในหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีข้อห้าม เช่น เลือดออกจากช่องคลอด น้ำเดิน เป็นต้น ทั้งนี้หาก你不แน่ใจว่ามีข้อห้ามหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง สำหรับประโยชน์ของการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ พบว่าช่วยลดการเกิดภาวะเบาหวานและความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ การคลอดก่อนกำหนด การผ่าตัดคลอด เป็นต้น ตัวอย่างชนิดของการออกกำลังกายที่ปลอดภัยในหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ การเดิน การปั่นจักรยานอยู่กับที่ การยืดกล้ามเนื้อ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ในระหว่างการตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ควรดูแลสุขภาพ ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์ และพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์และลูกน้อยในครรภ์ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมต่อไป