

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

รวมเรื่องที่คุณแม่่มือใหม่ควรรู้ พร้อม วิธีเตรียมพร้อมเมื่อตั้งครรภ์

ต.ค. 28, 2025

17 นาที

คุณแม่ที่ตั้งใจจะมีลูก ต้องเตรียมสุขภาพให้พร้อมตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ และเมื่อตั้งครรภ์สำเร็จ พฤติกรรมการใช้ชีวิตของว่าคุณแม่่มือใหม่จะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์ตลอดทั้ง 9 เดือน ดังนั้น ว่าที่คุณแม่่มือใหม่จึงควรศึกษาข้อมูลว่าสิ่งใดควรทำหรือควรหลีกเลี่ยง เพื่อให้สามารถดูแลลูกน้อยได้อย่างดีที่สุดค่ะ

คำถามที่พบบ่อย

ความเครียดตอนท้องส่งผลเสียต่อลูกอย่างไร?

คลิก

ความเครียดรุนแรงของคุณแม่อาจส่งผลให้แท้งลูก ทารกเจริญเติบโตช้า หรือคลอดก่อนกำหนดได้ เนื่องจากสารอาหารไปเลี้ยงทารกไม่เพียงพอ นอกจากนี้ ในระยะยาวยังอาจทำให้เด็กมีปัญหาด้านการปรับตัวเข้ากับสังคม อีกด้วย ควรปรึกษาแพทย์ หากรู้สึกที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตัวเอง

ต้องไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งหรือไม่ แม้จะรู้สึกปกติ ดี?

คลิก

จำเป็นอย่างยิ่งค่ะ การไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งมีความสำคัญมาก เพราะจะได้รับการตรวจร่างกายอย่างละเอียด เช่น ตรวจเลือด ปัสสาวะ และรับวัคซีนป้องกันบาดทะยัก เพื่อให้มั่นใจว่าการตั้งครรภ์เป็นปกติ รวมทั้งตรวจหาความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นโดยที่คุณแม่ไม่มีอาการแสดงออกมา การตรวจพบปัญหาแต่เนิ่น ๆ จะช่วยให้คุณดูแลรักษาได้อย่างทันที่ควรปรึกษาแพทย์หากมีข้อกังวลใด ๆ แม้ยังไม่ถึงวันนัดก็ตาม

ออกกำลังกายแบบไหนที่ปลอดภัยสำหรับคนท้อง?

คลิก

การออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน ว่ายน้ำ โยคะสำหรับคนท้อง ถือว่าปลอดภัยและมีประโยชน์อย่างมาก แต่ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่มีแรงปะทะสูง กีฬาผุดโผุน และการออกกำลังกายในที่ร้อนจัด ที่สำคัญ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อประเมินความพร้อมและรับคำแนะนำที่เหมาะสมกับร่างกายของคุณ

สรุป

- คุณแม่ที่วางแผนมีบุตรควรเริ่มทานกรดโฟลิก (Folic Acid) เป็นวิตามินเสริมล่วงหน้าอย่างน้อย 1–3 เดือนก่อนตั้งครรภ์ เพราะจำเป็นต่อการป้องกันความผิดปกติของระบบประสาทและไขสันหลังของทารก
- เมื่อรู้ว่าท้อง ควรรีบฝากครรภ์ทันที ซึ่งไม่ควรเกิน 12 สัปดาห์ และไปพบคุณหมอตตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
- คุณแม่ตั้งครรภ์มือใหม่ควรกินอาหารให้ครบถ้วนและหลากหลาย โดยเฉพาะอาหาร 5 ประเภทที่มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ได้แก่ อาหารที่มีธาตุเหล็ก แคลเซียม โปรตีน ไอโอดีน และโฟเลต
- พื้นฐานการดูแลทารกที่คุณแม่มือใหม่ควรรู้ ได้แก่ เทคนิคการอุ้ม การอาบน้ำ การห่อตัวที่ถูกต้อง วิธี การให้นม การปั๊มนม และการจับเรือ เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- Step 1: การเตรียมตัว "ก่อน" ตั้งครรภ์
- สิ่งที่คุณแม่มือใหม่ "ควรเริ่มทำ" ทันที
- สิ่ง "ควรเลิกทำ" เดียวนี้
- Step 2: เมื่อรู้ว่าท้อง! การดูแลตัวเองในช่วงตั้งครรภ์ 9 เดือน
- อาการแบบไหนเป็นสัญญาณอันตราย ต้องรีบไปพบแพทย์
- Step 3: เตรียมพร้อมดูแลลูกน้อย (การเลี้ยงลูกเบื้องต้น)
- ไขข้อข้องใจยอดฮิตสำหรับคุณแม่มือใหม่

Step 1: การเตรียมตัว "ก่อน" ตั้งครรภ์

การจะมีลูกสักคนในยุคนี้ต้องวางแผนให้ดีเลยนะค่ะ ทั้งคุณแม่และคุณพ่อมีส่วนสำคัญในการเตรียมความพร้อมร่วมกัน Step แรก คือ การเตรียมตัวเป็นคุณแม่อย่างรอบด้านตั้งแต่เนิ่น ๆ จะช่วยให้การตั้งครรภ์ราบรื่น ลดความเสี่ยงที่ไม่คาดคิด และที่สำคัญที่สุดคือ เป็นการส่งเสริมพัฒนาการที่ดีให้ลูกน้อยตั้งแต่เริ่มต้นในครรภ์เลยค่า

สิ่งที่คุณแม่มือใหม่ "ควรเริ่มทำ" ทันที

สำหรับว่าที่คุณแม่มือใหม่ที่ตั้งใจจะมีลูก ควรเริ่มเตรียมร่างกายให้พร้อมล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือนนะค่ะ การเตรียมตัวที่ดีจะช่วยให้การตั้งครรภ์ของคุณแม่มีความเสี่ยงน้อยที่สุด ทั้งต่อตัวเอง และลูกน้อยค่ะ ลองมาดูกันนะค่ะว่ามีอะไรบ้างที่เราควรเริ่มทำทันทีเพื่อเตรียมตัวก่อนต้อนรับสมาชิกใหม่

1. ตรวจสอบสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

สิ่งแรกที่คุณแม่ควรทำก็คือการจูงมือคุณแม่สามีไปตรวจสุขภาพอย่างละเอียดค่ะ เพื่อประเมินความพร้อมของร่างกายและคัดกรองความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ แพทย์จะตรวจเลือดเพื่อคัดกรองโรคทางพันธุกรรมอย่างทาลัสซีเมีย และตรวจหาโรคติดเชื้อที่อาจส่งผลถึงลูกได้ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี หรือซิฟิลิส รวมถึงตรวจหาภูมิคุ้มกันหัดเยอรมัน หากยังไม่มีภูมิก็ควรฉีดวัคซีนป้องกันไว้ก่อนนะค่ะ

2. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์

น้ำหนักตัวที่เหมาะสมของทั้งคุณแม่และคุณพ่อเป็นปัจจัยสำคัญต่อการตั้งครรภ์ คุณแม่ที่วางแผนมีบุตรควรมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในช่วงระหว่าง 18.5 - 22.9 จะช่วยให้การตั้งครรภ์ปลอดภัย และลูกน้อยแข็งแรงค่ะ

- **สำหรับคุณแม่:** ภาวะน้ำหนักเกินอาจทำให้มีลูกยากขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ช่วงตั้งครรภ์ได้ค่ะ
- **สำหรับคุณพ่อ:** ภาวะน้ำหนักเกินก็ส่งผลต่อคุณภาพของอสุจิได้เช่นกัน

3. ใส่ใจโภชนาการ

เรื่องโภชนาการสำคัญมากค่ะ ควรเริ่มทานกรดโฟลิก (Folic Acid) เป็นวิตามินเสริมล่วงหน้าราว 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์นะค่ะ เพราะจำเป็นต่อการป้องกันความผิดปกติของระบบประสาทและไขสันหลังของทารกค่ะ

นอกจากนี้ ควรหันมาใส่ใจมีอาหารให้มีประโยชน์มากขึ้น โดยเลือกทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ทานโปรตีนจากปลาและธัญพืชให้เพียงพอ เน้นผัก โดยเฉพาะผักใบเขียว และผลไม้ เช่น ส้ม กล้วย หรือข้าวโพด ซึ่งมีโฟลิกสูงตามธรรมชาติค่ะ

4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพโดยรวมของว่าที่คุณพ่อและคุณแม่มือใหม่แข็งแรงทั้งสองฝ่ายเลยนะค่ะ แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน ประมาณ 30 นาที ต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ หรืออาจลองฝึกโยคะก็ได้นะค่ะ เพราะมีส่วนช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและลดความกังวลได้ดีมากค่ะ

5. ตรวจสอบยาที่ใช้

หากคุณแม่ทานยาประจำตัว ไม่ว่าจะเป็ยารักษาโรคหรืออาหารเสริม ควรนำไปปรึกษาแพทย์ทั้งหมดเลยนะคะ เพราะยาบางชนิดอาจลดโอกาสตั้งครรภ์ หรืออาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ เพื่อแพทย์จะได้ให้คำแนะนำที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุดคะ

6. สำรวจสิ่งแเวดล้อมรอบตัว

ลองสังเกตและหลีกเลี่ยงสิ่งรอบตัวที่อาจเป็นอันตราย เช่น สารเคมี ยาฆ่าแมลง หรือสารตะกั่ว โดยเฉพาะบ้านใหม่ที่เลี้ยงแมว ควรแจ้งแพทย์เพื่อตรวจหาภูมิต่อเชื้อท็อกโซพลาสมา (Toxoplasma) ซึ่งเป็นปรสิตที่อาจปนเปื้อนในอุจจาระแมวและส่งผลกระทบต่อทารกพิการแต่กำเนิดได้คะ เพื่อความปลอดภัย ควรใส่ถุงมือและหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อต้องทำความสะอาดกระบะทรายแมว นะคะ

สิ่งที่ "ควรเลิกทำ" เดียวนี้

นอกจากการเตรียมความพร้อมในสิ่งที่ควรทำแล้ว การปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์บางอย่างที่อาจส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ก็เป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้กันเลยคะ มาดูกันนะคะว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้างที่ว่าคุณพ่อคุณแม่ควรเลิกทำทันที เพื่อเพิ่มโอกาสในการมีลูกน้อยให้สำเร็จ

1. เลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนมากเกินไป

ว่าที่คุณแม่มีมือใหม่ไม่จำเป็นต้องงดกาแฟหรือชาโดยสิ้นเชิงนะคะ แต่ควรควบคุมปริมาณให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมคะ มีงานวิจัยพบว่าการบริโภคคาเฟอีนที่มากเกินไป หรือเทียบเท่ากาแฟมากกว่า 5 แก้วต่อวัน อาจลดโอกาสในการตั้งครรภ์ได้

ดังนั้นกาแฟ 1-2 แก้วต่อวันยังดื่มได้ แต่เพียงระวังอย่าบริโภคมากเกินไป เพื่อให้ร่างกายพร้อมที่สุดสำหรับการตั้งครรภ์คะ

2. เลิกสูบบุหรี่

ถ้าคุณสูบบุหรี่ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ในการเลิกบุหรี่ทันที เนื่องจากการสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อภาวะเจริญพันธุ์ของทั้งคุณแม่และคุณพ่อเลยคะ

- **ผลกระทบต่อคุณแม่:** สารพิษในบุหรี่จะเข้าไปทำลายคุณภาพและลดปริมาณของไข่ ทำให้เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ ลดโอกาสความสำเร็จในการทำเด็กหลอดแก้ว และยังเพิ่มความเสี่ยงในการแท้ง การตั้งครรภ์นอกมดลูก และการคลอดก่อนกำหนดด้วยคะ
- **ผลกระทบต่อคุณพ่อ:** การสูบบุหรี่ก็ส่งผลเสียต่อคุณภาพของอสุจิเช่นกัน โดยจะทำให้ความเข้มข้นของอสุจิลดลงและมีรูปร่างผิดปกติมากขึ้น ซึ่งลดโอกาสการมีลูกได้คะ

3. เลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

จากข้อมูลในปัจจุบันพบว่า การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากกว่า 2 ดื่มมาตรฐาน (2 drink) ต่อวัน โดยเฉพาะในฝ่ายหญิง อาจเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดภาวะมีบุตรยากได้ถึง 2 เท่าเลยทีเดียว ดังนั้นในช่วงที่วางแผนจะมีลูก ควรลดปริมาณลงหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์ทันทีที่ดีที่สุดค่ะ

เริ่มหรือเลิก พฤติกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่วันนี้ เพื่อสร้างรากฐานที่ดีในการตั้งครรภ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งคุณแม่และลูกน้อยที่กำลังจะเกิดมานะคะ

Step 2: เมื่อรู้ว่าท้อง! การดูแลตัวเองในช่วงตั้งครรภ์ 9 เดือน

เมื่อชุดตรวจครรภ์ขึ้นสองขีด คุณแม่เดินทางมาถึง Step 2 ท้องแล้วจ้า! ความรู้สึกตื่นเต้นดีใจก็มักจะมาพร้อมกับคำถามว่าต้องดูแลตัวเองอย่างไรต่อไปใช่ไหมคะ ตลอด 9 เดือนนี้ มาเตรียมพร้อมดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ตั้งแต่การฝากครรภ์ครั้งแรก เรื่องอาหารการกินที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ทำความเข้าใจอาการที่อาจพบเจอ วิธีจัดการความกังวล และที่สำคัญคือการรู้เท่าทันอาการผิดปกติที่ควรไปพบแพทย์ค่ะ

ฝากครรภ์ทันที เรื่องแรกที่ต้องทำ

สิ่งสำคัญอย่างแรกเมื่อคุณแม่มีอ้วใหม่รู้ตัวว่าตั้งครรภ์ คือการไปโรงพยาบาลหรือคลินิก เพื่อฝากครรภ์ครั้งแรกไม่เกิน 12 สัปดาห์ค่ะ ในการฝากครรภ์ แพทย์จะช่วยยืนยันการตั้งครรภ์ พร้อมทั้งดูแลติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์อย่างใกล้ชิด รวมถึงตรวจคัดกรองความเสี่ยงต่าง ๆ ของคุณแม่ เช่น ภาวะเบาหวาน หรือภาวะธาลัสซีเมีย เพื่อให้การตั้งครรภ์ครั้งนี้ปลอดภัยที่สุดค่ะ ไม่ว่าจะท้องครั้งที่เท่าไร การฝากครรภ์และไปพบคุณหมอตตามนัดอย่างสม่ำเสมอก็เป็นสิ่งสำคัญเสมอค่ะ



อาหารที่คุณแม่เมื่อใหม่ควรกิน และไม่ควรกิน มีอะไรบ้าง

การกินอาหารที่มีประโยชน์ให้คุณค่าสารอาหารครบ 5 หมู่ นอกจากจะดีต่อสุขภาพร่างกายของคุณแม่เมื่อใหม่แล้ว สารอาหารที่ดีที่คุณแม่กินเข้าไปนั้น ส่วนหนึ่งยังถูกส่งไปให้ทารกในครรภ์ เพื่อช่วยในการสร้างร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ด้วยค่ะ มาเช็กกันว่าอาหารอะไรที่คุณแม่เมื่อใหม่ควรกิน และไม่ควรกิน

อาหารที่คุณแม่ควรกิน เมื่อตั้งท้อง

การกินอาหารให้ครบถ้วนและหลากหลายจะช่วยให้ทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ไปตลอดการตั้งครรภ์ค่ะ โดยเฉพาะอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์มีอยู่ 5 ประเภทที่คุณแม่ควรกิน ได้แก่

1. **อาหารที่มีธาตุเหล็ก** ช่วยป้องกันคุณแม่เมื่อใหม่จากภาวะโรคโลหิตจาง แหล่งอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก เช่น ผักโขม ถั่วแดง ไข่แดง ตับ และสัตว์เนื้อแดง เป็นต้น
2. **อาหารที่มีแคลเซียม** มีส่วนช่วยให้ระบบกระดูกของทารกในครรภ์แข็งแรง และป้องกันไม่ให้เกิดกระดูกของคุณแม่เสื่อมหรือพรุนในอนาคต แหล่งอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม เช่น ผักคะน้า หรือนม เป็นต้น
3. **อาหารที่มีโปรตีน** ช่วยให้ระบบสมองของทารกในครรภ์พัฒนาขึ้นอย่างสมบูรณ์ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน เช่น ถั่ว เนื้อสัตว์บางชนิด เช่น ปลา ไข่ และนมถั่วเหลือง เป็นต้น
4. **อาหารที่มีไอโอดีน** ช่วยส่งเสริมให้ระบบประสาทและสมองของทารกในครรภ์สมบูรณ์ หากระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่กินอาหารที่มีไอโอดีนน้อย หรือไม่มีเลย อาจส่งผลกระทบต่อระบบประสาทของลูกในครรภ์ได้ค่ะ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยไอโอดีน เช่น สาหร่ายทะเล อาหารทะเลที่ปรุง

สุก เป็นต้น

5. **อาหารที่มีโฟเลต** ช่วยพัฒนาไขสันหลัง และระบบประสาทของทารกในครรภ์ให้สมบูรณ์ แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโฟเลต เช่น บรอกโคลี แคนตาลูป และคะน้า เป็นต้น

อาหารที่คุณแม่ไม่ควรกิน เมื่อตั้งท้อง

เมื่อรู้แล้วว่าอาหารบำรุงครรภ์มีอะไรบ้าง การใส่ใจกับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงก็สำคัญไม่แพ้กันเลยคะ เรามาดูกันนะคะว่ามีอาหารอะไรบ้างที่ควรระวังเป็นพิเศษในช่วงนี้

1. **อาหารที่เสี่ยงแพ้** หากคุณแม่รู้ก่อนอยู่แล้วว่ากินอะไรแล้วแพ้ ควรหลีกเลี่ยงที่จะกินในระหว่างตั้งครรภ์นะคะ
2. **อาหารรสจัด** ควรลดการกินอาหารที่ปรุงรสจัด เช่น เผ็ดมาก เปรี้ยวมาก เนื่องจากอาหารรสจัดจะทำให้คุณแม่ท้องเกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้ง่าย
3. **อาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ** เพราะอาหารเหล่านี้มีส่วนผสมของผงชูรสเป็นจำนวนมาก ทำให้มีอาการเวียนศีรษะ อาเจียน เช่น อาหารกระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
4. **อาหารที่มีส่วนผสมของเกลือสูง** เช่น อาหารดอง ขนมกรุบกรอบ เนื่องจากมีโซเดียมสูง เสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิษ
5. **เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกประเภท** เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้ง หรือภาวะตายคลอดได้
6. **น้ำหวาน น้ำอัดลม ผลไม้รสหวานจัด** เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลที่ค่อนข้างสูง ทำให้คุณแม่เสี่ยงภาวะเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ได้

วิธีรับมือกับความกังวลของคุณแม่ตั้งครรภ์มือใหม่

ความกังวลใจระหว่างตั้งครรภ์เป็นเรื่องที่คุณแม่แทบทุกคนต้องเจอ ไม่ว่าจะเป็นความกังวลเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น อาการแพ้ท้อง หรือการต้องลุกมาปัสสาวะบ่อย ๆ ตอนกลางคืน ไปจนถึงความเป็นห่วงเรื่องสุขภาพของลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เป็นเรื่องปกติมากคะ

วิธีรับมือที่ดีที่สุดคือเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจและยอมรับว่าความเครียดและความกังวลที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดจากฮอร์โมนและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นะคะ จากนั้นลองหาวิธีผ่อนคลายในแบบของตัวเองคะ อาจจะเป็นการทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง วาดรูป หรือลองออกกำลังกายเบา ๆ อย่างโยคะหรือว่ายน้ำ การนั่งสมาธิก็ช่วยได้ดีเช่นกันคะ บางครั้งแค่การเปลี่ยนบรรยากาศออกไปทานข้าวนอกบ้านหรือพบปะพูดคุยกับเพื่อน ๆ ก็ช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้มากแล้วคะ

นอกจากนี้ กำลังใจจากคนรอบข้างก็สำคัญที่สุด โดยเฉพาะคุณพ่อและคนในครอบครัว การดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดและมอบกำลังใจให้กันเสมอ จะช่วยให้คุณแม่ผ่านช่วงเวลานี้ไปได้อย่างมีความสุขคะ

เข้าใจอาการคนท้อง อาการที่พบขณะตั้งครรภ์

ในช่วงตั้งครรภ์ ร่างกายของคุณแม่จะมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย การทำความเข้าใจอาการต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น จะช่วยให้คุณแม่รับมือได้อย่างสบายใจและถูกวิธีค่ะ เรามาดูกันว่าอาการที่พบได้บ่อยมีอะไรบ้าง

- **คลื่นไส้ อาเจียน:** แพ้ท้องเป็นอาการยอดฮิตที่พบได้ตั้งแต่ประจำเดือนเริ่มขาด ควรทานอาหารครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้งขึ้น และพยายามไม่เครียดนะคะ หากมีอาการมากควรปรึกษาแพทย์
- **ท้องอืด:** ควรหลีกเลี่ยงอาหารย่อยยาก ของหมักดอง หรือเครื่องดื่มที่มีแก๊สเยอะ
- **ท้องผูก:** เพราะลำไส้เคลื่อนไหวน้อย ควรเน้นทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักผลไม้ ดื่มน้ำให้เพียงพอ และเคลื่อนไหวร่างกายบ้าง แต่ถ้าท้องผูกมาก ควรปรึกษาแพทย์ไม่ควรซื้อยาทานเองค่ะ
- **ปัสสาวะบ่อย:** เป็นเพราะมดลูกไปเบียดกระเพาะปัสสาวะค่ะ จึงไม่ควรกลั้นปัสสาวะนาน ๆ เพราะอาจทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้
- **เส้นเลือดขอด:** เกิดจากมดลูกไปกดทับการไหลเวียนเลือดที่ขาค่ะ ควรหาเวลาอนนยกเท้าให้สูง ไม่นั่งไขว่ห้างหรือห้อยเท้านาน ๆ และเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ
- **ตะคริว:** มักเป็นที่น่องและปลายเท้า เพราะระดับแคลเซียมลดลงและเลือดไหลเวียนช้าลงค่ะ ลองนวดเบา ๆ หรือประคบอุ่น และเน้นทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย หรือผักใบเขียวค่ะ
- **ตกขาว:** การมีตกขาวมากขึ้นถือเป็นเรื่องปกติค่ะ เพราะมีเลือดไปเลี้ยงบริเวณช่องคลอดมากขึ้น แต่ควรสังเกตตัวเองนะคะ หากตกขาวมีปริมาณมากผิดปกติ มีกลิ่นเหม็น หรือมีอาการคัน ควรรีบไปพบแพทย์ค่ะ

อาการแบบไหนเป็นสัญญาณอันตราย ต้องรีบไปพบแพทย์

หากคุณแม่มีอาการผิดปกติต่าง ๆ ต่อไปนี้ หรืออาการที่คิดว่าผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีนะคะ เพราะหากปล่อยไว้อาจเป็นอันตรายต่อทั้งตัวคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้ค่ะ

- คลื่นไส้ อาเจียน มากกว่าปกติ จนกินอาหารไม่ได้
- ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ ตาพร่า
- ปัสสาวะขุ่น แสบ มีไข้
- ตกขาว มีกลิ่นเหม็น มีสีเขียวปนเหลือง มีอาการ แสบ คัน ที่ช่องคลอด
- บวม ตาม หน้า มือ และเท้า
- ลูกดิ้นมาก หรือ น้อยลง จนรู้สึกผิดปกติ ไม่ควรรอให้ลูกหยุดดิ้น
- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- ปวดท้องรุนแรง หรือ ท้องแข็งเกร็ง บ่อยมาก

Step 3: เตรียมพร้อมดูแลลูกน้อย (การเลี้ยงลูกเบื้องต้น)

หลังจากเตรียมความพร้อมร่างกายและจิตใจมาตลอด 9 เดือน ก็ถึงเวลาสำหรับ Step 3 คือการเตรียมตัวต้อนรับเจ้าตัวเล็กสู่โลกกว้างค่ะ สำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ ทุกอย่างอาจดูเป็นเรื่องใหม่ไปหมด เราจึงรวบรวมพื้นฐานการดูแลทารกเบื้องต้นที่จำเป็นมาให้ ตั้งแต่เทคนิคการอุ้ม การห่อตัวที่ถูกวิธี การให้นมและการป้อนนม ไปจนถึงการอาบน้ำและจับลูกเรือ มาเรียนรู้ทักษะเหล่านี้เพื่อสร้างความมั่นใจและสานสัมพันธ์กับลูกน้อยตั้งแต่วันแรกกันนะคะ

1. การห่อตัวเด็กทารก

หลังคลอดลูกก่อนที่จะพาลูกกลับบ้าน ทั้งคุณพ่อคุณแม่จะได้เรียนรู้วิธีการห่อตัวลูกแรกเกิดจากคุณพยาบาล ซึ่งการห่อตัวทารกหลังคลอดนั้นมีประโยชน์หลายอย่างเลยคะ ทั้งช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ช่วยลดอาการสะดุ้งตกใจจากเสียงดัง ทำให้ทารกสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่และนอนหลับได้นานขึ้นคะ

การห่อตัวเด็กทารกจะใช้เป็นผ้าฝ้าย หรือผ้าขนหนูสำหรับห่อตัว แต่แนะนำว่าในวันที่อากาศร้อนอบอ้าว คุณแม่ควรใช้เป็นผ้าที่ช่วยระบายอากาศได้ดีในการห่อตัวลูก ซึ่งวิธีการห่อตัวเด็กทารกจะมีดังนี้

- ห่อผ้าบริเวณตัวทารกให้ปกคลุมส่วนศีรษะของทารกโดยจะเว้นบริเวณใบหน้าของทารก
- ห่อผ้าบริเวณตัวของทารกให้คลุมถึงส่วนคอของทารก
- ห่อผ้าแค่ครึ่งตัวของทารก

คุณแม่มือใหม่อาจสงสัยว่าควรห่อตัวทารกไปจนถึงกี่เดือน สำหรับระยะเวลาในการห่อตัวนั้นไม่มีข้อกำหนดตายตัว, บางคนอาจห่อถึงอายุ 1 เดือน แต่ข้อควรระวังสำคัญคือ ควรพิจารณาเลิกห่อตัวเมื่อลูกเริ่มพลิกคว่ำพลิกหงายได้เอง เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อยคะ

2. การป้อนนม

น้ำนมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย โดยเฉพาะในช่วง 6 เดือนแรก เพราะในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียม และแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญที่พบได้ตามธรรมชาติในน้ำนมแม่ มีส่วนช่วยส่งเสริมการทำงานของสมองและระบบประสาท ทำให้การส่งสัญญาณประสาทเป็นไปอย่างรวดเร็วแบบก้าวกระโดด, ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้สำหรับเด็กยุคใหม่ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

คำแนะนำคลินิกนมแม่จากโรงพยาบาลสำหรับคุณแม่หลังคลอดลูกในช่วงสัปดาห์แรก ๆ ยังไม่ควรปั๊มนมเพื่อเก็บทำสต็อก คุณแม่ควรพักผ่อนและให้ลูกดูดกินนมจากเต้าคุณแม่จะดีกว่า ซึ่งหลังคลอดลูกเพื่อให้คุณแม่มีน้ำนมที่เพียงพอสำหรับลูกน้อย คุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การปั๊มนมแนะนำให้คุณแม่เก็บสต็อกน้ำนมก่อนกลับไปทำงาน 2-3 สัปดาห์ โดยปั๊มช่วงกลางวันทุก 3-4 ชั่วโมง และเว้นในช่วงกลางคืนเพื่อจะได้ไม่เป็นการอดนอน ยกเว้นในกรณีที่เต้านมคัดก็ให้ปั๊มเก็บสต็อกได้ทันที การปั๊มนมควรใช้เวลา 15-30 นาทีต่อครั้ง ปั๊มเต้านมทั้งสองข้างจนน้ำนมเกลี้ยงเต้า และให้สังเกตดูว่าเต้านมนุ่มขึ้น

3. ทำให้นมลูก และการจับเรือ

สำหรับคุณแม่มือใหม่ การเรียนรู้ทำให้นมที่เหมาะสม และการจับเรือให้ลูกน้อย ถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการดูแลทารกเลยล่ะ เพราะทำให้นมที่ถูกต้องไม่เพียงแต่ช่วยให้ลูกอิ่มท้อง แต่ยังช่วยให้คุณแม่สบายตัวด้วย ส่วนการจับเรือหลังมีนมก็เป็นขั้นตอนที่ขาดไม่ได้ เพื่อช่วยไล่ลมและป้องกันอาการไม่สบายท้องของลูกน้อยค่ะ เรามาดูวิธีที่ถูกต้องกันนะคะ

ทำให้นมลูก

ในช่วงแรก คุณแม่ควรให้ลูกดูดนมทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง หรือบ่อยเท่าที่ลูกน้อยต้องการนะคะ วิธีนี้จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผลิตน้ำนมได้มากขึ้น และยังช่วยป้องกันอาการคัดตึงเต้านมได้อีกด้วยค่ะ นอกจากนี้ การให้นมลูกในท่าที่ถูกต้อง จะช่วยให้ลูกกินนมแม่ได้อิ่ม ทั้งยังช่วยให้คุณแม่ให้นมลูกได้อย่างมีความสุข โดยทำให้นมยอดเยี่ยม ได้แก่

- **ท่าหนึ่งและอุ้มแนบอก** คุณแม่อุ้มลูกนอนในท่าตะแคง โดยให้ท้องของลูกแนบชิดกับท้องของคุณแม่ หน้าของลูกจะเงยขึ้นมองเห็นหน้าคุณแม่ แต่หากลูกดูดนมด้านขวา ลำตัวของลูกจะต้องอยู่บนท่อนแขนขวาของคุณแม่ โดยที่ให้ใช้มือขวาของคุณแม่กุมกระชับก้นลูก เพื่อให้สบายทั้งคุณแม่และลูกขณะให้นมและกินนม แนะนำให้คุณแม่ใช้หมอนช่วยพยุงหลัง หรือรองใต้แขนและวางบนตัก
- **ท่าหนึ่งและอุ้มแนบอกแบบสลับแขน (ท่าฟุตบอล)** ให้ใช้หมอนวางด้านข้างลำตัวของคุณแม่ จากนั้นวางลูกลงบนหมอนแล้วโอบกระชับลูกเข้ากับสีข้างของคุณแม่ ในด้านข้างที่คุณแม่ต้องการจะให้ให้นมลูก จัดท่าให้ลูกนอนในท่ากึ่งนอนตะแคง กึ่งนอนหงาย โดยให้เท้าทั้งสองข้างของลูกชี้ไปด้านหลัง คุณแม่ใช้ฝ่ามือด้านเดียวกับเต้านม มาประคองท้ายทอยและหลังของลูกเอาไว้ขณะให้นม

การจับเรือ

การช่วยให้ลูกเรือทุกครั้งหลังกินนมอิ่ม จะช่วยป้องกันอาการท้องอืด ปวดท้อง ร้องงอแง แหวะนม รวมถึงภาวะกรดไหลย้อนได้ค่ะ การอุ้มลูกเรือแนะนำให้คุณแม่อุ้มพาดบ่า หรือให้ลูกนั่งบนตัก ทำไหนดก็ได้ที่ถนัด แล้วค่อย ๆ ลูบหลังลูกอย่างเบามือ จนกว่าลูกจะเรือออกมา ในเด็กบางคนอาจใช้เวลานานประมาณ 30-60 นาทีกว่าจะเรือออกมา ซึ่งจะช่วยให้ลูกสบายท้องขึ้นค่ะ

4. การอาบน้ำเด็กแรกเกิด

แม้ว่าคุณพ่อคุณแม่จะได้รับการสอนวิธีอาบน้ำทารกจากโรงพยาบาลมาแล้ว แต่พอถึงเวลาต้องทำเองก็อาจจะยังรู้สึกเกร็ง ๆ อยู่นะคะ ไม่ต้องกังวลไปค่ะ เรามีเทคนิคง่าย ๆ สำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ มาดูกันทีละขั้นตอนเลยล่ะ

1. การเตรียมตัวก่อนอาบน้ำ

คุณพ่อคุณแม่สามารถเลือกอาบน้ำให้ลูกในช่วงเวลาไหนของวันก็ได้ที่สะดวก ส่วนใหญ่มักจะเลือกอาบน้ำก่อนนอน หรือก่อนนอน เพราะจะช่วยให้ลูกรู้สึกผ่อนคลายและหลับสบายค่ะ สำหรับอากาศร้อนแบบบ้านเรา อาบวันละครั้งก็เพียงพอแล้วค่ะ ส่วนน้ำที่ใช้ก็ควรเป็นน้ำอุณหภูมิห้อง หรือน้ำอุ่นประมาณ 27-28 องศาเซลเซียส ระวังอย่าให้ร้อนเกินไปเพราะจะทำให้ผิวลูกแห้งได้ค่ะ

2. ขั้นตอนระหว่างอาบน้ำ

ไม่ควรให้ลูกแช่น้ำนาน ควรใช้เวลาอาบน้ำทั้งหมดไม่เกิน 5 นาทีก็เพียงพอแล้ว ควรเลือกใช้สบู่เหลวสูตรอ่อนโยนสำหรับทารกที่ใช้ได้ทั้งสระผมและอาบน้ำ และใช้มือของคุณแม่ลูบไล้ทำความสะอาดจะดีที่สุดค่ะ เพราะการใช้ฟองน้ำหรือผ้าถูตัวแรง ๆ อาจทำให้ผิวที่บอบบางของลูกระคายเคืองได้

3. การดูแลหลังอาบน้ำ

หลังจากเช็ดตัวลูกจนแห้งแล้ว ให้ใช้ผ้าซับน้ำตัวนุ่มเช็ดทำความสะอาดรอบดวงตา ใช้ไม้พันสำลีเช็ดบริเวณใบหูและรูหูด้านนอกเบา ๆ ดูแลความสะอาดของจมูกและอวัยวะเพศ และปิดท้ายด้วยการทาครีมบำรุงผิวสูตรอ่อนโยนที่ปราศจากน้ำหอมให้ทั่วทั้งใบหน้าและลำตัวตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและป้องกันการเกิดผื่นค่ะ

5. การอุ้มเด็กทารกที่ถูกต้อง

คุณแม่มือใหม่มักเจอปัญหาปวดหลังจากการอุ้มลูกน้อยใช้ไหมคะ เคล็ดลับสำคัญคือการอุ้มในท่าที่ทำให้ลูกรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยค่ะ เพราะเมื่อลูกสบายใจ เขาก็จะดินนอยลง ทำให้คุณแม่อุ้มได้ง่ายและเบาแรงขึ้น วันนี้เรามี 2 ท่าอุ้มที่ถูกต้องและช่วยลดอาการปวดหลังมาแนะนำกันนะคะ

1. ท่า Shoulder hold (ท่าอุ้มพาดบ่า)

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

2. ท่า Chair hold (ท่าสวัสดีชาวโลก)

ท่านี้เหมาะสำหรับทารกที่คอแข็งแล้ว หรืออายุมากกว่า 3 เดือนขึ้นไป ท่านี้ลูกน้อยสามารถหันศีรษะได้รอบ ทำให้ลูกน้อยได้มองสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างดี

- อุ้มลูกโดยให้ลำตัวและหลังอยู่แนบชิดหน้ากับอกของคุณแม่
- แล้วใช้มือข้างหนึ่งซ้อนที่ใต้ก้นลูก ให้ลูกอยู่ในท่าลักษณะเหมือนกำลังนั่งเก้าอี้ มืออีกข้างของคุณแม่ให้ประคองหน้าอกลูกไว้ หรือจะพาดผ่านหน้าอกของลูกมาทางด้านหน้า เพื่อนำมือไปจับที่ข้อมือแล้วประคองก้นลูกก็ได้เช่นกัน

- ให้ขาทั้งสองข้างของลูกปล่อยสบาย ๆ

ไขข้อข้องใจยอดฮิตสำหรับคุณแม่มือใหม่

ตลอด 9 เดือนของการตั้งครรภ์อาจมาพร้อมกับคำถามมากมายของคุณแม่มือใหม่ เราจึงได้รวบรวมคำถามยอดฮิตที่คุณแม่สงสัยเพื่อไขทุกข้อข้องใจและช่วยให้การดูแลลูกน้อยในครรภ์เป็นเรื่องง่ายและมั่นใจยิ่งขึ้นค่ะ

1. คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามกินวิตามินเสริม จริงไหม

วิตามินเสริมที่สูติแพทย์จัดให้เพื่อบำรุงครรภ์ คุณแม่มือใหม่ควรรับประทานค่ะ แต่หากเป็นวิตามินเสริมที่อยู่นอกเหนือจากที่แพทย์จัดให้ ไม่แนะนำให้รับประทานค่ะ

2. กินยาบำรุงครรภ์ที่แพทย์จัดให้จะทำให้อ้วน

ไม่จริงค่ะ ยาบำรุงครรภ์ไม่ได้มีผลทำให้คุณแม่ท้องอ้วน ในคนที่ท้องที่อ้วน น้ำหนักขึ้นมากส่วนหนึ่งเป็นเพราะการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมน ส่งผลทำให้เซลล์ไขมัน และการกินอาหารในปริมาณที่มากขณะตั้งครรภ์

3. กินน้ำมะพร้าวขณะตั้งครรภ์จะทำให้แท้งลูก

ไม่จริงค่ะ การกินน้ำมะพร้าวช่วงตั้งครรภ์ไม่ได้มีผลต่อการบีบตัวของมดลูก เพราะมีฮอร์โมนเอสโตรเจนในปริมาณที่ต่ำ

4. กินของดำ เช่น เจาก๊วย โอเลี้ยง ช็อกโกแลต แล้วจะทำให้ลูกคลอดมามีผิวดำ

ไม่จริงค่ะ การกินอาหารที่มีสีดำไม่ได้ส่งผลต่อสีผิวของทารกในครรภ์ การแสดงออกของสีผิวมาจากพันธุกรรมที่ได้รับมาจากพ่อหรือแม่

5. คลอดธรรมชาติ ดีกว่าผ่าคลอด จริงไหม

ไม่เสมอไปค่ะ การคลอดธรรมชาติและผ่าคลอด ต่างก็มีข้อดีข้อเสียที่ไม่เหมือนกัน และการคลอดก็ขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกายคุณแม่และทารกในครรภ์ ซึ่งจะเป็นดุลพินิจจากสูติแพทย์ที่ดูแลครรภ์มาตลอดทั้ง 9 เดือนว่าคุณแม่พร้อมที่จะคลอดด้วยวิธีธรรมชาติ หรือต้องคลอดด้วยวิธีผ่าคลอด

6. คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามออกกำลังกาย จริงไหม

ไม่จริงค่ะ คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้ เป็นการออกกำลังกายเบา ๆ ไม่หนักและไม่รุนแรง และต้องปรึกษาแพทย์ที่ดูแลครรภ์คุณแม่ก่อนว่าสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ เพื่อคุณแม่ต้องระวังอะไรเป็นพิเศษ ซึ่งแพทย์จะแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับคุณแม่

7. มีเพศสัมพันธ์ตอนตั้งครรภ์ ทำได้ไหม คุณแม่มือใหม่ต้อง

ทำได้ค่ะ การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์สามารถทำได้ หากไม่ได้มีข้อห้ามจากแพทย์ ท่าที่เหมาะสมของการมีเพศสัมพันธ์ควรเป็นท่าที่ปลอดภัยต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ ซึ่งระยะปลอดภัยของการมีเพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุครรภ์ในไตรมาสที่ 2

8. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรนอนวันละกี่ชั่วโมง

เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพใจที่ดี และพัฒนาการทารกในครรภ์ที่สมบูรณ์ แนะนำคุณแม่มือใหม่ควรพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ คุณแม่ควรนอนให้ได้ประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน โดยพยายามเข้านอนก่อนสี่ทุ่ม และการนอนหลับอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ร่างกายหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ออกมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะทำให้คุณแม่แข็งแรงและส่งผลดีไปยังลูกน้อยด้วยค่ะ

9. คุณแม่อารมณ์ดี ลูกก็จะอารมณ์ดีไปด้วย จริงไหม?

จริงค่ะ จากการศึกษาทางการแพทย์พบว่าในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอารมณ์ดีอยู่เสมอจะทำให้ร่างกายมีการหลั่งสารแห่งความสุข นั่นคือกีสารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) ออกมาผ่านทางสายสะดือส่งไปยังทารกในครรภ์ และทำให้ทารกมีพัฒนาการสมองดี (IQ) และมีอารมณ์ดี (EQ) ค่ะ

10. เป็นคุณแม่มือใหม่ ต้องคุยกับคุณหมอบ่อย ๆ

คุณแม่มือใหม่เมื่อตั้งครรภ์แล้ว จำเป็นต้องอยู่ในการดูแลของคุณหมออย่างใกล้ชิดจนไปถึงการคลอดลูก โดยเริ่มที่การฝากครรภ์ และไปพบคุณหมอตตามนัดเพื่อติดตามพัฒนาการครรภ์รวมถึงสุขภาพของคุณแม่ตลอดการตั้งครรภ์ คุณแม่สามารถที่จะฝากครรภ์กับคุณหมอที่ไว้ใจ โดยดูจากประสบการณ์และประวัติการทำงาน เพื่อที่เมื่อคุณแม่ฝากครรภ์แล้วจะได้พูดคุยปรึกษากับคุณหมอได้อย่างสบายใจ สอบถามได้ทุกเรื่อง รวมถึงการคลอดลูกด้วย

คุณแม่อาจสงสัยว่า ตลอดการฝากครรภ์ต้องไปพบแพทย์กี่ครั้ง โดยทั่วไป ตารางนัดหมายฝากครรภ์สำหรับคุณแม่ที่มีอายุระหว่าง 18-35 ปีและมีสุขภาพดี มีดังนี้ค่ะ

- อายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ นัดทุก 1 เดือน
- อายุครรภ์ 28-32 สัปดาห์ นัดทุก 2-3 สัปดาห์
- อายุครรภ์ 32-40 สัปดาห์ นัดทุก 1 สัปดาห์

แต่หากคุณแม่มีความเสี่ยงสูง แพทย์อาจนัดเพิ่มเติมตามความเหมาะสมของคุณแม่แต่ละคนค่ะ

หวังว่าข้อมูลทั้งหมดที่เรานำมาฝาก ตั้งแต่การเตรียมตัวก่อนมีลูก การดูแลครรภ์เมื่อรู้ตัวว่าท้อง ไปจนถึงการดูแลลูกน้อยหลังคลอด จะช่วยให้คุณแม่มือใหม่มีความมั่นใจในการเลี้ยงดูลูกน้อย และมีความสุขกับบทบาทใหม่ที่ยิ่งใหญ่นี้ค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ปฏิทินการตั้งครรภ์ 40 สัปดาห์ (ไตรมาสที่1-3)
- ฝากครรภ์ต้องให้สามีไปด้วยไหม ฝากครรภ์จำเป็นแค่ไหนสำหรับแม่ ...
- ท้องกี่เดือนรู้เพศ คุณแม่รู้เพศตอนกี่เดือน ต้องรอนานแค่ไหน
- ของเตรียมคลอด คุณแม่ควรเตรียมของไปคลอดอะไรบ้าง
- คนท้องห้ามกินอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดบวม

อ้างอิง:

1. ความเครียดของคุณแม่ตั้งครรภ์..สามารถส่งต่อจากแม่สู่ลูกได้นะ!, โรงพยาบาลพญาไท 2
2. การปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนวมินทร์ 9
3. การออกกำลังกายสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพเชียงใหม่
4. เตรียมตัวก่อนมีลูกอย่างไร คุณมีวางแผนตั้งครรภ์สำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่, โรงพยาบาลเปาโลเกษตร
5. การเตรียมตัวตั้งครรภ์ของคุณแม่ยุคดิจิทัลที่อยากมีลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช
6. เตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
7. ฝากครรภ์ครั้งแรกต้องทำอะไร คุณแม่มือใหม่ควรรู้, โรงพยาบาลยันฮี
8. คนท้องห้ามกินอะไรบ้าง ?, โรงพยาบาลเพชรเวช
9. 8 อาหารคนท้อง เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์, Pobpad
10. อยากกระตุ้นให้ลูกฉลาดตั้งแต่อยู่ในท้อง, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
11. ห่อตัวทารกอย่างไรปลอดภัยจากโรคไหลตาย, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
12. เคล็ดลับการบีบหรือปั้มนมแม่ การเก็บรักษานม, โรงพยาบาลศิริรินทร์
13. การดูแลทารกเมื่อกลับบ้าน, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
14. คุณแม่อย่าเปลว...อย่าลืมให้ลูกเรอหลังกินนม, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
15. 8 เทคนิคอาบน้ำและดูแลผิวทารกแรกเกิดให้ถูกวิธี, โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่
16. อุ้มลูกอย่างไรไม่ให้ปวดหลัง, คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
17. วิตามินเสริมจำเป็นแค่ไหนขณะตั้งครรภ์, สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์
18. ความเชื่อผิด ๆ ขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลกรุงเทพขอนแก่น
19. ระหว่างตั้งครรภ์... คุณแม่มีเซ็กซ์ได้หรือไม่, โรงพยาบาลเปาโล โชคชัย 4
20. การคลอดธรรมชาติและผ่าตัดคลอด วิธีไหนเหมาะกับเรา?, โรงพยาบาลบางประกอก 9
21. การนอนหลับสำหรับหญิงตั้งครรภ์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

อ้างอิง ณ วันที่ 23 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้