

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ครรภ์เป็นพิษ วิธีสังเกตอาการและ แนวทางป้องกันเพื่อสุขภาพแม่และลูก

เม.ย. 1, 2024

6 นาที

การตั้งครรภ์อาจไม่ราบรื่นเสมอไป บางครั้งอาจเกิดเหตุไม่คาดคิด เช่น ภาวะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งเป็นอาการคนท้องที่เกิดจากความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ และอาจมาพร้อมกับอาการอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพของแม่และทารกในครรภ์ เพื่อความปลอดภัยของทั้งแม่และลูก สามารถลดความเสี่ยงของภาวะครรภ์เป็นพิษได้โดยเริ่มต้นจากการฝากครรภ์และไปพบสูติแพทย์ให้ตรงตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สูติแพทย์สามารถติดตามสุขภาพและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

**"ครรภ์เป็นพิษ" กับ "เบาหวานขณะตั้งครรภ์" คือโรคเดียวกันไหมคะ? เห็นอาการคล้ายๆ กัน
คลิก**

เป็นคนละโรคกันค่ะ แต่มีความเกี่ยวข้องกัน!

เบาหวานขณะตั้งครรภ์: คือภาวะที่ร่างกายของคุณแม่มี "ระดับน้ำตาลในเลือดสูง" ผิดปกติ
ครรภ์เป็นพิษ: คือภาวะที่ร่างกายของคุณแม่มี "ความดันโลหิตสูง" ผิดปกติ ร่วมกับมีโปรตีนรั่วในปัสสาวะ
ความเกี่ยวข้องกันคือ: การที่คุณแม่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จะไปเพิ่ม "ความเสี่ยง" ในการเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษให้สูงขึ้นค่ะ ดังนั้น คุณแม่ที่เป็นเบาหวานจึงต้องควบคุมระดับน้ำตาลและตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอเป็นพิเศษค่ะ

หนูความดันปกติมาตลอดเลยคะ แต่อยู่ดีๆ ก็ตรวจเจอว่าเป็นครรภ์เป็นพิษได้ยังไงคะ?

คลิก

นี่คือลักษณะที่นำกล้วของภาวะครรภ์เป็นพิษเลยคะ คือมันสามารถเกิดขึ้นได้ "อย่างกะทันหัน" โดยที่คุณแม่อาจจะไม่มีอาการเตือนล่วงหน้าชัดเจนเลยก็ได้ สาเหตุที่แท้จริงยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าเกี่ยวข้องกับ "ความผิดปกติของรก" ที่พัฒนาได้ไม่สมบูรณ์ ทำให้รูกหลังสารบางอย่างที่ไปทำให้หลอดเลือดทั่วร่างกายของคุณแม่หดตัวผิดปกติ ส่งผลให้ความดันโลหิตพุ่งสูงขึ้นคะ นี่คือเหตุผลสำคัญว่าทำไมการไป "ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง" จึงสำคัญมาก เพราะการวัดความดันโลหิตและการตรวจปัสสาวะในแต่ละครั้ง คือการเฝ้าระวังภาวะนี้ที่ดีที่สุดคะ

ถ้าตรวจเจอว่าเป็นครรภ์เป็นพิษแล้ว จำเป็นต้อง "ยุติการตั้งครรภ์" หรือ "คลอดทันที" เสมอไปไหมคะ?

คลิก

ไม่เสมอไปค่ะ! การตัดสินใจจะขึ้นอยู่กับ "อายุครรภ์" และ "ความรุนแรงของโรค" ค่ะ ถ้ารุนแรงน้อย และอายุครรภ์ยังไม่ครบกำหนด: คุณหมออาจจะให้คุณแม่นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล, ให้ยาลดความดัน, และเฝ้าติดตามอาการอย่างใกล้ชิด เพื่อพยายาม "ยืดอายุครรภ์" ออกไปให้นานที่สุดเท่าที่จะปลอดภัย เพื่อให้ปอดของลูกน้อยได้พัฒนาเต็มที่ ถ้ารุนแรงมาก หรืออายุครรภ์ครบกำหนดแล้ว: การ "ยุติการตั้งครรภ์" (ซึ่งก็คือการทำคลอด) ถือเป็นวิธีรักษาที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุดสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อยค่ะ

สรุป

- ภาวะครรภ์เป็นพิษมีอาการเริ่มแรกคือ ความดันโลหิตสูง มีอาการบวมที่ขา เท้าและมือ
- ภาวะครรภ์เป็นพิษมักเริ่มหลังจากตั้งครรภ์ได้ 20 สัปดาห์ หากไม่ได้รับการรักษาอาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ทั้งแม่และลูก
- หากพบว่าคุณแม่ท้องมีภาวะครรภ์เป็นพิษ สูติแพทย์ที่ดูแลมักจะแนะนำให้ทำการคลอด ซึ่งระยะเวลาที่สูติแพทย์จะให้คลอดนั้น ขึ้นอยู่กับอายุครรภ์ของคุณแม่และความรุนแรงที่มี ภาวะครรภ์เป็นพิษ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- รู้จักอาการครรภ์เป็นพิษ คืออะไร
- อาการครรภ์เป็นพิษของคนท้อง
- อาการคนท้อง แบบไหนเสี่ยงครรภ์เป็นพิษ?
- ความแตกต่างระหว่างครรภ์เป็นพิษชนิดรุนแรงและชนิดไม่รุนแรง
- คนท้องครรภ์เป็นพิษ เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- สัญญาณเตือนของครรภ์เป็นพิษในคนท้อง
- ภาวะแทรกซ้อนจากครรภ์เป็นพิษ
- คนท้องครรภ์เป็นพิษ ต้องยุติการตั้งครรภ์ไหม
- วิธีการป้องกันและดูแลคนท้องครรภ์เป็นพิษ

รู้จักอาการครรภ์เป็นพิษ คืออะไร

อาการคนท้องครรภ์เป็นพิษ (เดิมเรียกว่า ภาวะเป็นพิษในเลือด) เกิดขึ้นเมื่อคุณแม่มีความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ โดยพบว่าปริมาณโปรตีนมากเกินไปในปัสสาวะ อาการที่พบได้คือ คนท้องเท้าบวม มือบวม และอาจมีอาการอื่น ๆ ตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงรุนแรง อาการนี้สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งก่อนคลอด

อาการครรภ์เป็นพิษของคนท้อง

อาการคนท้องโดยทั่วไป เช่น อาการบวม (บวมหน้า) เกิดจากมีปริมาณโปรตีนส่วนเกินในปัสสาวะ และความดันโลหิตที่วัดได้มากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท อาจเป็นสัญญาณเตือนที่ควรเฝ้าระวัง อย่างไรก็ตาม อาการครรภ์เป็นพิษของคนท้อง อาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ได้แก่

- **น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว**

น้ำหนักตัวอาจเพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติในช่วง 1-2 วัน เนื่องจากมีการสะสมของเหลวในร่างกายมากเกินไป ซึ่งอาจนำไปสู่อาการบวมที่รุนแรงขึ้น

- **ปวดไหล่**

อาการปวดบริเวณไหล่หรือหลังส่วนบน อาจสัมพันธ์กับความดันที่เพิ่มขึ้นและการไหลเวียนโลหิตที่ผิดปกติ

- **ปวดท้อง โดยเฉพาะบริเวณด้านขวาบน**

มักเกิดจากความดันในตับที่เพิ่มสูงขึ้น อาจเป็นสัญญาณเตือนของการทำงานของอวัยวะภายใน

- **ปวดศีรษะรุนแรง**

อาการปวดหัวที่ไม่ตอบสนองต่อยาหรือการพักผ่อน อาจเกิดจากความดันโลหิตที่สูงขึ้น

- **การตอบสนองหรือสภาพจิตใจเปลี่ยนแปลง**

อาจรู้สึกมีงง สับสน หรือมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากปกติ ซึ่งบ่งบอกถึงการทำงานของสมอง

- **ปัสสาวะน้อยลงหรือไม่มีเลย**

เป็นสัญญาณของไตที่ทำงานผิดปกติ ซึ่งมักพบในภาวะครรภ์เป็นพิษที่รุนแรง

- **เวียนศีรษะ**

รู้สึกโคลงเคลงหรือเสียสมดุล ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับการไหลเวียนของเลือดที่ผิดปกติ

- **หายใจติดขัดหรือหายใจลำบาก**

อาจเกิดจากการสะสมของของเหลวในปอด หรือการทำงานของหัวใจที่ผิดปกติ

- **คลื่นไส้และอาเจียนรุนแรง**

แม้ว่าจะเป็นการที่พบได้ในช่วงตั้งครรภ์ แต่หากเกิดอย่างรุนแรงร่วมกับอาการอื่น ๆ ควรรีบปรึกษาสูติแพทย์

- **การมองเห็นผิดปกติ**

อาการคนท้องที่มีการเปลี่ยนแปลงในการมองเห็น รวมถึงการสูญเสียการมองเห็นชั่วคราว เช่น เห็นแสงกะพริบ ภาพเบลอ หรือภาพซ้อน อาจเป็นผลจากความดันในสมองที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นภาวะที่ต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยโดยแพทย์ ในบางกรณี คุณแม่อาจไม่มีอาการเหล่านี้ แต่ยังคงมีภาวะผิดปกติทางสุขภาพอยู่ ดังนั้น หากรู้สึกไม่สบายหรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ควรไปพบสูติแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดและเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

คนท้องเสี่ยงครรภ์เป็นพิษ จะมีอาการแบบไหน

อาการครรภ์เป็นพิษเริ่มแรก คือ ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ และอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย ซึ่งสูติแพทย์สามารถตรวจพบได้เมื่อคุณแม่เข้ารับการตรวจสุขภาพ สำหรับคนท้องที่เสี่ยงครรภ์เป็นพิษจะมีอาการดังนี้

- มีโปรตีนมากเกินไปในปัสสาวะของคุณแม่
- เกิดเลือดในเลือดไม่พอที่ร่างกายจะทำงานได้เป็นปกติ
- สารเคมีที่เกี่ยวข้องกับไตในเลือดอยู่ในระดับสูง
- สารเคมีที่เกี่ยวข้องกับตับในเลือดอยู่ในระดับสูง
- มีของเหลวในปอด
- อาการปวดหัวไม่ยอมหายไปเมื่อรับประทานยา

เพื่อยืนยันการวินิจฉัยหลังแจ้งให้คุณแม่รับทราบที่กำลังเสี่ยงกับครรภ์เป็นพิษ คุณหมอจะทำการทดสอบให้กับคุณแม่ ดังนี้

- ตรวจเลือดเพื่อหาสารเคมีในไตหรือตับ
- ทดสอบปัสสาวะเพื่อวัดระดับโปรตีน
- อัลตราซาวด์ เพื่อจะดูว่าลูกน้อยของคุณแม่เติบโตดีอยู่หรือไม่

ความแตกต่างระหว่างครรภ์เป็นพิษชนิดรุนแรงและชนิดไม่รุนแรง

ภาวะครรภ์เป็นพิษ เป็นภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ มักพบในช่วงอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ขึ้นไป คุณแม่ที่มีภาวะนี้อาจมีอาการตั้งแต่ไม่รุนแรงไปจนถึงขั้นรุนแรงมาก ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ภาวะครรภ์เป็นพิษ ระดับไม่รุนแรง

- มีความดันโลหิตสูง 140/90 มิลลิเมตรปรอท

- มีอาการบวม แต่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง
- อาจไม่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล แต่คุณแม่ควรพบสูติแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ
- คุณแม่ควรลดอาหารรสจัดและพักผ่อนให้เพียงพอ หากมีอาการตาพร่ามัว จุกแน่นลิ้นปี่ หรือปวดศีรษะ ควรรีบพบสูติแพทย์ทันที

2. ภาวะครรภ์เป็นพิษ ระดับรุนแรง

- มีความดันโลหิตสูง 160/110 มิลลิเมตรปรอท
- มีอาการตาพร่ามัว จุกแน่นลิ้นปี่ ปวดศีรษะรุนแรง
- อาจมีภาวะเกล็ดเลือดแตก หรือภาวะเกล็ดเลือดต่ำ
- จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เพื่อให้สูติแพทย์ติดตามอาการของคุณแม่และการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์อย่างใกล้ชิด

3. ภาวะครรภ์เป็นพิษ ระดับรุนแรงจนเกิดอาการชัก

- เป็นภาวะที่รุนแรงที่สุด มักเกิดจากภาวะครรภ์เป็นพิษระดับรุนแรงที่ไม่ได้รับการรักษาทัน
ที่ว่งที่
- คุณแม่อาจมีอาการชัก เกร็ง ซึ่งเป็นอันตรายทั้งต่อตัวคุณแม่และทารกในครรภ์
- มีความเสี่ยงสูงต่อการเสียชีวิต จึงจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วนและใกล้ชิดจากสูติแพทย์

เพื่อความปลอดภัยของทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์ หากมีอาการผิดปกติ ควรรีบปรึกษาสูติแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและดูแลอย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

คนท้องครรภ์เป็นพิษ เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง

ปัจจัยทางกายภาพอาจทำให้เกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ คุณแม่ควรระมัดระวังและดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม โดยพิจารณาปัจจัยเสี่ยงต่อไปนี้

1. ปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงขั้นสูง

- มีประวัติการป่วยด้วยภาวะครรภ์เป็นพิษมาก่อน
- อ้วนหรือเตรียมคลอดลูกน้อยกว่าหนึ่งคน (กำลังมีลูกแฝด)
- อาการความดันโลหิตสูงเรื้อรัง
- โรคไต
- โรคเบาหวาน
- ภาวะภูมิคุ้มกันตนเอง เช่น โรค lupus

2. มีปัจจัยเพิ่มความเสี่ยงระดับปานกลางอยู่หลายรายการ

- ตั้งครรภ์เป็นครั้งแรก
- ระยะที่เริ่มตั้งครรภ์ปัจจุบันห่างจากการตั้งครรภ์ครั้งสุดท้ายมากกว่า 10 ปี
- ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30
- มีประวัติสมาชิกในครอบครัวมีอาการครรภ์เป็นพิษ (แม่หรือพี่น้องผู้หญิงมีอาการนี้มาก่อน)
- อายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป
- มีภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ที่ผ่านมา (เช่น มีลูกที่มีน้ำหนักแรกเกิดน้อย)
- มีภาวะปฏิสนธินอกร่างกาย (IVF)
- เป็นคนชายขอบ (เพราะความไม่เท่าเทียมกันในสังคมจะเพิ่มความเสี่ยงให้เจ็บป่วย)
- กลุ่มผู้มีรายได้น้อย (เพิ่มความเสี่ยงที่พบกับความไม่เท่าเทียมกันในสังคม และทำให้เสี่ยงที่จะเจ็บป่วยได้มากกว่า)



สัญญาณเตือนของครรภ์เป็นพิษในคนท้อง

อาการที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ เช่น คนท้องมือชา เป็นตะคริว แพ้ท้อง ปวดหลัง หรือท้องผูก มักเป็นอาการปกติที่พบได้ทั่วไป แต่หากคนท้องมีอาการต่อไปนี้ อาจเป็นสัญญาณเตือนของภาวะครรภ์เป็นพิษ คุณแม่ควรเฝ้าระวัง และหากพบความผิดปกติ ควรรีบปรึกษาสูติแพทย์เพื่อรับการดูแล

อย่างเหมาะสมทันที

- น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว บางรายน้ำหนักอาจเพิ่มขึ้นถึง 4 กิโลกรัมภายใน 1 สัปดาห์
- บวม มีอาการบวมหน้า เช่น ขาบวม
- ปวดศีรษะ อาการปวดศีรษะที่เกิดขึ้นบ่อยหรือรุนแรง
- ความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตมากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 มิลลิเมตรปรอท หากสูงเกิน 160/110 มิลลิเมตรปรอท ถือว่ารุนแรงมาก
- จุกแน่นใต้ชายโครง รู้สึกแน่นหรือปวดบริเวณใต้ชายโครง
- ลูกตัวเล็กและเคลื่อนไหวน้อยลง ทารกโตช้าหรือตัวเล็ก ไม่เดิน หรือท้องไม่โตตามอายุครรภ์

ภาวะแทรกซ้อนจากครรภ์เป็นพิษ

ภาวะครรภ์เป็นพิษ หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง ทั้งต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ได้แก่

1. เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

เพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อย สูติแพทย์อาจตัดสินใจให้คลอดก่อนกำหนด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารก

2. รกลอกตัวก่อนกำหนด

ภาวะนี้อาจทำให้เกิดการตกเลือดอย่างรุนแรงและเสี่ยงต่อการเสียชีวิต

3. ทารกน้ำหนักน้อย

เนื่องจากการได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ทารกอาจไม่เติบโตตามเกณฑ์

4. คุณแม่มีอาการชัก

หากอาการไม่ดีขึ้น สูติแพทย์อาจพิจารณายุติการตั้งครรภ์เพื่อรักษาชีวิตคุณแม่

5. อวัยวะเสียหายรุนแรง

ภาวะนี้อาจทำให้อวัยวะสำคัญเสียหายและนำไปสู่การเสียชีวิต โดยอาจเกิดขึ้นอย่างกะทันหันโดยไม่มีสัญญาณเตือน

คนท้องครรภ์เป็นพิษ ต้องยุติการตั้งครรภ์ใหม่

แม้คำว่า "ยุติการตั้งครรภ์" อาจฟังดูน่ากลัว แต่แท้จริงแล้วอาจไม่ได้หมายถึงเรื่องเลวร้ายเสมอไป เพราะยังหมายถึงการทำคลอด ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยให้คุณแม่และทารกปลอดภัย โดยเฉพาะในกรณีที่เกิดภาวะครรภ์เป็นพิษ โดยสูติแพทย์มักเลือกให้คลอดทางช่องคลอดเนื่องจากเป็นวิธีที่ปลอดภัย แต่หากอาการรุนแรงมาก อาจต้องพิจารณาผ่าตัดคลอดทางหน้าท้องตามความเหมาะสม และในบางกรณีสูติแพทย์อาจใช้เข็มช่วยคลอดเพื่อลดความเจ็บปวดและป้องกันไม่ให้คุณแม่ต้องออกแรงเบ่งมากเกินไป ซึ่งอาจส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน

วิธีการป้องกันและดูแลคนท้องครรภ์เป็นพิษ

การป้องกัน คือการลดความเสี่ยงให้ต่ำที่สุด แม้ว่าจะไม่มีวิธีการป้องกันที่ได้ผลร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่คุณแม่สามารถดูแลตนเองเพื่อลดโอกาสเกิดภาวะนี้ได้ดังนี้

- ดื่มน้ำวันละ 6 แก้ว หรือมากกว่า
- นอนหลับให้เต็มอิ่ม เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- ออกกำลังกายตามคำแนะนำของสูติแพทย์
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์ เช่น กาแฟ ชา โคล่า และเครื่องดื่มชูกำลัง
- ควรเริ่มฝากครรภ์ทันทีที่ทราบว่าจะตั้งครรภ์ และปฏิบัติตามคำแนะนำของสูติแพทย์อย่างเคร่งครัด เพื่อลดความเสี่ยงจากภาวะครรภ์เป็นพิษ
- ดูแลตัวเองหลังผ่าคลอด ปฏิบัติตามคำแนะนำของสูติแพทย์
- ภายใน 24 ชั่วโมงแรกหลังคลอด สูติแพทย์เฝ้าระวังอาการของคุณแม่อย่างใกล้ชิด เนื่องจากยังมีความเสี่ยงที่ความดันโลหิตจะสูงขึ้น หรืออาจเกิดอาการชักได้
- ภายใน 2 สัปดาห์หลังคลอด ร่างกายของคุณแม่จะค่อย ๆ ฟื้นตัว แต่ยังคงต้องดูแลสุขภาพและติดตามอาการกับสูติแพทย์อย่างต่อเนื่อง

การพบสูติแพทย์ตามนัด การตรวจสุขภาพ และการเฝ้าระวังตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงของ ภาวะครรภ์เป็นพิษ และภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ นอกจากนี้จะเป็นการดูแลสุขภาพของคุณแม่แล้ว ยังเป็นการมอบความรักและความใส่ใจให้กับลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เพราะความรักจากแม่ส่งถึงลูกได้เสมอ เมื่อลูกเติบโตในครรภ์ที่แข็งแรงปลอดภัย และได้รับการดูแลอย่างดี ย่อมส่งผลต่อพัฒนาการที่สมบูรณ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- แผลผ่าคลอดอักเสบข้างใน คุณแม่เจ็บแผลผ่าตัดข้างใน อันตรายไหม
- สักทับรอยผ่าคลอดอันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลรอยสักทับแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดเจ็บไหม ผ่าคลอดดีไหม แม่ผ่าคลอดดูแลแผลผ่าคลอดยังไงดี
- คั้นแผลผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี พร้อมวิธีแก้อาการคั้นแผลผ่าคลอด
- ผ่าคลอดกินข้าวเหนียวได้ไหม คนท้องกินข้าวเหนียวได้ไหม

- ผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม แม่หลังผ่าคลอดกินไข่ได้ไหม ห้ามกินอะไรบ้าง
- ท่านอนหลังผ่าคลอด ท่านอนคนผ่าคลอด คุณแม่นอนแบบไหนถึงดีที่สุด
- ผ่าคลอดเบ่งอุจจาระได้ไหม ท้องผูกหลังผ่าคลอด คุณแม่ทำยังไงดี
- คุณแม่ผ่าคลอดห้ามยกของหนักกี่เดือน ผ่าคลอดยกของหนักได้ตอนไหน
- ไข่ใหม่ละลายหลังคลอดกี่วันหาย แผลผ่าคลอดใหม่ละลายตอนไหน

อ้างอิง:

1. ครรภ์เป็นพิษ ภาวะอันตรายของคุณแม่ตั้งครรภ์ , โรงพยาบาลสมิติเวช
2. ภาวะครรภ์เป็นพิษภัยเงียบที่คุณแม่ต้องระวัง , โรงพยาบาลบางปะกอก3
3. สารพันปัญหา “ภาวะครรภ์เป็นพิษ” , โรงพยาบาลนครชน
4. อาการปวดข้อมือ ซา กลายเป็นเหน็บ ของคุณแม่มือใหม่หรือช่วงตั้งครรภ์ เกิดจากอะไร ? , โรงพยาบาลเฉพาะทางกระดูกและข้อ kdms- ข้อดีมีสุข
5. อาการระหว่างตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้ , โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 12 มีนาคม 2568

แชร์ตอนนี้