รวมเรื่องที่คุณแม่มือใหม่ควรรู้ พร้อมวิธีเตรียมพร้อมเมื่อตั้งครรภ์

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

เม.ย. 3, 2024

12นาที

ท้องแล้ว! ว่าที่คุณแม่มือใหม่ต้องเตรียมตัว เตรียมความพร้อมให้กับตัวเองในเรื่องที่สำคัญ รวมถึงต้องดูแลครรภ์อย่างไรตลอด 9 เดือน เพื่อให้ทารกในครรภ์มีความแข็งแรงปลอดภัย และมีพัฒนาการสมบูรณ์พร้อมที่สุดสำหรับการคลอด คุณแม่มือใหม่มาเช็กเรื่องที่จำเป็นต้องรู้ขณะตั้งครรภ์ไปพร้อมกัน
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- คุณแม่มือใหม่ควรรับประทานอาหารที่ช่วยในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ได้แก่ ธาตุเหล็ก แคลเซียม โปรตีน ไอโอดีน และโฟเลต
- คุณแม่มือใหม่ควรดูแลให้อารมณ์ดีอยู่เสมอ เพราะร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุข สารเอ็นดอร์ฟินส์ (Endorphins) ออกมาผ่านทางสายสะดือส่งไปยังทารกในครรภ์ และทำให้ทารกมีพัฒนาการสมองดี (IQ) และมีอารมณ์ดี (EQ)
- คุณแม่มือใหม่สามารถออกกำลังกายได้ แต่ต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ที่ดูแลครรภ์ก่อนว่าต้องระวังอะไรเป็นพิเศษ

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เป็นคุณแม่มือใหม่ ต้องคุยกับคุณหมอบ่อย ๆ
- คุณแม่มือใหม่แพ้ท้องหนักมาก ทำอะไรได้บ้าง
- การดูแลเบื้องต้นเพื่อให้บรรเทาจากอาการแพ้ท้อง
- อาหารที่คุณแม่มือใหม่ควรกิน และไม่ควรกิน มีอะไรบ้าง
- คุณแม่อารมณ์ดี ลูกก็จะอารมณ์ดีไปด้วย จริงไหม ?
- สภาวะอารมณ์ของคุณแม่ เรื่องสำคัญที่ไม่ควรละเลย
- คุณแม่มือใหม่ ควรศึกษาวิธีการเลี้ยงลูกไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ

- คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรนอนวันละกี่ชั่วโมง
- มีเพศสัมพันธ์ตอนตั้งครรภ์ ทำได้ไหม ? คุณแม่มือใหม่ต้องรู้
- คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องเจอกับอาการท้องผูก
- คุณแม่มือใหม่ มาเช็กเลยว่ามีเรื่องไหนที่เข้าใจผิดอยู่หรือเปล่า

เป็นคุณแม่มือใหม่สิ่งสำคัญอย่างแรกเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ คือต้องไปโรงพยาบาลเพื่อฝากครรภ์กับคุณหมอ การฝากครรภ์ก็เพื่อให้แน่ใจว่าคุณแม่มีความแข็งแรงพร้อมทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ สูติแพทย์จะให้คำแนะนำกับคุณแม่รวมถึงข้อควรปฏิบัติต่าง ๆ ในระหว่างตั้งครรภ์ และจะได้ตรวจสอบเบื้องต้นด้วยว่าการตั้งครรภ์ของคุณแม่ดำเนินไปอย่างปกติหรือไม่ ช่วยลดอัตราการแท้งบุตร การคลอดลูกก่อนกำหนด และลูกเสียชีวิตในท้องด้วย

เป็นคุณแม่มือใหม่ ต้องคุยกับคุณหมอบ่อย ๆ

คุณแม่มือใหม่เมื่อตั้งครรภ์แล้ว จำเป็นต้องอยู่ในการดูแลของคุณหมออย่างใกล้ชิดจนไปถึงการคลอดลูก โดยเริ่มที่การฝากครรภ์ และไปพบคุณหมอตามนัดเพื่อตรวจพัฒนาการครรภ์รวมไปถึงสุขภาพของคุณแม่ตลอดการตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถที่จะฝากครรภ์กับคุณหมอที่ไว้ใจ โดยดูจากประสบการณ์และประวัติการทำงาน เพื่อที่เมื่อคุณแม่ฝากครรภ์แล้วจะได้พูดคุย ปรึกษากับคุณหมอได้อย่างสบายใจ สอบถามได้ทุกเรื่อง รวมถึงการคลอดลูกด้วย

โดยในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสแรก (อายุครรภ์เริ่มตั้งครรภ์ไปจนถึง 14 สัปดาห์) คุณหมอจะนัดตรวจครรภ์คุณแม่ทุก 1 เดือน การตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2 (อายุครรภ์ 15-28 สัปดาห์) คุณหมอจะนัดตรวจครรภ์คุณแม่ทุก 1 เดือน และการตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 (อายุครรภ์ 29-42 สัปดาห์) คุณหมอจะนัดตรวจครรภ์คุณแม่ทุก 2 สัปดาห์

คุณแม่มือใหม่แพ้ท้องหนักมาก ทำอะไรได้บ้าง

การตั้งครรภ์ครั้งแรกของคุณแม่มือใหม่ จะมีโอกาสเกิดการแพ้ท้องหนัก ซึ่งสาเหตุของการแพ้ท้องเบื้องต้นอาจมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่มาจากทารกในครรภ์และรกจนทำให้ปริมาณฮอร์โมนในร่างกายของคุณแม่เพิ่มขึ้น คุณแม่มือใหม่จะเริ่มมีอาการแพ้ท้องหนักในช่วงอายุครรภ์ที่ 4-6 สัปดาห์ จากนั้นอาการแพ้ท้องของคุณแม่จะค่อย ๆ ลดลงเมื่อผ่านเข้าสู่อายุครรภ์ในสัปดาห์ที่ 12-14 ทั้งนี้อาการแพ้ท้องสามารถเกิดขึ้นได้กับคุณแม่ไปจนกว่าจะคลอดก็ได้เช่นกัน

การดูแลเบื้องต้นเพื่อให้บรรเทาจากอาการแพ้

ท้อง

1. รับประทานอาหารโดยแบ่งเป็นมื้อย่อย ๆ ให้จำนวนมื้อมากขึ้น อาหารควรปรุงสุกใหม่ และเพื่อลดการเหม็นกลิ่นอาหาร แนะนำให้รอจนอาหารเริ่มเย็นลงก่อนจะช่วยให้กลิ่นอาหารไม่รุนแรงเกินไป คุณแม่สามารถรับประทานได้ง่ายขึ้น
2. เพื่อลดการเกิดอาการแพ้ท้อง คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ท้อง เช่น กลิ่นอาหาร แนะนำว่าคุณแม่ควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดโปร่ง สดชื่นจะดีที่สุด
3. พักผ่อนให้เพียงพอ คุณแม่ท้องไม่ควรนอนดึกมากเกินไป และควรหากิจกรรมที่ทำแล้วช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย รวมถึงระหว่างวันให้ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อป้องกันร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำ

อาหารที่คุณแม่มือใหม่ควรกิน และไม่ควรกินมีอะไรบ้าง

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้คุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ นอกจากจะดีต่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่มือใหม่แล้ว สารอาหารที่ดีที่คุณแม่รับประทานเข้าไปในร่างกายนั้น ส่วนหนึ่งยังถูกส่งไปให้ทารกในครรภ์ เพื่อช่วยในการสร้างร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ด้วยค่ะ มาเช็กกันว่าอาหารอะไรที่คุณแม่มือใหม่ควรกิน และไม่ควรกิน

อาหารที่คุณแม่ควรกิน เมื่อตั้งท้อง

เพื่อช่วยในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์จะมีอยู่ 5 ประเภท ได้แก่

1. **ธาตุเหล็ก** ช่วยป้องกันคุณแม่มือใหม่จากภาวะโรคโลหิตจาง แหล่งอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก เช่น ผักโขม ถั่วแดง ไข่แดง ตับ และสัตว์เนื้อแดง เป็นต้น
2. **แคลเซียม** มีส่วนช่วยให้ระบบกระดูกของทารกในครรภ์แข็งแรง และป้องกันไม่ให้กระดูกของคุณแม่เสื่อมหรือพรุนในอนาคต แหล่งอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม เช่น ผักคะน้า หรือนม เป็นต้น
3. **โปรตีน** ช่วยในระบบสมองของทารกในครรภ์พัฒนาการขึ้นอย่างสมบูรณ์ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน เช่น ถั่ว เนื้อสัตว์บางชนิด เช่น ปลา ไข่ และนมถั่วเหลือง เป็นต้น
4. **ไอโอดีน** ช่วยให้ระบบประสาทและสมองของทารกในครรภ์สมบูรณ์ หากระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่รับประทานอาหารที่มีไอโอดีนน้อย หรือไม่มีเลย อาจส่งผลต่อระบบประสาทของลูกในครรภ์ได้ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยไอโอดีน เช่น สาหร่ายทะเล หอย ปลาหมึก ที่ปรุงสุก เป็นต้น
5. **โฟเลต** ช่วยพัฒนาไขสันหลัง และระบบประสาทของทารกในครรภ์ให้สมบูรณ์ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโฟเลต เช่น บรอกโคลี แคนตาลูป และคะน้า เป็นต้น

อาหารที่คุณแม่ไม่ควรกิน เมื่อตั้งท้อง

1. **อาหารที่เสี่ยงแพ้** หากคุณแม่รู้ก่อนอยู่แล้วว่ากินอะไรแล้วแพ้ ควรหลีกเลี่ยงที่จะกินใน

ระหว่างตั้งครรภ์
2. **อาหารรสจัด** ควรลดการกินอาหารที่ปรุงรสจัด เช่น เผ็ดมาก เปรี้ยวมาก เนื่องจากอาหารรสจัดจะทำให้คุณแม่ท้องเกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อขึ้นได้ง่าย
3. **อาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ** เพราะอาหารเหล่านี้มีส่วนผสมของผงชูรสเป็นจำนวนมาก ทำให้มีอาการเวียนศีรษะ อาเจียน เช่น อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จ
4. **อาหารที่มีส่วนผสมของเกลือสูง** เช่น อาหารดอง ขนมกรุบกรอบ เนื่องจากเสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิษ
5. **เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกประเภท**
6. **น้ำหวาน น้ำอัดลม** เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลที่ค่อนข้างสูง

คุณแม่อารมณ์ดี ลูกก็จะอารมณ์ดีไปด้วย จริงไหม?

จากการศึกษาทางการแพทย์พบว่าในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอจะทำให้ร่างกายมีการหลั่งสารแห่งความสุข นั่นคือก็สารเอ็นดอร์ฟินส์ (Endorphins) ออกมาผ่านไปทางสายสะดือส่งไปยังทารกในครรภ์ และทำให้ทารกมีพัฒนาการสมองดี (IQ) และมีอารมณ์ดี (EQ)

สภาวะอารมณ์ของคุณแม่ เรื่องสำคัญที่ไม่ควรละเลย

ในคุณแม่มือใหม่ระหว่างตั้งครรภ์ไม่ควรปล่อยให้มีภาวะอารมณ์ที่หงุดหงิด และโมโหง่าย ถ้าหากร่างกายมีความตึงเครียดอยู่ในอารมณ์ที่ไม่ดี ร่างกายจะมีการหลั่งสารอะดรีนาลิน (adrenalin) ออกมา ซึ่งสารนี้จะถูกส่งผ่านไปยังทารกในครรภ์ ซึ่งจะส่งผลทำให้ทารกที่คลอดออกมา เป็นเด็กงอแง เลี้ยงยาก และมีพัฒนาการช้า

คุณแม่มือใหม่ ควรศึกษาวิธีการเลี้ยงลูกไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ

1. การห่อตัวเด็กทารก

หลังคลอดลูกก่อนที่จะพาลูกกลับบ้าน ทั้งคุณพ่อคุณแม่จะได้เรียนรู้วิธีการห่อตัวลูกแรกเกิดจากคุณพยาบาล การห่อตัวเด็กทารกจะใช้เป็นผ้าฝ้าย หรือผ้าขนหนูสำหรับห่อตัว แต่แนะนำว่าในวันที่อากาศร้อนอบอ้าว คุณแม่ควรใช้เป็นผ้าที่ช่วยระบายอากาศได้ดีในการห่อตัวลูก ซึ่งวิธีการห่อตัวเด็กทารกจะมีดังนี้

- ห่อผ้าบริเวณตัวทารกให้ปกคลุมส่วนศีรษะของทารกโดยจะเว้นบริเวณใบหน้าของทารก

- ห่อผ้าบริเวณตัวของทารกให้คลุมถึงส่วนคอของทารก
- ห่อผ้าแค่ครึ่งตัวของทารก

2. การปั๊มนม

คำแนะนำคลินิกนมแม่จากโรงพยาบาลสำหรับคุณแม่หลังคลอดลูกในช่วงสัปดาห์แรก ๆ ยังไม่ควรปั๊มนมเพื่อเก็บทำสต็อก คุณแม่ควรพักผ่อนและให้ลูกดูดกินนมจากเต้าคุณแม่จะดีกว่า ในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ วิตามิน แคลเซียม และสฟิงโกไมอีลิน ซึ่งหลังคลอดลูกเพื่อให้คุณแม่มีน้ำนมที่เพียงพอสำหรับลูกน้อย คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การปั๊มนมแนะนำให้คุณแม่เก็บสต๊อกน้ำนมก่อนกลับไปทำงาน 2-3 สัปดาห์ โดยปั๊มช่วงกลางวัน และควรปั๊มนมทุก 3-4 ชั่วโมง และเว้นในช่วงกลางคืนเพื่อจะได้ไม่เป็นการอดนอน ยกเว้นในกรณีที่เต้านมคัดก็ให้ปั๊มเก็บสต๊อกได้ทันที การปั๊มนมควรใช้เวลา 15-30 นาทีต่อครั้ง ปั๊มเต้านมทั้งสองข้างจนน้ำนมเกลี้ยงเต้า ให้สังเกตดูว่าเต้านมนุ่มขึ้น

3. ท่าให้นมลูก และการจับเรอ

- **ท่าให้นมลูก:** การให้นมลูกในท่าที่ถูกต้อง จะช่วยให้ลูกกินนมแม่ได้อิ่ม
- **ท่านั่งและอุ้มแนบอก** คุณแม่อุ้มลูกนอนในท่าตะแคง โดยให้ท้องของลูกแนบชิดกับท้องของคุณแม่ หน้าของลูกจะเงยขึ้นมองเห็นหน้าคุณแม่ แต่หากลูกดูดนมด้านขวา ลำตัวของลูกจะต้องอยู่บนท่อนแขนขวาของคุณแม่ โดยที่ให้ใช้มือขวาของคุณแม่กุมกระชับก้นลูก เพื่อให้สบายทั้งคุณแม่และลูกขณะให้นมและกินนม แนะนำให้คุณแม่ใช้หมอนช่วยพยุงหลัง หรือรองใต้แขนและวางบนตัก
- **ท่านั่งและอุ้มแนบอกแบบสลับแขน (ท่าฟุตบอล)** ให้ใช้หมอนวางด้านข้างลำตัวของคุณแม่ จากนั้นวางลูกลงบนหมอนแล้วโอบกระชับลูกเข้ากับสีข้างของคุณแม่ ในด้านข้างที่คุณแม่ต้องการจะให้นมลูก จัดท่าให้ลูกนอนในท่ากึ่งนอนตะแคง กึ่งนอนหงาย โดยให้เท้าทั้งสองข้างของลูกชี้ไปด้านหลัง คุณแม่ใช้ฝ่ามือด้านเดียวกับเต้านม มาประคองท้ายทอยและหลังของลูกเอาไว้ขณะให้นม
- **การจับเรอ:** การช่วยให้ลูกเรอทุกครั้งหลังกินนมอิ่ม จะช่วยป้องกันการเกิดโรคกรดไหลย้อนได้ค่ะ การอุ้มลูกเรอแนะนำให้คุณแม่อุ้มลูกในท่าที่ถนัดแล้วให้ลูบหลังลูกอย่างเบามือ อุ้มลูบหลังจนกว่าลูกจะเรอออกมา ในเด็กบางคนอาจใช้เวลานานประมาณ 30-60 นาทีกว่าจะเรอออกมา หลังจากลูกเรอออกมาแล้วคุณแม่ค่อยพาไปลูกนอน

4. การอาบน้ำเด็กแรกเกิด

หลังคลอดทางโรงพยาบาลจะสอนวิธีการอาบน้ำเด็กแรกเกิดให้กับคุณพ่อคุณแม่ทุกคน

1. ผสมน้ำอุ่นประมาณครึ่งกะละมังอาบน้ำ ให้ใช้ข้อศอกคุณแม่จุ่มน้ำทดสอบความอุ่นของน้ำอาบให้พอดี
2. อุ้มลูกวางลงบนผ้าปูรอง ถอดเสื้อผ้าลูกออก จากนั้นให้ห่อตัวให้กระชับลูกด้วยผ้าขนหนู
3. เช็ดใบหน้า ใบหู และด้านข้างซอกหูทั้งสองข้าง
4. จากนั้นให้ประคองศีรษะของลูกให้อยู่ในอุ้งฝ่ามือคุณแม่ ใช้แขนและศอกหนีบลำตัวลูกไว้ด้าน

ข้างเอวคุณแม่ แล้วใช้นิ้วมือพับใบหูทั้งสองข้างเบา ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำเข้าหู
5. ใช้ฟองน้ำชุบน้ำแล้วบิดให้หมาด ๆ ลูบให้ทั่วหัวลูก จากนั้นหยดสบู่เด็ก 1-2 หยด คุณแม่ใช้นิ้วนวดเบา ๆ ให้ทั่วหัวแล้วล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นก็เช็ดหัวลูกให้แห้ง
6. นำตัวลูกลงในกะละมังอาบน้ำ โดยใช้มือจับที่รักแร้ของลูก โดยให้ไหล่ลูกพาดบนแขนคุณแม่
7. แล้วลูบตัวลูกให้เปียก ใช้สบู่เด็กลูบทีละส่วนของร่างกาย เริ่มแขน ลำตัว ซอกคอ และขา จากนั้นล้างสบู่ออกให้สะอาด
8. ให้คุณแม่ใช้มืออีกข้างจับที่หัวไหล่ลูก แล้วอุ้มลูกคว่ำโดยให้อกลูกพาดอยู่บนแขนของคุณแม่ จากนั้นให้ลูบสบู่ให้ทั่วหลัง ก้น และขา เสร็จแล้วล้างสบู่ออกให้สะอาด
9. อุ้มลูกขึ้นจากน้ำ แล้วซับตัว ตามซอกและข้อพับต่าง ๆ ให้แห้ง
10. จากนั้นใช้สำลี 2 ก้อน ชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว เช็ดตาลูกโดยเช็ดทีละข้างทั้งสองข้าง โดยเช็ดจากหัวตาไปหางตา

5. การอุ้มเด็กทารกที่ถูกต้อง

1. ท่า Shoulder hold (ท่าอุ้มพาดบ่า)

- อุ้มลูกให้ขนานไปกับลำตัวของคุณแม่ ยกตัวลูกขึ้นให้สูงระดับหัวไหล่คุณแม่
- จากนั้นใช้มือข้างหนึ่งประคองที่ศีรษะและลำคอลูก ส่วนมืออีกข้างหนึ่งใช้ประคองก้นให้ก้นของลูกน้อยอยู่บริเวณแขน
- ศีรษะของลูกจะต้องหนุนอยู่บนช่วงไหล่ของคุณแม่ (ต้องไม่ให้ศีรษะของลูกพับข้ามไหล่ไปด้านหลัง)
- ขาสองข้างของลูก ให้ห้อยต่ำกว่าแขนคุณแม่

2. ท่า Chair hold (ท่าสวัสดีชาวโลก)

- อุ้มลูกโดยให้ลำตัวและหลังอยู่แนบชิดหน้ากับอกของคุณแม่
- แล้วใช้มือข้างหนึ่งช้อนที่ใต้ก้นลูก ให้ลูกอยู่ในท่าลักษณะเหมือนกำลังนั่งเก้าอี้ มืออีกข้างของคุณแม่ให้ประคองหน้าอกลูกไว้ หรือจะพาดผ่านหน้าอกของลูกมาทางด้านหน้า เพื่อนำมือไปจับที่ข้อมือแล้วประคองก้นลูกก็ได้เช่นกัน
- ให้ขาทั้งสองข้างของลูกปล่อยสบาย ๆ

คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรนอนวันละกี่ชั่วโมง

เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพใจที่ดี และพัฒนาการทารกในครรภ์ที่สมบูรณ์ แนะนำคุณแม่มือใหม่ควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ โดยนอนให้ได้ประมาณ 8-14 ชั่วโมงต่อวัน

มีเพศสัมพันธ์ตอนตั้งครรภ์ ทำได้ไหม คุณแม่มือใหม่ต้องรู้

การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์สามารถมีได้ หากไม่ได้มีข้อห้ามตามคำแนะนำจากแพทย์ ท่าที่เหมาะสมของการมีเพศสัมพันธ์ควรเป็นท่าที่ปลอดภัยต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ ซึ่งระยะปลอดภัยของการมีเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุครรภ์ในไตรมาสที่ 2

คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องเจอกับอาการท้องผูก

คุณแม่มือใหม่อาจต้องเจอกับอาการท้องผูก ซึ่งมีสาเหตุมาจากฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลง และการขยายใหญ่ขึ้นของมดลูก จนไปกดทับลำไส้ใหญ่ ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานไม่สมบูรณ์ ทั้งนี้คุณแม่สามารถดูตัวเองและบรรเทาอาการท้องผูกได้ดังนี้

- รับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้สด
- ดื่มน้ำให้มากในทุกวัน
- ออกกำลังกายเบา ๆ ตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น เดิน ว่ายน้ำ

เรื่องไหนบ้างที่คุณแม่มือใหม่ยังเข้าใจผิดอยู่

1. คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามกินวิตามินเสริม จริงไหม

- **คำตอบ** วิตามินเสริมที่สูติแพทย์จัดให้เพื่อบำรุงครรภ์ คุณแม่มือใหม่ควรรับประทาน แต่หากเป็นวิตามินเสริมที่อยู่นอกเหนือจากที่แพทย์จัดให้ ไม่แนะนำให้รับประทาน

2. กินยาบำรุงครรภ์ที่แพทย์จัดให้จะทำให้อ้วน

- **คำตอบ** ไม่เป็นความจริง ยาบำรุงครรภ์ไม่ได้มีผลทำให้คุณแม่ท้องอ้วน ในคนท้องที่อ้วนน้ำหนักขึ้นมากส่วนหนึ่งเป็นเพราะการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมน ส่งผลทำให้เซลล์บวมน้ำ และการกินอาหารในปริมาณที่มากขณะตั้งครรภ์

3. กินน้ำมะพร้าวขณะตั้งครรภ์จะทำให้แท้งลูก

- **คำตอบ** ไม่เป็นความจริง การกินน้ำมะพร้าวช่วงตั้งครรภ์ไม่ได้มีผลต่อการบีบตัวของมดลูก เพราะมีฮอร์โมนเอสโตรเจนในปริมาณที่ต่ำ

4. กินของดำ เช่น เฉาก๊วย โอเลี้ยง ช็อกโกแลต แล้วจะทำให้ลูกคลอดมามีผิวดำ

- **คำตอบ** ไม่เป็นความจริง การกินอาหารที่มีสีดำไม่ได้ส่งผลต่อสีผิวของทารกในครรภ์ การแสดงออกของสีผิวมาจากพันธุกรรมที่ได้รับมาจากพ่อหรือแม่

5. คลอดธรรมชาติ ดีกว่าผ่าคลอด จริงไหม

- **คำตอบ** การคลอดธรรมชาติและการผ่าคลอด ต่างก็มีข้อดีข้อเสียที่ไม่เหมือนกัน (16) และการคลอดก็ขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกายคุณแม่และทารกในครรภ์ ซึ่งจะอยู่ในดุลพินิจจากสูติแพทย์ที่ดูแลครรภ์มาตลอดทั้ง 9 เดือนว่าคุณแม่พร้อมที่จะคลอดด้วยวิธีธรรมชาติหรือต้องคลอดด้วยวิธีผ่าคลอด

6. คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามออกกำลังกาย จริงไหม

- **คำตอบ** คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้ เป็นการออกกำลังกายเบา ๆ ไม่หนักและไม่รุนแรง และต้องปรึกษาแพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่ก่อนว่าสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ เผื่อคุณแม่ต้องระวังอะไรเป็นพิเศษ ซึ่งแพทย์จะแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับ

คุณแม่

เพื่อการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพตลอดทั้ง 9 เดือน คุณแม่มือใหม่ควรไปฝากครรภ์ทันทีที่ทราบว่าตั้งครรภ์ พร้อมทั้งต้องกินยาและวิตามินบำรุงครรภ์ตามที่แพทย์จัดให้ และไปตามนัดทุกครั้งที่แพทย์นัดตรวจสุขภาพครรภ์

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- คุณแม่ท้อง 1 เดือน อาการตั้งครรภ์ 1 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 2 เดือน อาการตั้งครรภ์ 2 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 3 เดือน อาการตั้งครรภ์ 3 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 4 เดือน อาการตั้งครรภ์ 4 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 5 เดือน อาการตั้งครรภ์ 5 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 6 เดือน อาการตั้งครรภ์ 6 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 7 เดือน อาการตั้งครรภ์ 7 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 8 เดือน อาการตั้งครรภ์ 8 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- คุณแม่ท้อง 9 เดือน อาการตั้งครรภ์ 9 เดือน เป็นแบบไหน พร้อมวิธีรับมือ
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. ฝากครรภ์ครั้งแรกต้องทำอย่างไร ตอบข้อสงสัยคุณแม่มือใหม่ โรงพยาบาลนครธน
2. แพ้ท้องอยู่ใช่ไหม ต้องทำอย่างไรมีคำตอบ, โรงพยาบาลเพชรเวช
3. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
4. อยากกระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแต่อยู่ในท้อง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ห่อตัวทารกอย่างไรปลอดภัยจากโรคไหลตาย, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

6. เคล็ดลับการบีบหรือปั๊มนมแม่ การเก็บรักษาน้ำนม, โรงพยาบาลศิครินทร์
7. การดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
8. คุณแม่อย่าเผลอ...อย่าลืมให้ลูกเรอหลังกินนม, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
9. การดูแลทำความสะอาดร่างกายทารกแรกเกิด, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
10. อุ้มลูกอย่างไรไม่ให้ปลอดหลัง, คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
11. เทคนิคคุณแม่ดูแลครรภ์ 9 เดือนอย่างมีคุณภาพ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
12. ระหว่างตั้งครรภ์... คุณแม่มีเซ็กซ์ได้หรือไม่, โรงพยาบาลเปาโล
13. วิธีรับมืออาการท้องผูก ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องรู้, โรงพยาบาลบางปะกอก
14. วิตามินเสริมจำเป็นแค่ไหนขณะตั้งครรภ์, สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์
15. ความเชื่อผิดๆ ขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
16. คลอดธรรมชาติ กับ ผ่าคลอด แบบไหนดีกว่ากัน, โรงพยาบาลเปาโล
17. คุณแม่ท้อง...ออกกำลังกายยังไงให้ฟิตและยังปลอดภัย, โรงพยาบาลพญาไท

อ้างอิง ณ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น