



# การดูแลสตรีตั้งครรภ์

พญ.ชุตีมา ไตรนภากุล  
รพ.ราชบุรี



สปสช.

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

# สมุดบันทึกสุขภาพ แม่และเด็ก



โปรดอย่าทำลาย

นำติดตัวทุกครั้งที่ได้รับบริการ ในสถานพยาบาลทุกแห่ง

ไว้ประกอบการเริ่มเกิด เพื่อออกสูติบัตรและเก็บชื่อในทะเบียนบ้าน  
กระทรวงสาธารณสุข ๒๕๕๐



# การดูแลผู้ตั้งครรภ์แนวใหม่ของ WHO

- **The first visit** **GA < 12 wk**
  - Post test lab 1 1 wk
- **The second visit** **GA 18 – 20 wk**
- **The third visit** **GA 26 wk**
- **The fourth visit** **GA 32 wk**
  - Post test lab 2 1 wk
- **The fifth visit** **GA 38 wk**



# การฝากครรภ์ครั้งแรก

- การซักประวัติ
- การตรวจร่างกาย
- การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการดูแลรักษา



# การฝากครรภ์ครั้งแรก

- การซักประวัติ
  - ประวัติทั่วไป เช่น อายุ เชื้อชาติ ศาสนา อาชีพ  
สถานที่อยู่ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา  
รายได้
  - ประวัติการเจ็บป่วยในครอบครัว
  - ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต







ID

ANC No...../.....

โรงพยาบาลราชบุรี

เลขที่ทั่วไป หญิงตั้งครรภ์.....

เลขที่ทั่วไป เด็ก.....

ออกให้ครั้งที่.....

ชื่อ-สกุล หญิงตั้งครรภ์.....

☐ <20 ปี ☐ 20-35 ปี ☐ >35 ปี ☐ โปรดระบุอายุ.....ปีเลขประจำตัวประชาชน ----

อาชีพ..... ศาสนา.....

การศึกษา (เรียนจบสูงสุดชั้น).....

โทรศัพท์ที่ติดต่ได้.....

ชื่อ-สกุล สามี.....

เลขประจำตัวประชาชน ----

อาชีพ..... ศาสนา.....

การศึกษา (เรียนจบสูงสุดชั้น).....

โทรศัพท์ที่ติดต่ได้.....

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่..... หมู่ที่.....หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน..... ตำบล.....

อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์ 

ชื่อ-สกุลเด็ก..... กลุ่มเลือด.....

เกิดวันที่..... เดือน..... พ.ศ. 25..... เวลา..... น.

เลขประจำตัวประชาชน ----

หากผู้ใดเก็บหรือพบสมุดเล่มนี้ โปรดส่งคืนตามที่อยู่ข้างต้น

สำหรับติด  
รูปภาพเด็ก

# การฝากครรภ์ครั้งแรก

- การซักประวัติ
  - ประวัติทางสูติกรรมในอดีต เช่น ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในอดีต ประวัติการแท้ง
  - ประวัติการตั้งครรภ์ปัจจุบัน เช่น ประวัติประจำเดือน LMP อาการทั่วไปและอาการผิดปกติของหญิงตั้งครรภ์



# ส่วนที่ 1 การตั้งครรภ์

## ประวัติสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว

(หญิงตั้งครรภ์บันทึกเองได้)

แต่งงานได้.....ปี การคุมกำเนิด วิธี.....เป็นระยะเวลา.....ปี/.....เดือน  
หยุดคุมกำเนิดครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์ ระยะเวลา.....ปี/.....เดือน

### ประวัติการตั้งครรภ์

ครรภ์	ว/ด/ป คลอด/ แท้ง	อายุ ครรภ์ (สัปดาห์)	คลอด/ แท้ง	วิธี คลอด/ แท้ง	น้ำหนัก ทารก	เพศ	สถานที่ คลอด/ แท้ง	ภาวะ แทรก ซ้อน	สภาพ ทารก ปัจจุบัน
1									
2									
3									
4									
5									
6									

### ประวัติเจ็บป่วย

- ☐ เบาหวาน ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ โรคหัวใจ ☐ วัณโรค  
☐ โรคโลหิตจาง ☐ โรคธาลัสซีเมีย ☐ อื่นๆ.....

ประวัติผ่าตัด ..... เมื่อ พ.ศ.....โรงพยาบาล.....  
..... เมื่อ พ.ศ.....โรงพยาบาล.....

ประวัติแพ้ยา ชื่อยา..... อาการที่แพ้.....  
ชื่อยา..... อาการที่แพ้.....

ประวัติการเจ็บป่วยและตั้งครรภ์ของบุคคลในครอบครัว...

- ☐ โรคชัก ☐ เบาหวาน ☐ ความดันโลหิตสูง ☐ พิกัดแต่กำเนิด  
☐ ครรภ์แฝด ☐ ปัญญาอ่อน ☐ อื่นๆ.....

ประวัติประจำเดือนสม่ำเสมอหรือไม่..... มาทุกกี่วัน.....วัน





# การฝากครรภ์ครั้งแรก

- การคาดคะเนวันคลอดตาม Naegele's rule

$$\text{EDC} = \text{LMP} - 3 \text{ เดือน} + 7 \text{ วัน}$$

- การบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์
  - G gravida จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์
  - P parity จำนวนครั้งของการคลอด
  - A abortion จำนวนครั้งของการแท้ง
  - L living จำนวนบุตรที่มีชีวิตอยู่



## ประวัติการตั้งครรภ์ปัจจุบัน

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

ครรภ์ที่.....ประจำเดือนครั้งสุดท้าย.....คะเนกำหนดการคลอด.....  
ก่อนตั้งครรภ์น้ำหนัก.....ก.ก. ส่วนสูง.....ซ.ม. BMIก่อนการตั้งครรภ์.....  
เคยผ่าตัดคลอด..... ครั้ง จำนวนบุตรที่มีชีวิต..... คน บุตรคนสุดท้าย อายุ.....ปี.....เดือน

### การตรวจห้องปฏิบัติการ

- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์(VDRL) ครั้งที่ 1 วันที่.....ผล.....  
ครั้งที่ 2 วันที่.....ผล.....
- ตรวจเชื้อตับอักเสบบี(HBsAg) ครั้งที่ 1 วันที่.....ผล.....
- ความเข้มข้นของเลือดแดง(Hematocrit) ครั้งที่ 1 วันที่.....ผล.....  
ครั้งที่ 2 วันที่.....ผล.....
- ชนิดฮีโมโกลบิน (ภรรยา) วันที่.....กลุ่มเลือด.....Rh.....  
(สามี) วันที่.....กลุ่มเลือด.....Rh.....
- การคัดกรองทาลัสซีเมีย (ภรรยา) วันที่.....ผล.OF.....DCIP.....MCV.....  
(สามี) วันที่.....ผล.OF.....DCIP.....MCV.....
- การคัดกรองกลุ่มอาการดาวน์ วันที่.....ผล ☐เสี่ยง ☐ไม่เสี่ยง
- ผลตรวจอื่นๆ .....

### การให้บริการ

- การให้คำปรึกษาแบบคู่ ☐ ได้รับก่อนตรวจเลือด วันที่.....  
☐ ได้รับหลังตรวจเลือด วันที่.....
- การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ครั้งที่ 1 เมื่ออายุครรภ์ ..... เดือน  
ครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ ..... เดือน

## การฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

ก่อนตั้งครรภ์เคยฉีดวัคซีน.....ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่.....  
ในระหว่างตั้งครรภ์

- ☐ ฉีดวัคซีน ครั้งที่ 1 วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 25.....  
ครั้งที่ 2 วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 25.....  
ครั้งที่ 3 วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 25.....
- ☐ เข็มกระตุ้น วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 25.....
- ☐ ไม่ได้ฉีดวัคซีนในครรภ์นี้ (เพราะได้รับเข็มที่ 3 มาไม่เกิน 10 ปี)

แม่ลูกสดใสเพราะความห่วงใยจากพ่อ



# การฝากครรภ์ครั้งแรก

- การซักประวัติ
  - ประวัติยาเสพติด
  - ประวัติการได้รับวัคซีน
  - สัมพันธภาพในครอบครัว



# การฝากครรภ์ครั้งแรก

- การตรวจร่างกาย

- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

- วัดความดันโลหิต

- ตรวจร่างกายทั่วไป

- ตรวจเต้านม

- ตรวจสุขภาพช่องปาก

- ตรวจครรภ์

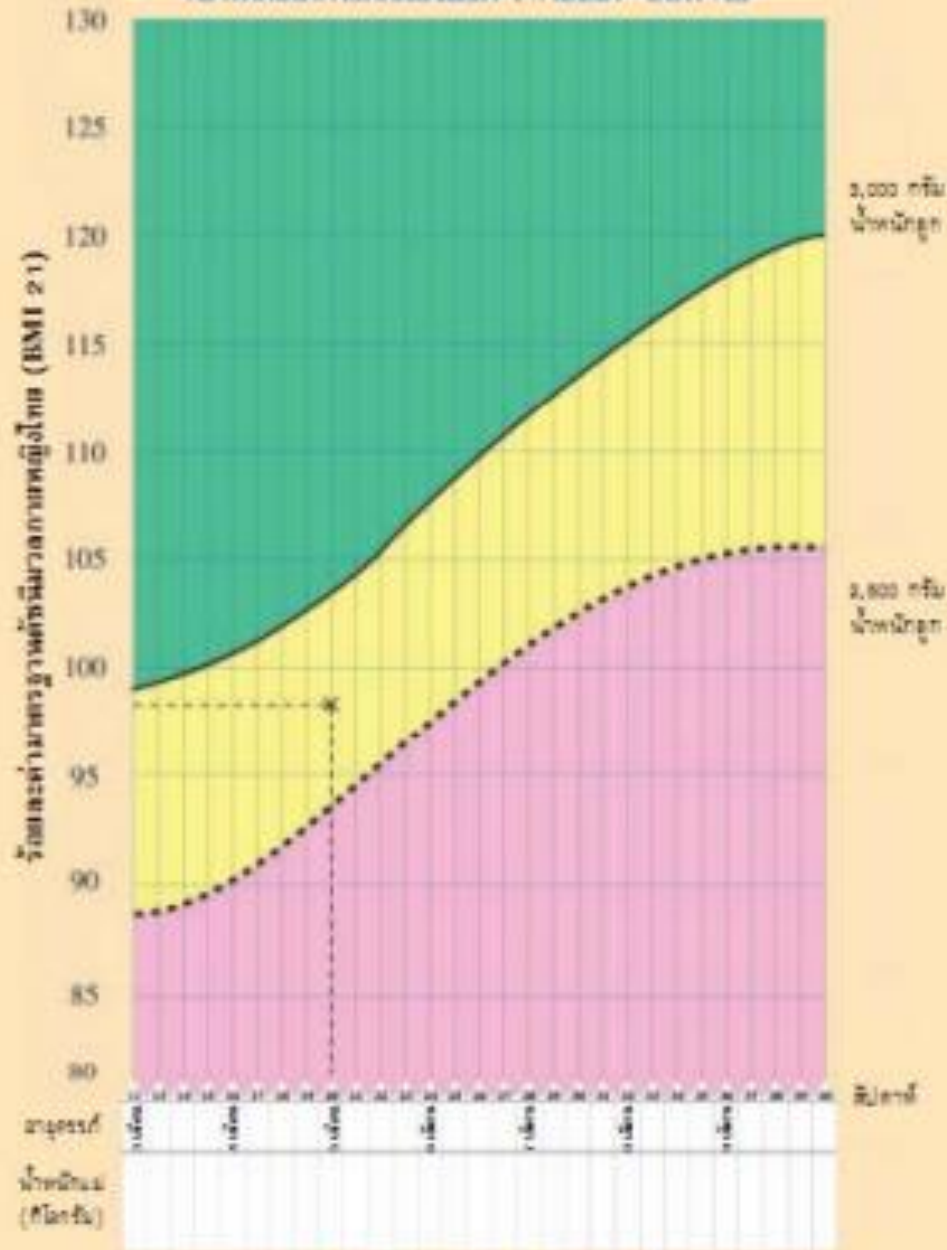
- ตรวจสุขภาพจิต

- ตรวจภายใน (พิจารณาในรายที่เหมาะสม)





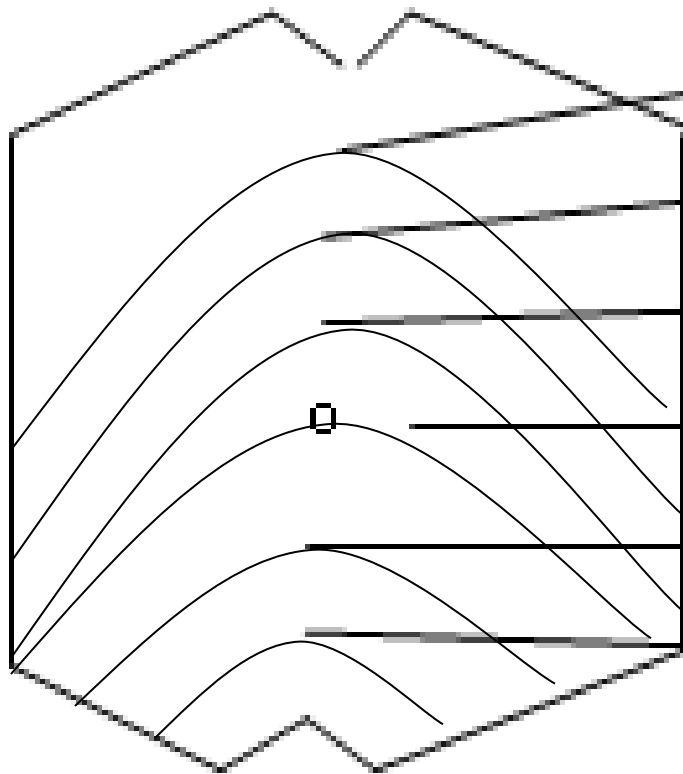
# กราฟการกระจายดิน (VALLOP CURVE)



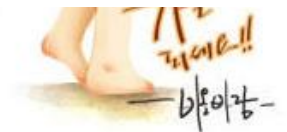
ใช้กราฟนี้บันทึกค่า เพื่อวิเคราะห์



# การประเมินอายุครรภ์



- ระดับ  $3/4 > \Theta$  GA 32 wk
- ระดับ  $2/4 > \Theta$  GA 28 wk
- ระดับ  $1/4 > \Theta$  GA 24 wk
- ระดับ  $= \Theta =$  GA 20 wk
- ระดับ  $2/3 > SP$  GA 16 wk
- ระดับ  $1/3 > SP$  GA 12 wk



# การฝากครรภ์ครั้งแรก

- การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
  - ให้คำปรึกษาก่อนเจาะเลือดตรวจ HIV
  - VDRL, HBsAg, blood group, Rh group
  - Thalassemia screening (OF & DCIP or MCV & DCIP)
  - Hct or CBC
  - Urine sugar & albumin or urinalysis



## ประวัติการตั้งครรภ์ปัจจุบัน

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

ครรภ์ที่.....ประจำเดือนครั้งสุดท้าย.....คะเนกำหนดการคลอด.....  
ก่อนตั้งครรภ์น้ำหนัก.....ก.ก. ส่วนสูง.....ซ.ม. BMIก่อนการตั้งครรภ์.....  
เคยผ่าตัดคลอด..... ครั้ง จำนวนบุตรที่มีชีวิต..... คน บุตรคนสุดท้าย อายุ.....ปี.....เดือน

### การตรวจห้องปฏิบัติการ

- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์(VDRL) ครั้งที่ 1 วันที่.....ผล.....  
ครั้งที่ 2 วันที่.....ผล.....
- ตรวจเชื้อตับอักเสบบี(HBsAg) ครั้งที่ 1 วันที่.....ผล.....
- ความเข้มข้นของเลือดแดง(Hematocrit) ครั้งที่ 1 วันที่.....ผล.....  
ครั้งที่ 2 วันที่.....ผล.....
- ชนิดฮีโมโกลบิน (ภรรยา) วันที่.....กลุ่มเลือด.....Rh.....  
(สามี) วันที่.....กลุ่มเลือด.....Rh.....
- การคัดกรองทาลัสซีเมีย (ภรรยา) วันที่.....ผล.OF.....DCIP.....MCV.....  
(สามี) วันที่.....ผล.OF.....DCIP.....MCV.....
- การคัดกรองกลุ่มอาการดาวน์ วันที่.....ผล ☐เสี่ยง ☐ไม่เสี่ยง
- ผลตรวจอื่นๆ .....

### การให้บริการ

- การให้คำปรึกษาแบบคู่ ☐ ได้รับก่อนตรวจเลือด วันที่.....  
☐ ได้รับหลังตรวจเลือด วันที่.....
- การเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ครั้งที่ 1 เมื่ออายุครรภ์ ..... เดือน  
ครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ ..... เดือน

## การฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

(เจ้าหน้าที่บันทึก)

ก่อนตั้งครรภ์เคยฉีดวัคซีน.....ครั้ง ครั้งสุดท้าย วันที่.....  
ในระหว่างตั้งครรภ์

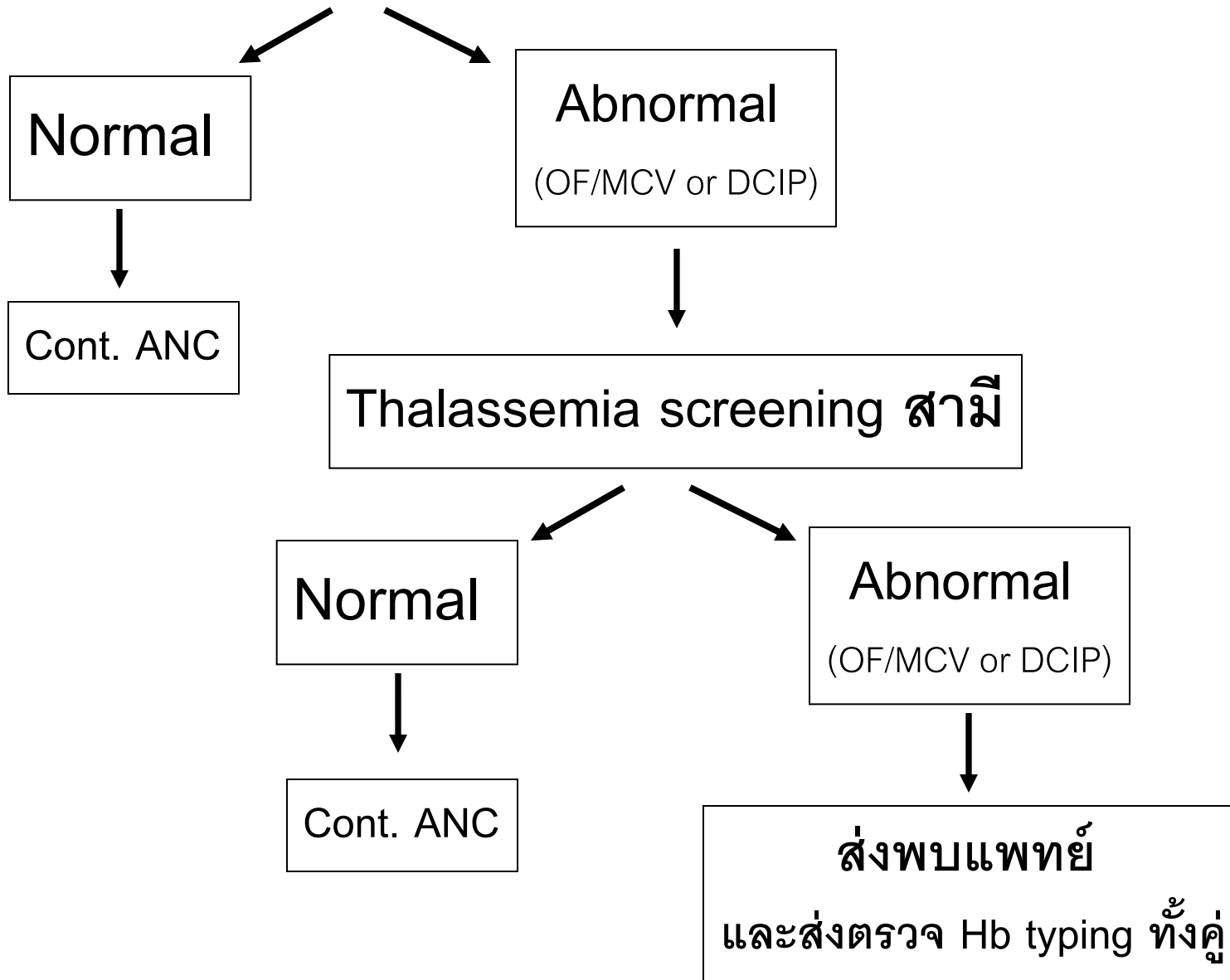
- ☐ ฉีดวัคซีน ครั้งที่ 1 วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 25.....  
ครั้งที่ 2 วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 25.....  
ครั้งที่ 3 วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 25.....
- ☐ เข็มกระตุ้น วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 25.....
- ☐ ไม่ได้ฉีดวัคซีนในครรภ์นี้ (เพราะได้รับเข็มที่ 3 มาไม่เกิน 10 ปี)

แม่ลูกสดใสเพราะความห่วงใยจากพ่อ





# Thalassemia screening



# การฝากครรภ์ครั้งแรก

ครั้งที่ ๑ วันที่ ..... ( ควร ก่อน ๑๒ สัปดาห์ )	สัปดาห์					
	<๑๒	๑๘	๒๖	๓๒	๓๖	๓๘
๑. เช็ค Classifying form แล้วไม่มี ความเสี่ยงสูง						
๒. ชั่งน้ำหนัก , วัดส่วนสูง ,วัดความดันโลหิต						
๓. ตรวจร่างกายทั่วไป, ตรวจครรภ์,ตรวจเต้านม ,ประเมินอายุครรภ์ และประเมินสุขภาพจิต						
๔. แก้ไขความผิดปกติของหวั่นม ลานนม						
๕. ตรวจปัสสาวะหาไข่ขาว, น้ำตาล และตรวจ Urine Dipstick เพื่อหาเชื้อแบคทีเรีย						
๖. ส่งพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย						
๗. ตรวจสุขภาพช่องปาก และให้ทันตสุขศึกษา						
๘. ให้การปรึกษาก่อนตรวจเลือด (นัดฟังผล)						
๙. ตรวจ Hb / Hct / MCV/DCIP และตรวจ VDRL, HBsAg , Anti HIV, Blood Group, Rh Group Hb Typing						
๑๐. ให้วัคซีน Diptheria, Tetanus toxoid (dT)ครั้งที่ ๑						
๑๑. ให้โฟเลตทุกราย พิจารณาให้เหล็ก และไอโอดีนตามความเหมาะสม						
๑๒. ให้คำแนะนำภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เบอร์โทรคัพท์ที่สามารถติดต่อกรณีมีอาการผิดปกติฉุกเฉิน						
๑๓. แนะนำการใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ประเมินภาวะโภชนาการ (Vallop Curve)						
๑๔. โรงเรียนพ่อแม่ (ครั้งที่ ๑) / ให้สุขศึกษา						

## แบบตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์ (เจ้าหน้าที่บันทึก)

ครั้งที่ 1 วันที่..... (ควร ≤12 สัปดาห์)	สัปดาห์				
	≤12	18	26	32	38
1. เช็ค Classifying form แล้วไม่มีความเสี่ยงสูง					
2. ชั่งน้ำหนัก, วัดส่วนสูง, วัดความดันโลหิต					
3. ตรวจร่างกายทั่วไป					
4. ตรวจปัสสาวะ (Multiple dipstick) หา Protein, Sugar, Asymptomatic bacteriuria					
5. ส่งพบแพทย์เพื่อตรวจเสียงปอดและหัวใจ					
6. ตรวจภายใน(อาจเลื่อนไปตรวจในครั้งที่ 2 ของการฝากครรภ์)					
7. ตรวจ Hb/Hct/OF/DCIP(ทุกอายุครรภ์) และตรวจ VDRL, Anti HIV, Blood gr, Rhtyping, HBsAg					
8. ให้วัคซีน Tetanus toxoid ครั้งที่ 1					
9. ให้ธาตุเหล็ก และ/หรือ โฟลิค และ iodine					
10. ให้คำแนะนำกรณีเกิดอาการผิดปกติฉุกเฉิน และเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อฉุกเฉิน					





## เกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์ เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรก (เจ้าหน้าที่ประเมิน)

ข้อ	เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน	ไม่มี	มี
	<b>ประวัติอดีต</b>		
1.	เคยมีทารกตายในครรภ์หรือเสียชีวิตแรกเกิด (1 เดือนแรก)		
2.	เคยแท้ง 3 ครั้ง ติดต่อกันหรือมากกว่าติดต่อกัน		
3.	เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม		
4.	เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม		
5.	เคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเพราะความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์หรือครรภ์เป็นพิษ		
6.	เคยผ่าตัดอวัยวะภายในระบบสืบพันธุ์ เช่น เนื้องอกมดลูก, ผ่าตัดปากมดลูก, ผูกปากมดลูก ฯลฯ		
	<b>ประวัติปัจจุบัน</b>		
7.	ครรภ์แฝด		
8.	อายุ < 17 ปี (นับถึง EDC)		
9.	อายุ > 35 ปี (นับถึง EDC)		
10.	Rh Negative		
11.	เลือดออกทางช่องคลอด		
12.	มีก้อนในอุ้งเชิงกราน		
13.	ความดันโลหิต Diastolic $\geq 90$ mmHg		
14.	โรคเบาหวาน		
15.	โรคไต		
16.	โรคหัวใจ		
17.	ติดยาเสพติด ติดสุรา		
18.	โรคอายุรกรรม เช่น โลหิตจาง รัยรอยด์ SLE ฯลฯ (ระบุ).....		
19.	อื่นๆ.....		

ถ้าพบคำตอบข้อใดข้อหนึ่งตกในช่องมี แสดงว่าผู้ตั้งครรภ์รายนี้ ใช้การดูแลผู้ตั้งครรภ์  
แนวใหม่ไม่ได้ ควรได้รับการดูแลพิเศษ และ/หรือ ประเมินเพิ่มเติม  
ผู้ประเมิน..... วันที่.....

ที่มา: คู่มือปฏิบัติการดูแลผู้ตั้งครรภ์แนวใหม่ขององค์การอนามัยโลก





# การฝากครรภ์ครั้งแรก

- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และรักษา
  - ให้ โฟเลต แก่หญิงตั้งครรภ์ทุกราย
  - ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักเข็มแรก (dT)
  - แก้ไขความผิดปกติของห้วนนม
  - ส่งพบแพทย์ เมื่อประเมิน Classifying form พบมีความเสี่ยงสูง



# การฝากครรภ์ครั้งแรก

- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และรักษา
  - ดูแลรักษาอาการแพ้ท้อง (ถ้ามี) และส่งพบแพทย์หากอาการรุนแรง
  - ให้คำแนะนำสังเกตอาการผิดปกติ และส่งพบแพทย์ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด ปวดท้องรุนแรง ตรวจร่างกายพบความผิดปกติ หรือผลเลือดผิดปกติ



# การฝากครรภ์ครั้งแรก

- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และรักษา
  - ส่งตรวจ 50 g GCT เมื่อมีความเสี่ยงสูงต่อ GDM ถ้าผลปกติ ให้ส่งกลับเพื่อตรวจซ้ำที่ GA 24-28 wk
    - Previous GDM
    - Strong family history of DM
    - Glucosuria
    - BMI > 29 kg/m<sup>2</sup>
    - Previous macrosomia (> 4,000 g)



Risk Management for Gestational Diabetes Screening

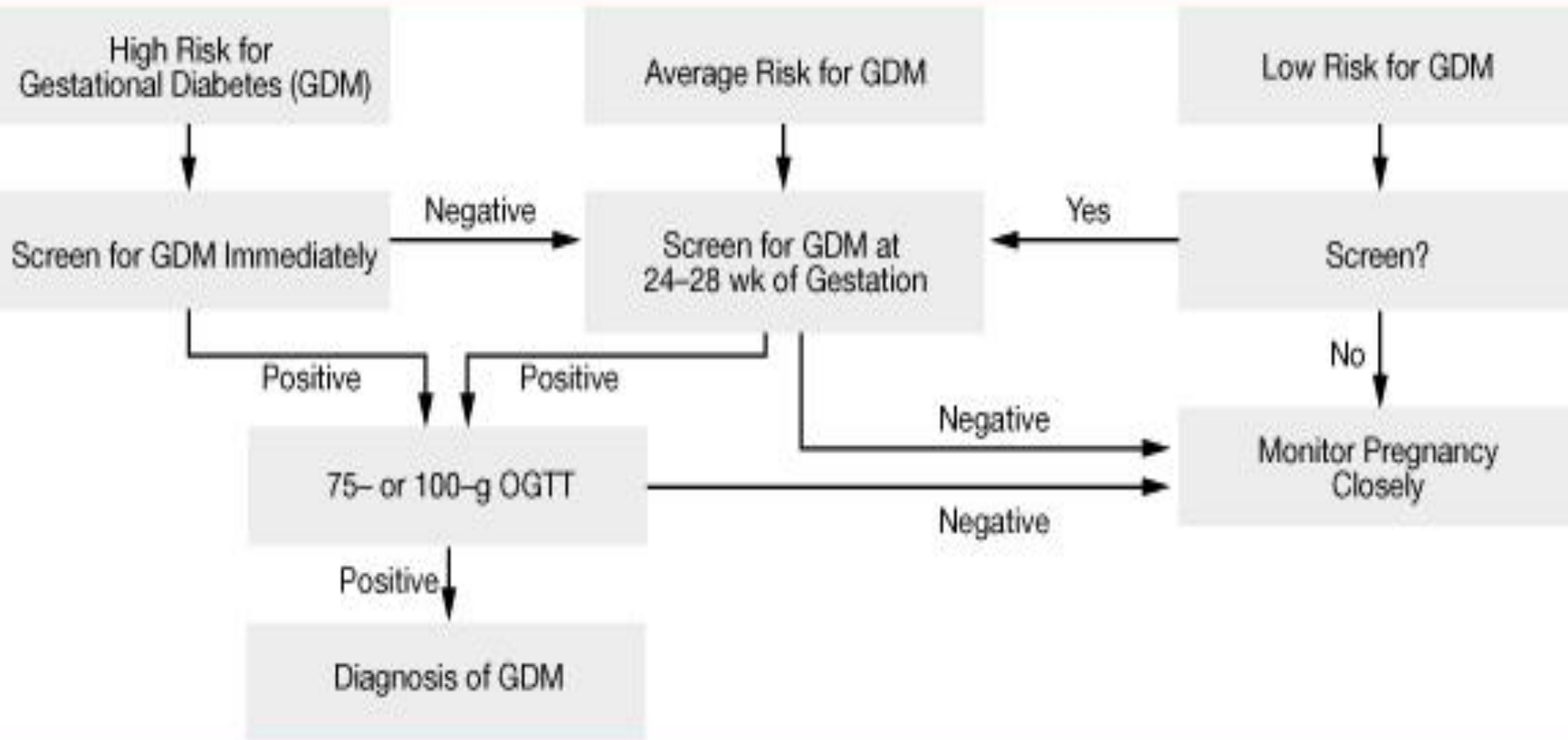
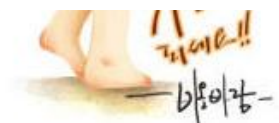


Figure 1

Source: Am J Health-Syst Pharm © 2004 American Society of Health-System Pharmacists





# การฝากครรภ์ครั้งแรก

- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และรักษา
  - ส่งปรึกษาการตรวจวินิจฉัยทารกในครรภ์ พร้อมผลเลือด กรณี
    - มารดามีอายุ 35 ปี ณ วันกำหนดคลอด
    - มีประวัติครรภ์ก่อน ทารกมีความพิการแต่กำเนิด หรือโครโมโซมผิดปกติ
    - เป็นคู่เสี่ยงต่อทารกในครรภ์เป็นโรคธาลัสซีเมียรุนแรง





wallcoo.com

Wallcoo

# การฝากครรภ์ครั้งที่สอง

- สอบถามอาการทั่วไป/อาการผิดปกติ
- การตรวจร่างกาย/ตรวจครรภ์
  - ชั่งน้ำหนัก ประเมินภาวะโภชนาการ
  - วัดความดันโลหิต
  - ตรวจร่างกายทั่วไป
  - ตรวจครรภ์ ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์



# การฝากครรภ์ครั้งที่สอง

- การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
  - Urine albumin & sugar
- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการรักษา





# การฝากครรภ์ครั้งที่สอง

ครั้งที่ ๒ วันที่ ..... ( ๑๘ สัปดาห์ )	12	18	26	32	36	38
๑. ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต						
๒. ตรวจหาไข่ขาวและน้ำตาลในปัสสาวะ						
๓. ตรวจร่างกายทั่วไป, ตรวจภาวะซีด, บวม						
๔. ตรวจครรภ์ ประเมินอายุครรภ์ / วัดความสูงของยอดมดลูก (ซ.ม.) ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์						
๕. แก้ไขความผิดปกติของหัวนม ลานนม						
๖. ตรวจคลื่นเสียงความถี่สูง เพื่อประเมินอายุครรภ์ สำหรับสถานพยาบาลที่สามารถให้บริการได้						
๗. ให้ธาตุเหล็ก , แคลเซียม , โฟเลต และไอโอดีนตามความเหมาะสม						
๘. ให้วัคซีน Diphtheria, Tetanus toxoid (dT) ครั้งที่ ๒ (ห่างจากเข็มแรก อย่างน้อย ๑ เดือน )						
๙. ให้การปรึกษาหลังทราบผลเลือด อาการผิดปกติฉุกเฉิน และเบอร์โทรศัพท์สำหรับการติดต่อ						
๑๐. แนะนำการปฏิบัติในขณะตั้งครรภ์ เน้นเรื่องภาวะโภชนาการ ติดตาม Vallop Curve และเส้นทางลูกรก						



ครั้งที่ 2 วันที่ .....(18 ± 2 สัปดาห์)					
1.	ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต				
2.	ตรวจภายใน (ในกรณีที่ยังไม่ได้ตรวจเมื่อ ฝากครรภ์ครั้งที่ 1)				
3.	ตรวจอัลตราซาวด์ (ถ้าทำได้)				
4.	ให้ธาตุเหล็ก iodine และ แคลเซียม				
5.	ให้วัคซีน Tetanus toxoid ครั้งที่ 2 (ห่างจากเข็มแรกอย่างน้อย 1 เดือน)				
6.	ให้คำปรึกษาหลังทราบผลเลือด อาการผิดปกติ ฉุกเฉินและเบอร์โทรศัพท์สำหรับการติดต่อ				

ที่มา: คู่มือปฏิบัติการดูแลผู้ตั้งครรภ์แนวใหม่ขององค์การอนามัยโลก



# การฝากครรภ์ครั้งที่สอง

- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการรักษา
  - ให้ยาเสริมธาตุเหล็ก แคลเซียม โฟเลต และไอโอดีนตามความเหมาะสม
  - ฉีดวัคซีนบาดทะยักเข็มที่ 2
  - แก้ไขความผิดปกติของห้วนนม
  - ส่งตรวจ ultrasound เพื่อประเมินอายุครรภ์ กรณีที่ไม่ทราบ LMP หรือขนาดมดลูกไม่สัมพันธ์กับอายุครรภ์ และเพื่อประเมินความผิดปกติของทารกในครรภ์



# การฝากครรภ์ครั้งที่สอง

- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการรักษา
  - ส่งพบแพทย์ เมื่อ
    - มีอาการคลื่นไส้อาเจียนมาก
    - ปวดท้อง มีเลือดออกทางช่องคลอด
    - พบโรคต่อมธัยรอยด์ผิดปกติ
    - หรือพบความดันโลหิตสูง







행복한  
가을 되세요!!

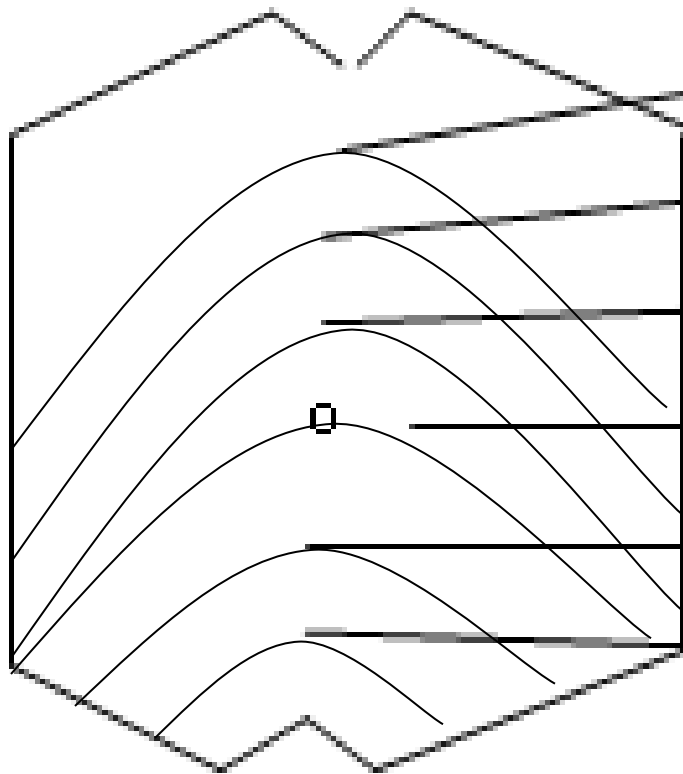
wallcoo.com

# การฝากครรภ์ครั้งที่สาม

- สอบถามอาการทั่วไป/อาการผิดปกติ
- การตรวจร่างกาย/ตรวจครรภ์
  - ชั่งน้ำหนัก ประเมินภาวะโภชนาการ
  - วัดความดันโลหิต
  - ตรวจร่างกายทั่วไป
  - ตรวจครรภ์ ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์
  - ประเมินอายุครรภ์ โดยวัดความสูงของยอดมดลูกเป็น ซม.



# การประเมินอายุครรภ์



- ระดับ  $3/4 > \Theta$  GA 32 wk
- ระดับ  $2/4 > \Theta$  GA 28 wk
- ระดับ  $1/4 > \Theta$  GA 24 wk
- ระดับ  $= \Theta =$  GA 20 wk
- ระดับ  $2/3 > SP$  GA 16 wk
- ระดับ  $1/3 > SP$  GA 12 wk





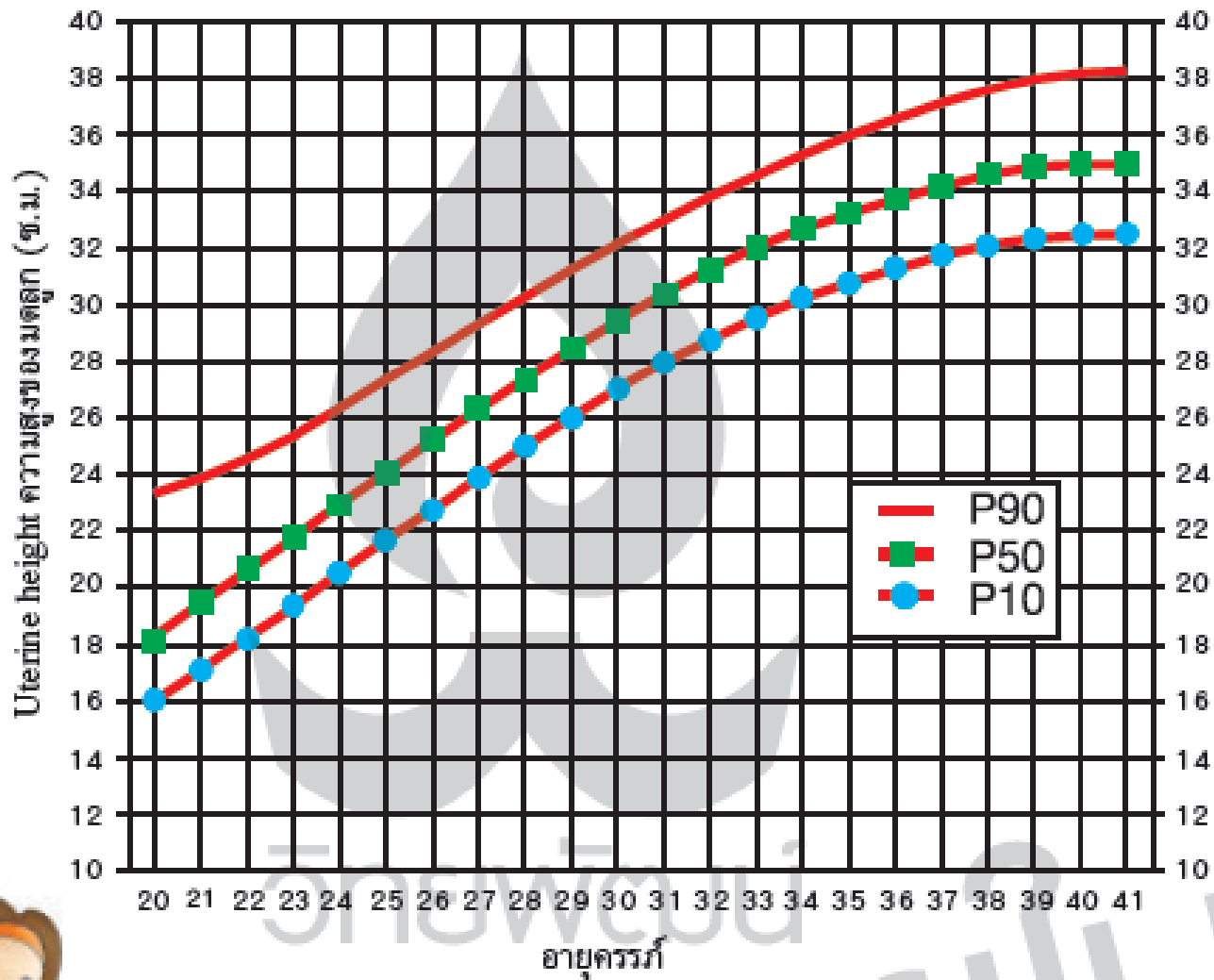
ภาพ 35 แสดงการใช้เทปวัดความสูงของยอดมดลูก  
เพื่อคาดคะเนอายุครรภ์





## กราฟความสูงของมดลูก (เจ้าหน้าที่บันทึก)

Figure 4 : Uterine height values by weeks of gestation



# การฝากครรภ์ครั้งที่สาม

- การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
  - Urine albumin & sugar
- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการรักษา
  - ให้ยาเสริมธาตุเหล็ก แคลเซียม โฟเลต และไอโอดีนตามความเหมาะสม
  - ส่ง ultrasound ถ้าไม่ได้รับการตรวจในครั้งที่ผ่านมา



# การฝากครรภ์ครั้งที่สาม

- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการรักษา
  - ในกรณีที่  $Hct < 33\%$  ในการตรวจครั้งแรก ให้เจาะซ้ำ
  - ส่งพบแพทย์ เมื่อตรวจร่างกายพบความผิดปกติ หรือผลตรวจ lab ผิดปกติ
  - ส่งตรวจ 50 g GCT กรณีมีความเสี่ยงสูงต่อ GDM แต่ผลการตรวจครั้งแรกปกติ หรือมีความเสี่ยงปานกลางต่อ GDM เช่น หญิงตั้งครรภ์ อายุ  $\geq 35$  ปี



# การฝากครรภ์ครั้งที่สาม

ครั้งที่ ๓ วันที่ ..... ( ๒๖ สัปดาห์ )	12	18	26	32	36	38
๑. แนะนำให้มารดาสังเกตการดิ้นของทารกในครรภ์และอาการที่ต้องมาตรวจก่อนนัด						
๒. สอนและแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่						
๓. แนะนำการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด						
๔. ตรวจคลื่นเสียงความถี่สูง เพื่อประเมินอายุครรภ์ ในกรณีที่ยังไม่ได้รับการตรวจในครั้งที่ผ่านมา						





# แบบตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์ (เจ้าหน้าที่บันทึก)

ครั้งที่ 3 วันที่..... (26 ± 2 สัปดาห์)	สัปดาห์				
	≤12	18	26	32	38
1. ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต					
2. ตรวจปัสสาวะหา Protein, Sugar					
3. ตรวจร่างกายทั่วไป, ตรวจภาวะซีด, บวม					
4. ตรวจครรภ์: ประเมินอายุครรภ์, วัดความสูงของยอดมดลูก, ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์					
5. ให้ธาตุเหล็ก iodine และ แคลเซียม ตลอดการตั้งครรภ์					
6. แนะนำให้มารดาสังเกตการดิ้นของทารกในครรภ์					
7. ให้คำแนะนำกรณีเกิดอาการผิดปกติฉุกเฉินและ เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อฉุกเฉิน					







# การฝากครรภ์ครั้งที่สี่

- สอบถามอาการทั่วไป/อาการผิดปกติ
- การตรวจร่างกาย/ตรวจครรภ์
  - ชั่งน้ำหนัก ประเมินภาวะโภชนาการ
  - วัดความดันโลหิต
  - ตรวจร่างกายทั่วไป
  - ตรวจครรภ์ ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์
  - ประเมินอายุครรภ์ โดยวัดความสูงของยอดมดลูกเป็น ซม.



# การฝากครรภ์ครั้งที่สี่

- การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
  - Urine sugar & albumin
  - Lab II: Hct, VDRL, anti-HIV (นัดฟังผล 1 wk)
- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการรักษา
  - ให้ยาเสริมธาตุเหล็ก แคลเซียม และไอโอดีนต่อไป



# การฝากครรภ์ครั้งที่สี่

- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการรักษา
  - ถ้า Hct < 33% ให้ปริมาณธาตุเหล็กเพิ่ม
  - ส่งตรวจ ultrasound กรณีมีข้อบ่งชี้
  - ส่งพบแพทย์ เมื่อมีอาการผิดปกติ เช่น ปวดท้อง ท้องแข็ง มีเลือดออกจากช่องคลอด อาการของ preeclampsia ตรวจร่างกายพบความผิดปกติ ผล lab ผิดปกติ





# การฝากครรภ์ครั้งที่สี่

ครั้งที่ ๔ วันที่ ..... ( ๓๒ สัปดาห์ )	12	18	26	32	36	38
๑. ตรวจ Hct, VDRL, Anti HIV (นัดฟังผล)						
๒. ตรวจคลื่นเสียงความถี่สูง (ถ้าไม่เคยตรวจหรือพบความไม่สอดคล้องของยอดมดลูกกับอายุครรภ์)						
๓. โรงเรียนพ่อแม่ (ครั้งที่ ๒) แจ้งกำหนดคลอด แนะนำการคลอด วางแผนการคลอด ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ตรวจแก้ไขความผิดปกติของเต้านม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การคุมกำเนิด						



# แบบตรวจสอบความครบถ้วนของบริการ ตามช่วงอายุครรภ์ (เจ้าหน้าที่บันทึก)

ครั้งที่ 3 วันที่..... (26 ± 2 สัปดาห์)	สัปดาห์				
	≤12	18	26	32	38
1. ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต					
2. ตรวจปัสสาวะหา Protein, Sugar					
3. ตรวจร่างกายทั่วไป, ตรวจภาวะซีด, บวม					
4. ตรวจครรภ์: ประเมินอายุครรภ์, วัดความสูงของยอดมดลูก, ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์					
5. ให้ธาตุเหล็ก iodine และ แคลเซียม ตลอดการตั้งครรภ์					
6. แนะนำให้มารดาสังเกตการดิ้นของทารกในครรภ์					
7. ให้คำแนะนำกรณีเกิดอาการผิดปกติฉุกเฉินและ เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อฉุกเฉิน					
ครั้งที่ 4 วันที่..... (32 ± 2 สัปดาห์)					
1. ตรวจ Hb/Hct, VDRL, Anti HIV					
2. ให้คำแนะนำการเกี่ยวกับการคลอด, วางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, การคุมกำเนิด					



Mild Preeclampsia	Severe Preeclampsia
<p>Blood pressure <math>\geq 140/90\text{mmHg}</math>  Proteinuria <math>\geq 0.3\text{g}</math> in 24hour urine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blood pressure <math>\geq 160/110\text{mmHg}</math> measured on at least two separate occasions of at least 6 hours apart in a patient at bed rest.</li> <li>• Proteinuria <math>\geq 0.5\text{g}</math> in a 24-hour urine or 1-2+ in a random urine specimen on dipstick.</li> <li>• Oliguria (<math>&lt;400\text{ml}</math> urine per day)</li> <li>• Cerebral disturbance</li> <li>• Epigastric pain</li> <li>• Pulmonary edema</li> <li>• Impaired liver function</li> <li>• Thrombocytopenia (platelet count <math>&lt; 100 \times 10^9/\text{L}</math>)</li> </ul> <p>Zamorski and Green<sup>18</sup></p>





## Table 3. Signs and Symptoms Suggestive Of Severe Preeclampsia<sup>3-7</sup>

- Headache
- Visual disturbances
- Confusion
- Right upper quadrant pain
- Epigastric pain
- Oligohydroamnios
- Impaired renal function
- Oliguria (< 500 mL/24hr)
- Pulmonary edema
- Microangiopathic hemolytic anemia
- Thrombocytopenia (<100,000)
- Fetal impaired liver function



wallcoo.com

Wallcoo



# การฝากครรภ์ครั้งที่ห้า

- สอบถามอาการทั่วไป/อาการผิดปกติ
- การตรวจร่างกาย/ตรวจครรภ์
  - ชั่งน้ำหนัก ประเมินภาวะโภชนาการ วัดความดันโลหิต
  - ตรวจร่างกายทั่วไป
  - ตรวจครรภ์ ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์
  - ประเมินอายุครรภ์ โดยวัดความสูงของยอดมดลูกเป็น ซม.
  - ตรวจท่าและส่วนน้ำของทารก เพื่อวางแผนการคลอด



# Leopold maneuver



A



B



C



D



# การฝากครรภ์ครั้งที่ห้า

- การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
  - Urine albumin & sugar
- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการรักษา
  - ให้ยาเสริมธาตุเหล็ก แคลเซียม และไอโอดีน
  - ส่งพบแพทย์ ถ้าสงสัยอาการเจ็บครรภ์ อาการของ preeclampsia หรือตรวจร่างกายพบความผิดปกติ ผล lab ผิดปกติ



# การฝากครรภ์ครั้งที่ห้า

- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการรักษา

- ส่งพบแพทย์ ถ้าสงสัยทารกดิ้นลดลง เคยตรวจพบ placenta previa สงสัยทารกมีการเจริญเติบโตผิดปกติ

- ส่งพบแพทย์ เพื่อพิจารณานัดวันผ่าตัดคลอด หากมีส่วนนำผิดปกติ



# การฝากครรภ์ครั้งที่ห้า

	สัปดาห์					
	<๑๒	๑๘	๒๖	๓๒	๓๖	๓๘
ครั้งที่ ๕ วันที่ ..... ( ๓๖ สัปดาห์ )						
ตรวจท่าทารกในครรภ์ ถ้าเป็นท่าก้นหรือท่าขวางแนะนำผ่าตัดคลอดหรืออาจพิจารณาทำ ECV						
ครั้งที่ ๖ วันที่ ..... ( ๓๘ สัปดาห์ )						
ครั้งที่ ๗ วันที่ ..... ( ๔๐ สัปดาห์ )						
๑. ประเมินอาการและอาการแสดงของการเจ็บครรภ์						
๒. ถ้ายังไม่คลอดอายุครรภ์ครบ ๔๑ สัปดาห์ ให้มาโรงพยาบาลเพื่อชักนำการคลอด						





ครั้งที่ 4 วันที่.....( $32 \pm 2$ สัปดาห์)					
1. ตรวจ Hb/Hct, VDRL, Anti HIV					
2. ให้คำแนะนำการเกี่ยวกับการคลอด, วางแผนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, การคุมกำเนิด					
ครั้งที่ 5 วันที่.....( $38 \pm 2$ สัปดาห์)					
1. ตรวจท่าทารกในครรภ์ ถ้าเป็นท่าก้นให้ส่งต่อ เพื่อทำ ECV หรือเพื่อการผ่าตัด					
2. ลงบันทึกในสมุดฝากครรภ์, เน้นให้นำมา โรงพยาบาลด้วยเมื่อมาคลอด					
3. ถ้ายังไม่คลอดเมื่ออายุครรภ์ครบ 41 สัปดาห์ ให้มาโรงพยาบาล					





wallcoo.com

# การฝากครรภ์ครั้งที่หก

- ที่อายุครรภ์ 40 สัปดาห์ (กรณีไม่เจ็บครรภ์)
- สอบถามอาการทั่วไป/อาการผิดปกติ  
โดยเฉพาะอาการเจ็บครรภ์ และการนับลูกดิ้น
- การตรวจร่างกาย/ตรวจครรภ์



# การฝากครรภ์ครั้งที่หก

- การตรวจร่างกาย/ตรวจครรภ์
  - ชั่งน้ำหนัก ประเมินภาวะโภชนาการ วัดความดันโลหิต
  - ตรวจร่างกายทั่วไป
  - ตรวจครรภ์ ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์
  - ตรวจท่าและส่วนน้ำของทารก เพื่อวางแผนการคลอด



# การฝากครรภ์ครั้งที่หก

- การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
  - Urine albumin & sugar
- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการรักษา
  - ให้ยาเสริมธาตุเหล็ก แคลเซียม และไอโอดีน
  - ประเมินสุขภาพทารกในครรภ์





# การฝากครรภ์ครั้งที่หก

- การประเมินเพื่อการส่งต่อ และการรักษา
  - ส่งพบแพทย์ ถ้ามีอาการเจ็บครรภ์ หรืออาการ preeclampsia ผลการตรวจสุขภาพทารกในครรภ์ ผิดปกติ
  - ถ้า GA 41 wk ยังไม่คลอด ให้ส่งพบแพทย์เพื่อ ประเมินสุขภาพทารกในครรภ์ และพิจารณาชักนำการคลอด



# การฝากครรภ์ครั้งที่หก

	สัปดาห์					
	<๑๒	๑๘	๒๖	๓๒	๓๖	๓๘
ครั้งที่ ๕ วันที่ ..... ( ๓๖ สัปดาห์ )						
ตรวจท่าทารกในครรภ์ ถ้าเป็นท่าก้นหรือท่าขวางแนะนำผ่าตัดคลอดหรืออาจพิจารณาทำ ECV						
ครั้งที่ ๖ วันที่ ..... ( ๓๘ สัปดาห์ )						
ครั้งที่ ๗ วันที่ ..... ( ๔๐ สัปดาห์ )						
๑. ประเมินอาการและอาการแสดงของการเจ็บครรภ์						
๒. ถ้ายังไม่คลอดอายุครรภ์ครบ ๔๑ สัปดาห์ ให้มาโรงพยาบาลเพื่อชักนำการคลอด						



# การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

- การพักผ่อน

- ยิ่งอายุครรภ์มากขึ้น ก็ยิ่งต้องพักผ่อนให้มากขึ้น
- สตรีตั้งครรภ์ควรได้นอนพักผ่อนในตอนกลางวัน

- การออกกำลังกาย

- ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย ทำให้นอนหลับและร่างกายจะได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ
- ชนิดของการออกกำลังกาย ไม่หักโหมหรือผาดโผนเกินไป ในรายที่เคยออกกำลังกายมาก่อนตั้งครรภ์สามารถทำต่อได้ แต่ในรายที่ไม่เคยทำมาก่อนควรเริ่มจากการออกกำลังกายที่เบา ๆ ก่อน
- รายที่มีภาวะแทรกซ้อนหรือโรคประจำตัวบางอย่าง ควรงดการออกกำลังกาย เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือในรายที่มีความเสี่ยงต่อการแท้ง

# การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

- การทำงาน
  - การทำงานหนักในขณะตั้งครรภ์ พบว่า จะทำให้ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักตัวน้อยได้
  - มารดาที่ยืนทำงานนานกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน พบว่ามีโอกาสเกิดการคลอดก่อนกำหนดสูงขึ้น
- เสื้อผ้าและการแต่งตัว
  - สตรีตั้งครรภ์ควรสวมเสื้อผ้าที่สบาย หลวมพอควร ไม่แน่นหรือกระชับรัดรูปเกินไป เนื้อผ้าควรบางเบา
  - รองเท้าควรใช้ชนิดที่ไม่มีส้น เพราะสตรีตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง ทำให้การทรงตัวไม่ดี การสวมรองเท้ามีส้นอาจทำให้ล้มได้ง่าย



# การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

- การมีเพศสัมพันธ์
  - ในรายที่ไม่มีความเสี่ยง เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด มีประวัติคลอดก่อนกำหนด มีภาวะรกเกาะต่ำ สามารถปฏิบัติได้ตามปกติ
  - มารดาที่ควรควรมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ มารดาที่มีประวัติแท้งเป็นอาเจณ (habitual abortion) คลอดก่อนกำหนด หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด มีภาวะรกเกาะต่ำ
- การสูบบุหรี่
  - ทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด และทารกน้ำหนักแรกคลอดน้อย

# การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

- การดื่มสุรา
  - อาจทำให้ทารกในครรภ์พิการได้
- พ้น
  - สตรีตั้งครรภ์ที่มีพ่นผุ ควรได้รับการดูแลรักษา เพราะถ้ามีการอักเสบเรื้อรัง อาจเป็นสาเหตุของการอักเสบที่กระจายไปยังอวัยวะอื่นได้
  - ควรตรวจรักษาโรคพ่นผุ ให้เรียบร้อยในช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน
  - พ่นผุเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คลอดก่อนกำหนดได้

# นับลูกคืน

ส่วนที่ 1 การตั้งครรภ์

12

## การนับลูกคืน (หญิงตั้งครรภ์ปกติ)

1. การนับลูกคืน เพื่อป้องกันแก้ไขลูกภายในครรภ์ ซึ่งเกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะแม่ที่มีโรคแทรกซ้อน เช่น เป็นเบาหวาน ความดันเลือดสูง ครรภ์เป็นพิษ และโกส หรือเลยกำหนดคลอด
2. เริ่มสังเกตและนับความถี่ของการดิ้นของทารกในครรภ์ตั้งแต่ตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นต้นไป จนกระทั่งคลอด
3. ควรสังเกตลูกคืนทุกวัน และจดบันทึก อย่างน้อยวันละ 3 เวลา
4. การสังเกตลูกคืนจะทำเมื่อแม่อยู่ว่างๆ ไม่ได้ทำงาน เช่น หลังกินข้าว ก่อนนอน หรือเมื่อตื่นนอน เป็นต้น
5. ลูกคืนคือเมื่อแม่รู้สึกลูกขยับเคลื่อนไหวไปมาในท้อง ถ้ารู้สึกเพียงท้องตึงหรือลูกดิ้นตัวขึ้นมาไม่นับว่าเป็นลูกคืน
6. หากแม่สงสัย ไม่เข้าใจ หรือทำไม่ได้ ต้องถามแพทย์หรือพยาบาลทันที
7. เวลา 1 ชั่วโมงที่เฝ้าสังเกต แม่ควรรู้สึกลูกคืนอย่างน้อย 3 ครั้ง หากไม่รู้สึกหรือ รู้สึกไม่ถึง 3 ครั้ง ใน 1 ชั่วโมง ต้องรีบไปพบแพทย์หรือ พยาบาล เพื่อได้รับการตรวจเพิ่มเติม เช่น ตรวจอัลตราซาวด์ของหัวใจลูกด้วยเครื่องมือทันสมัยต่อไป

เดือน

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

ส่วนที่ 1 การตั้งครรภ์

13

เดือน

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

เดือน

วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)	วันที่	เช้า (ครั้ง)	กลางวัน (ครั้ง)	ก่อนนอน (ครั้ง)
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16							

เมื่อลูกคืน 1 ครั้ง ให้ใส่เครื่องหมาย / ทุกครั้ง  
ความถี่เกิน 3 ครั้ง /// ต่อชั่วโมงของการสังเกต

# อาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์

- โปรตีน

- สตรีตั้งครรภ์ต้องการโปรตีนเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างโปรตีนให้แก่ทารก รก และอวัยวะต่าง ๆ



- คาร์โบไฮเดรต

- สตรีตั้งครรภ์มีระบบการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ได้น้อยกว่าปกติ และระบบการย่อยที่ไม่ปกติ การกินอาหารจำพวกแป้งมาก จะทำให้ท้องอืดได้ จึงควรลดอาหารจำพวกแป้ง



- ไขมัน



# อาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์

- ผักและผลไม้

- ผักและผลไม้เป็นอาหารที่มีประโยชน์ และยังช่วยให้การขับถ่ายทำงานดีขึ้น
- สตรีตั้งครรภ์มักท้องผูกได้ง่าย ดังนั้นจึงควรกินผักและผลไม้ ปริมาณไม่จำกัด ยกเว้นทุเรียนไม่ควรกินปริมาณมากเกินไป

- วิตามิน

- สตรีตั้งครรภ์จะมีความต้องการวิตามินเพิ่มขึ้น เพื่อช่วยเผาผลาญอาหารจำพวก แป้ง ไขมัน โปรตีนและแร่ธาตุต่าง ๆ

# อาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์

- กรดโฟลิก
  - สารนี้มีส่วนสำคัญในการสังเคราะห์ DNA
  - ระหว่างตั้งครรภ์ร่างกายต้องสร้างเม็ดเลือดแดงจำนวนมาก รกและทารกก็มีการสร้างเซลล์จำนวนมาก จึงควรได้รับกรดโฟลิกในปริมาณที่เพียงพอ
  - มีรายงานพบว่าการให้กรดโฟลิกเสริมในระยะก่อนและขณะตั้งครรภ์ระยะแรกจะช่วยลดการเกิด **neural tube defect** ในทารก และป้องกันการเกิด **megaloblastic anemia**
  - จึงแนะนำให้มารดาได้กินกรดโฟลิกเสริมวันละ **0.4** มก. โดยเฉพาะในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ ส่วนในรายที่เคยมีลูกเป็น **neural tube defect** แนะนำให้กินวันละ **4** มก.

# อาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์

- เหล็ก

- สตรีตั้งครรภ์ต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นตลอดการตั้งครรภ์ เพื่อสร้างเม็ดเลือดแดงของมารดา สำหรับเด็กและรก และสูญเสียไปทางลำไส้ ปัสสาวะ ผิวน้ำ
- สตรีตั้งครรภ์ควรได้รับธาตุเหล็กเสริม (elemental iron) วันละ 60-100 มก./วัน ถ้ามีภาวะโลหิตจางเนื่องจากขาดธาตุเหล็ก ต้องให้เสริม (elemental iron) วันละ 200 มก.
- การดูดซึมธาตุเหล็กจะถูกขัดขวางโดยแคลเซียมและแมกนีเซียม จึงไม่ควรกินร่วมกับ antacid หรือนม แนะนำให้กินหลังกินนมหรือ antacid 2 ชม.
- ในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ มารดาจะมีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน การให้ธาตุเหล็กเสริมในช่วงนี้ อาจทำให้อาการแพ้ท้องเป็นมากขึ้น จึงยังไม่ควรให้ธาตุเหล็กเสริมในช่วงนี้ เนื่องจากความต้องการธาตุเหล็กในช่วงนี้ยังมีไม่มาก

# อาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์

- แคลเซียม

- แคลเซียมมีความจำเป็นในการสร้างโครงร่างของทารก ซึ่งทารกจะต้องการมากในครึ่งหลังของการตั้งครรภ์
- ขณะตั้งครรภ์จะมีการดูดซึมแคลเซียมในลำไส้เพิ่มขึ้น และแคลเซียมในกระดูกของมารดาสามารถเคลื่อนย้ายออกมาใช้ได้ ในเวลาจำเป็นก็สามารถเคลื่อนย้ายออกมาสำหรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
- แนะนำ 1,200 – 1,500 มิลลิกรัมต่อวันระหว่างตั้งครรภ์
- แนะนำ 2,000 มิลลิกรัมต่อวันระหว่างให้นมบุตร



# อาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์

- กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนต้องได้รับ
  - ไอโอดีนเสริม 0.15 มิลลิกรัมต่อวัน
  - กรดโฟลิก 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน
  - ธาตุเหล็ก (elemental iron) 60 มิลลิกรัมต่อวัน
- องค์การเภสัชกรรมจึงได้ผลิตยาบำรุงสำหรับสตรีตั้งครรภ์
  - ชื่อ **triferdine** ซึ่ง 1 เม็ดประกอบด้วย
    - ไอโอดีน 0.15 มิลลิกรัม
    - กรดโฟลิก 0.4 มิลลิกรัม
    - ferrous fumarate (elemental iron) 60 มิลลิกรัม



## การเดินทางโดยเครื่องบินขณะตั้งครรภ์

1. ช่วงใกล้เทศกาลปีใหม่หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ มักมีสตรีตั้งครรภ์มาถามคำถามเกี่ยวกับการเดินทางโดยเครื่องบินอยู่เสมอ วันนี้จึงขอเล่าให้อ่านกัน
2. ในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรคประจำตัวหรือภาวะแทรกซ้อนทางสูติศาสตร์ใดๆ ถือได้ว่ามีความปลอดภัยในการเดินทางโดยเครื่องบินไม่ต่างจากประชากรทั่วไป
3. ช่วงเวลาที่ถือว่าปลอดภัยสำหรับการเดินทางโดยเครื่องบินคือ ช่วงที่อายุครรภ์ประมาณ 14 - 28 สัปดาห์ หรือในไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์นั่นเอง
4. เนื่องจากในไตรมาสแรกอาจมีอาการแพ้ท้องมากและรู้สึกไม่สบาย และไตรมาสที่สองเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงต่อการแท้งบุตรหรือเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
5. ก่อนอื่นควรเช็กับสายการบินที่จะใช้เดินทางว่าเขออนุญาตได้ถึงอายุครรภ์เท่าใด ส่วนมากต่างประเทศไม่เกิน 28 สัปดาห์ แต่ในประเทศอาจมากกว่านั้น
6. ตั้งแต่อันแรกคือการผ่านเครื่องตรวจกรองโลหะเพื่อค้นหาอาวุธ ซึ่งเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าขนาดต่ำที่ถือว่ามีความปลอดภัย ไม่ใช่รังสีเอ็กซ์
7. เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์อาจมีอาการปวดเมื่อย ขาและเท้าบวม เส้นเลือดขอดได้ง่ายและอาจปัสสาวะบ่อย เพื่อความสะดวกควรเลือกที่นั่งติดทางเดินเอาไว้
8. การคาดเข็มขัดนิรภัยต้องคาดให้เส้นที่อยู่ในแนวนอนอยู่ใต้ท้อง และควรคาดไว้ตลอดเวลาที่นั่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อบินผ่านบริเวณที่อากาศแปรปรวน
9. กรณีที่เดินทางไกลหรือมีความเสี่ยงต่อภาวะเส้นเลือดอุดตัน ระหว่างเดินทางควรขยับแขนขาบ่อยๆหรือลุกเดินบ้าง ใช้ถุงน่อง support และดื่มน้ำมากๆ
10. ระดับความกดอากาศที่เปลี่ยนแปลงไปหรือรังสีในอากาศเมื่อบินอยู่ในระดับสูงไม่ค่อยมีผลเสียต่อสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ หากทั้งคู่มีสุขภาพดี
11. แต่หากสตรีตั้งครรภ์มีภาวะโลหิตจาง หรือรक्तทำงานไม่สมบูรณ์ อาจเกิดการขาดออกซิเจนได้เพราะความกดอากาศในเครื่องจะปรับไว้ที่ต่ำกว่าระดับพื้นดิน
12. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดลมในทางเดินอาหาร ขา กาแฟ หรือแอลกอฮอล์ และควรเตรียมยาแก้ท้องเสียเพื่อไปด้วยเสมอ
13. ข้อสำคัญอย่าลืมนำเอกสารเกี่ยวกับการฝากครรภ์ ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการต่างๆ และยาบำรุงครรภ์ติดตัวไปด้วย (และใบรับรองแพทย์กรณีที่เป็น)
14. อย่างไรก็ดี หากวางแผนจะเดินทางโดยเครื่องบิน ควรปรึกษาหารือกับสูติแพทย์ผู้ดูแลเพื่อให้แน่ใจเสียก่อนว่า ไม่มีข้อบ่งห้ามที่อาจไม่ทราบมาก่อน





# การนวดในสตรีตั้งครรภ์

1. สตรีตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มักจะมีอาการปวดหลัง ปวดขา ปวดท้อง หรือปวดเมื่อยตามตัวจากกายวิภาคของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างที่มีตั้ง ครรภ์
2. มดลูกที่มีขนาดใหญ่ขึ้นทำให้ท้องของสตรีตั้งครรภ์โตขึ้น และเพื่อให้ทรงตัวอยู่ได้จึงต้องแอ่นหลังไว้ จึงทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง
3. น้ำหนักตัวที่มากขึ้นทำให้ขาและข้อเท้าต้องรับน้ำหนักมากขึ้น จึงมักมีอาการปวดขา ปวดท้อง โดยเฉพาะสตรีตั้งครรภ์ที่ต้องยืนนาน ๆ ในแต่ละวัน
4. สตรีตั้งครรภ์บางคนอาจมีอาการปวดเมื่อยจากโรคของข้อและกล้ามเนื้ออยู่เดิม เมื่อตั้งครรภ์มักจะมีอาการรุนแรงขึ้นได้ แต่กังวลกับการรับประทานยา
5. จึงมักตั้งคำถามขึ้นกับสูติแพทย์อยู่เสมอว่า ในสตรีตั้งครรภ์สามารถที่จะไปนวดตัว นวดเท้า นวดกดจุด หรือเข้าสปาได้หรือไม่ มีผลดี/ผลเสียอย่างไร
6. มีการศึกษาไม่มากนักเกี่ยวกับการนวดในสตรีตั้งครรภ์ และส่วนใหญ่ทำในกลุ่มที่มีอาการซึมเศร้า ไม่พบว่ามีประโยชน์ด้านอื่น ๆ ชัดเจนกับการตั้งครรภ์
7. แต่มีการศึกษาอยู่จำนวนหนึ่งพบว่า การนวดช่วยลดความปวดเมื่อย ลดอาการบวม ตะคริว ปวดศีรษะ คลายความเครียด ทำให้หลับสบายขึ้น และอารมณ์ดีขึ้น
8. แต่การนวดตัวในสตรีตั้งครรภ์ควรได้รับการปรับเปลี่ยนจากการนวดทั่วไปเป็น เฉพาะเจาะจง ตั้งแต่เตียง/หมอนที่ใช้ การลงน้ำหนัก รวมไปถึงเทคนิคต่าง ๆ
9. เป็นต้นว่าคุณนวดต้องมีความชำนาญและได้รับการฝึกฝนเฉพาะ ให้นอนอยู่ในท่านอนตะแคงข้าง หลีกเลี่ยงการนวดบริเวณท้อง หรือต้องนวดอย่างเบามือที่สุด
10. สตรีตั้งครรภ์หลายคนอาจมีปัญหาเส้นเลือดขอดที่ท้อง จึงไม่แนะนำให้ใช้การนวดลงน้ำหนักมากบริเวณท้องและขา เพราะอาจทำให้เส้นเลือดขอดที่แข็งตัวหลุด
11. คนนวดมักจะหลีกเลี่ยงการนวดกดจุดที่บริเวณเท้า ข้อเท้า หรือข้อมือ เพราะเชื่อว่าอาจไปกระตุ้นการหดตัวของมดลูกและกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกราน
12. แนะนำให้สตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการแพ้ท้องมาก มีความเสี่ยงต่อการแท้งบุตร การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด มีภาวะความดันโลหิตสูง หลีกเลี่ยงจากการนวด
13. สูติแพทย์บางท่านอาจจะไม่แนะนำให้สตรีตั้งครรภ์นวดตัว เพราะไม่มั่นใจในมาตรฐานของคนนวด อุปกรณ์ หรือเทคนิค โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงไตรมาสแรก
14. ดังนั้น ในกรณีที่ไม่แน่ใจควรปรึกษาสูติแพทย์ก่อนเสมอว่า มีข้อบ่งห้ามใด ๆ สำหรับการนวดตัวหรือไม่ (ในบางประเทศต้องมีใบรับรองแพทย์จึงจะนวดได้)

# อาการผิดปกติของหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องมาพบแพทย์

- เลือดออกทางช่องคลอด
- ปวดท้องน้อยมาก
- ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว จุกแน่นลิ้นปี่
- บวม โดยเฉพาะบวมตามมือ หน้า
- ลูกดิ้นน้อยลง หรือไม่ดิ้น
- มีไข้
- น้ำเดิน
- เจ็บครรภ์ถี่





# The end