

◇ หลีกเลี้ยง ยาตองเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ชา กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง อาหารทอดและ  
อาหารรสเค็ม

◇ พบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อวัดความดันโลหิต  
ตรวจแผลผ่าตัด และตรวจสุขภาพหลังคลอด

หาก 3 เดือนหลังคลอดยังมีความดันโลหิตสูง  
ควรได้รับการดูแลรักษาต่อเนื่องโดยแพทย์เฉพาะทาง  
โรคความดันโลหิตสูง

เมื่อมีการตั้งครรภ์ครั้งต่อไปควรแจ้งแพทย์ให้ทราบ  
ว่ามีภาวะครรภ์เป็นพิษในครรภ์นี้ เพื่อเฝ้าระวังภาวะ  
ครรภ์เป็นพิษและให้การดูแลอย่างเหมาะสม

### อาการสำคัญที่ต้องมาพบแพทย์

- ◇ ปวดศีรษะ
  - ◇ ตาพร่ามัว
  - ◇ จุกแน่นลิ้นปี่
  - ◇ เหนื่อย หายใจไม่สะดวก
  - ◇ แขนขาอ่อนแรง
  - ◇ มีไข้
  - ◇ แผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัดอักเสบ
- ปวด บวม หรือมีหนอง

### เมื่อมีอาการผิดปกติ ติดต่อได้ที่

ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น 1 เคา์นเตอร์พยาบาล  
หน้าหน่วยตรวจโรคฉุกเฉิน หรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน

### หากมีข้อสงสัย สอบถามได้ที่

สายด่วนสุขภาพ

โทร 024194640-1 ตลอด 24 ชั่วโมง



สแกนเพื่อประเมินความพึงพอใจ  
หลังจากอ่านสื่อความรู้ด้านสุขภาพฉบับนี้

#### จัดทำโดย

นางสาวต้นอ่อน ฤๅษี	พยาบาลชำนาญการ
นางสาวจิตรลัดดา วตะผาบ	พยาบาลชำนาญการ
นางอวยพร คงลือชา	พยาบาลชำนาญการ
งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช	

#### ที่ปรึกษา

อาจารย์แพทย์หญิงเพียงบุหลัน ยาบาน  
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา  
นางสาวจารุณี ลีธีระกุล พยาบาลผู้ชำนาญการพิเศษ  
งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

#### สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล  
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2564  
รหัสหน่วยงาน NS 08210046467  
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ. การพิมพ์ พ.ศ. 2537

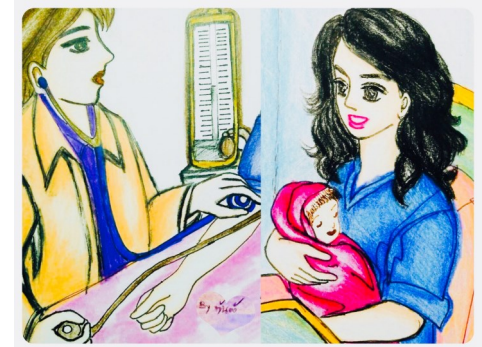


แผ่นพับ  
สุขภาพ  
ออนไลน์



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์:  
การปฏิบัติตัวในระยะหลังคลอด



โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย  
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIP1 NS1084164

## ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

### การปฏิบัติตัวในระยะหลังคลอด

ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์หรือครรภ์เป็นพิษภายหลังคลอดจะยังไม่หายไปทันทีและยังอาจก่อให้เกิดอันตราย มารดาหลังคลอดจึงได้รับการดูแลและเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ ชัก เส้นเลือดในสมองแตก ตับวาย ไตวาย น้ำท่วมปอด หัวใจวาย หรือเสียชีวิต

#### กรณีที่มีภาวะครรภ์เป็นพิษ

- ◇ จะได้รับยาป้องกันชักต่อเนื่องจากห้องคลอดนาน 12 ถึง 24 ชั่วโมง



- ◇ วัดความดันโลหิตทุก 1 ชั่วโมง ขณะได้รับยาป้องกันการชัก หลังจากนั้นวัดความดันโลหิตทุก 4 ชั่วโมง หากมีความดันโลหิตสูง แพทย์อาจพิจารณาให้ยาลดความดันโลหิต
- ◇ บางรายอาจมีการส่งตรวจเลือดและปัสสาวะเพื่อประเมินความรุนแรงของโรค ประเมินการทำงานของตับ ไต และเกร็ดเลือด

มารดาหลังคลอดจึงควรให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

### การปฏิบัติตัวขณะอยู่ในโรงพยาบาล

- ◇ นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- ◇ สังเกตอาการนำของการชัก ได้แก่ ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว หรือจุกแน่นลิ้นปี่ หากมีอาการให้แจ้งพยาบาลทันที
- ◇ สังเกตอาการผิดปกติที่แสดงถึงครรภ์เป็นพิษรุนแรง ได้แก่ เหนื่อย หายใจลำบาก หรือมีอาการแขนขาอ่อนแรง ให้แจ้งพยาบาลทันที
- ◇ หากปวดแผลผ่าตัด ปวดแผลฝีเย็บหรือปวดมดลูกสามารถขอยาบรรเทาปวดได้ เนื่องจากความเจ็บปวดไม่สุขสบาย อาจทำให้พักผ่อนได้ไม่เพียงพอ และส่งผลทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
- ◇ ทำจิตใจให้สงบ ปลอดโปร่ง แจ่มใส หากมีข้อสงสัยหรือวิตกกังวล สามารถแจ้งกับพยาบาลได้ เนื่องจากความเครียด อาจส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

### การให้นมบุตร

สามารถให้นมบุตรได้ตามปกติและหากได้รับยาลดความดันโลหิตขณะให้นมบุตร แพทย์จะเลือกยาที่มีผลกระทบต่อบุตรน้อยที่สุด



### การคุมกำเนิด

มารดาหลังคลอดสามารถเลือกวิธีคุมกำเนิดได้เอง แต่กรณีหลังคลอดยังมีความดันโลหิตสูงควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเนื่องจากฮอร์โมนที่ช่วยคุมกำเนิดบางชนิดมีผลทำให้ความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น



### การปฏิบัติตัวเมื่อกลับบ้าน

- ◇ นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง และกลางวันควรนอนพักประมาณ 1 ชั่วโมง
- ◇ ออกกำลังกายเป็นประจำด้วยท่าบริหารร่างกายหลังคลอด



- ◇ เลือกรับประทานอาหารมีประโยชน์ครบ 5 หมู่

