

คู่มือคุณแม่่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ฝากครรภ์ครั้งแรก เตรียมตัวยังไง เริ่ม เมื่อไหร่ดี?

ต.ค. 3, 2025

10 นาที

การฝากครรภ์ คือก้าวแรกที่สำคัญ แล้วคุณแม่ควรเริ่มฝากครรภ์เมื่อไหร่? ต้องตรวจอะไรบ้าง? บทความนี้มีคำตอบที่จะช่วยให้คุณแม่่มือใหม่ทุกคนได้เตรียมพร้อมและเข้าใจถึงความสำคัญของการดูแลตัวเองและลูกน้อยในครรภ์ เพื่อการตั้งครรภ์ที่ราบรื่นและปลอดภัยตลอด 9 เดือน

คำถามที่พบบ่อย

ถ้าไม่ฝากครรภ์เลยได้ไหม? มีความเสี่ยงอะไรบ้าง?

คลิก

คุณแม่ไม่ควรปล่อยให้การตั้งครรภ์ดำเนินไปโดยไม่ฝากครรภ์ เพราะถึงแม้ว่าคุณแม่ส่วนใหญ่จะตั้งครรภ์ได้อย่างราบรื่น แต่ยังมีคุณแม่ประมาณ 20% ที่อาจมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว การไม่ฝากครรภ์ทำให้พลาดโอกาสสำคัญในการตรวจพบความเสี่ยงต่าง ๆ ตั้งแต่เนิ่น ๆ ดังนั้นการฝากครรภ์จึงเป็นเหมือนเกราะป้องกันที่จะช่วยให้คุณหมอสามารถดูแลและวางแผนการรักษาได้อย่างทัน่วงที เพื่อให้คุณแม่และลูกน้อยปลอดภัยที่สุด

ถ้าเพิ่งรู้ว่าท้องตอนอายุครรภ์เกิน 12 สัปดาห์ไปแล้ว ควร ทำอย่างไร?

คลิก

ให้รีบไปฝากครรภ์ทันทีที่ทราบ ไม่ต้องกังวล แม้จะช้ากว่าช่วงเวลาที่แนะนำ แต่การเริ่มต้นฝากครรภ์ยังคงจำเป็นอย่างยิ่ง แพทย์จะทำการประเมินสุขภาพและวางแผนการดูแลที่เหมาะสมกับอายุครรภ์ปัจจุบันของคุณแม่ให้ได้ดีที่สุด

ฝากครรภ์ครั้งแรกใช้เวลานานไหม ควรลางานทั้งวันหรือไม่?

คลิก

การฝากครรภ์ครั้งแรกมักใช้เวลาค่อนข้างนานกว่าครั้งถัดไป ประมาณ 2-4 ชั่วโมง เนื่องจากมีขั้นตอนการซักประวัติอย่างละเอียด, การตรวจร่างกาย, การเจาะเลือด และอาจมีการอัลตราซาวด์ หากเป็นโรงพยาบาลรัฐ อาจต้องเผื่อเวลารอคิวเพิ่มเติมด้วย แนะนำให้ลางานครึ่งวันเช้าหรือเตรียมเวลาไว้ให้เพียงพอเพื่อความสะดวก

สรุป

- การฝากครรภ์ (Antenatal care) คือ การดูแลสุขภาพตั้งแต่เมื่อเริ่มตั้งครรภ์จนถึงวันกำหนดคลอด การฝากครรภ์ควรเริ่มทำทันทีที่รู้ตัวว่ากำลังตั้งครรภ์
- การฝากครรภ์แนะนำให้คุณแม่เริ่มฝากครรภ์เมื่ออายุครรภ์ 4-8 สัปดาห์ หรืออย่างช้าที่สุด ไม่ควรเกิน 12 สัปดาห์ (3 เดือน) นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนรอบสุดท้าย
- คุณแม่ที่ส่งเงินสมทบประกันสังคมสามารถใช้สิทธิเบิก ค่าฝากครรภ์ ได้ในวงเงินรวม 1,500 บาท โดยจะแบ่งจ่ายสูงสุด 5 ครั้ง ตามช่วงอายุครรภ์ที่กำหนด

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- การฝากครรภ์คืออะไร ทำไมถึงสำคัญกับคุณแม่และลูกน้อย?
- ประโยชน์ของการฝากครรภ์ สิ่งดี ๆ ที่คุณแม่และลูกน้อยจะได้รับ
- ฝากครรภ์ครั้งแรกเริ่มเมื่อไหร่ดี?
- ฝากครรภ์มีกี่ครั้ง?
- สิ่งที่ต้องเตรียม เมื่อไปฝากครรภ์
- จะฝากครรภ์ที่ไหนดี?
- การฝากครรภ์ครั้งแรก ต้องตรวจอะไรบ้าง?
- ฝากครรภ์ ใช้สิทธิประกันสังคมได้ไหม?
- กระบวนการฝากครรภ์ตลอดการตั้งครรภ์

การฝากครรภ์คืออะไร ทำไมถึงสำคัญกับคุณแม่และลูกน้อย?

การฝากครรภ์ (Antenatal care) คือการดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิดตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ไปจนถึงวันคลอดคะ ถือเป็นสิ่งแรกที่คุณแม่ควรทำเมื่อรู้ว่ามียีกหนึ่งชีวิตน้อย ๆ อยู่ในท้อง เพราะการฝากครรภ์จะช่วยให้คุณหมอได้ดูแลและติดตามพัฒนาการของลูกน้อย พร้อมทั้งประเมินสุขภาพของคุณแม่อย่างละเอียด เพื่อให้มั่นใจได้ว่าการตั้งครรภ์นี้จะปลอดภัยและราบรื่นที่สุด

การตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่มีความเสี่ยงหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นภาวะแทรกซ้อน หรือความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับลูกน้อย เช่น กลุ่มอาการดาวน์ ภาวะทารกไม่มีกะโหลกศีรษะ ปากแหว่งเพดานโหว่ ธาลัสซีเมีย หรือภาวะครรภ์เสี่ยงสูง เป็นต้น การฝากครรภ์จึงเป็นเหมือนเกราะป้องกันที่สำคัญที่สุด

ที่จะช่วยให้คุณหมอสามารถค้นหาและเฝ้าระวังความเสี่ยงเหล่านี้ได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ทำให้สามารถวางแผนดูแลรักษาได้อย่างทันที่ ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยลดอันตราย แต่ยังช่วยให้คุณแม่คลายความกังวลและมั่นใจได้ว่าทั้งคุณแม่และลูกน้อยจะได้รับการดูแลอย่างดีที่สุดตลอดการตั้งครรภ์ไปจนถึงวันคลอดค่ะ

ประโยชน์ของการฝากครรภ์ สิ่งดี ๆ ที่คุณแม่และลูกน้อยจะได้รับ

สงสัยไหมคะว่า การฝากครรภ์ มีประโยชน์อย่างไร ทำไมถึงสำคัญขนาดนี้? การฝากครรภ์เป็นมากกว่าแค่การไปตรวจสุขภาพ แต่คือการวางรากฐานที่แข็งแรงให้กับการตั้งครรภ์ เพื่อให้คุณแม่และลูกน้อยปลอดภัยและมีสุขภาพดีที่สุด มาดูกันว่า การฝากครรภ์มีประโยชน์อะไรบ้างกันบ้างค่ะ

- **สุขภาพดีทั้งกายและใจ:** คุณหมอจะให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์รอบด้าน ทั้งเรื่องโภชนาการที่เหมาะสม, การออกกำลังกายที่ปลอดภัย, หรือแม้แต่การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน ช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพที่แข็งแรง พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างมั่นใจ
- **ตรวจคัดกรองความเสี่ยงตั้งแต่เนิ่น ๆ:** การฝากครรภ์ช่วยให้คุณหมอสามารถตรวจหาความเสี่ยงหรือโรคที่อาจเป็นอันตรายได้ทันเวลา เช่น ภาวะครรภ์เป็นพิษ, โลหิตจาง หรือโรคติดเชื้อต่าง ๆ รวมถึงการเฝ้าระวังท่าของลูกน้อยในครรภ์ เพื่อให้พร้อมช่วยเหลือได้ทันทีเมื่อจำเป็น
- **ป้องกันและลดภาวะแทรกซ้อน:** คุณหมอจะช่วยดูแลให้การตั้งครรภ์เป็นไปอย่างปกติที่สุด หากเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้น จะสามารถวินิจฉัยและแก้ไขได้อย่างทันที่ และพร้อมสำหรับการคลอดอย่างปลอดภัย
- **ดูแลลูกน้อยให้สมบูรณ์แข็งแรง:** การฝากครรภ์ช่วยลดความเสี่ยงสำคัญต่าง ๆ เช่น การแท้งบุตร, การคลอดก่อนกำหนด หรือการเสียชีวิตของทารกในครรภ์ นอกจากนี้ยังช่วยให้ลูกน้อยได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน มีพัฒนาการที่ดี และมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมอีกด้วย

การฝากครรภ์จึงเป็นก้าวแรกที่สำคัญที่สุดในการเดินทางสู่การเป็นแม่ เพื่อให้ทุกวันของการตั้งครรภ์เต็มไปด้วยความสุขและความอุ่นใจค่ะ

ฝากครรภ์ครั้งแรกเริ่มเมื่อไหร่ดี?

ถ้าคุณแม่รู้ตัวว่ากำลังตั้งครรภ์แล้ว สิ่งแรกที่คุณควรทำคือรีบไปฝากครรภ์ทันทีค่ะ ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดคือ เมื่ออายุครรภ์ 4-8 สัปดาห์ หรือไม่ควรเกิน 12 สัปดาห์ (3 เดือน) นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนรอบสุดท้าย

แต่ถ้าเป็นไปได้ การเริ่มต้นวางแผนฝากครรภ์ล่วงหน้าก่อนการตั้งครรภ์สัก 1 เดือน ถือเป็นเรื่องที่ยอดเยี่ยมมากเลยนะคะ เพราะคุณหมอจะสามารถตรวจสุขภาพเชิงลึกของคุณพ่อคุณแม่ได้ทั้งคู่ เพื่อประเมินความพร้อมและวางแผนการดูแลอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณแม่มีปัญหาลูกน้อย การดูแลจากคุณหมอผู้เชี่ยวชาญตั้งแต่เนิ่น ๆ จะช่วยให้การตั้งครรภ์ของคุณปลอดภัยที่สุดค่ะ

ฝากครรภ์มีกี่ครั้ง?

จำนวนครั้งในการฝากครรภ์จะขึ้นอยู่กับสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยเป็นหลักค่ะ ซึ่งคุณหมอมจะพิจารณาจากอายุครรภ์และภาวะเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น แต่โดยปกติแล้วสำหรับคุณแม่ที่มีสุขภาพดีและมีอายุในช่วง 18-35 ปี จะมีตารางนัดหมายประมาณนี้ค่ะ

1. อายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์: นัดทุก ๆ 4 สัปดาห์ (เดือนละครั้ง)
2. อายุครรภ์ 28-32 สัปดาห์: นัดทุก ๆ 2-3 สัปดาห์
3. อายุครรภ์ 32-40 สัปดาห์: นัดทุกสัปดาห์จนถึงวันคลอด

ทั้งนี้หากคุณหมอเห็นว่าจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง อาจจะมีการนัดที่ถี่ขึ้น เพื่อดูแลคุณแม่และลูกน้อยอย่างใกล้ชิดที่สุดค่ะ



สิ่งที่ต้องเตรียม เมื่อไปฝากครรภ์

เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว คุณแม่ควรเตรียมสิ่งเหล่านี้ไปให้พร้อมนะคะ

1. **บัตรประชาชน:** ของคุณแม่และคุณพ่อ
2. **ประวัติสุขภาพ:** ข้อมูลสำคัญที่จำเป็นมาก เช่น ประวัติการเจ็บป่วย, การแพ้ยา, โรคประจำตัว, ประวัติการตั้งครรภ์ครั้งก่อน (ถ้าเคย) และประวัติโรคทางพันธุกรรมในครอบครัว
3. **ข้อมูลของการมีประจำเดือน:** วันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย เพื่อให้คุณหมอคำนวณอายุครรภ์และวันคลอดได้อย่างแม่นยำ

จะฝากครรภ์ที่ไหนดี?

สำหรับว่าที่คุณแม่มือใหม่ที่กำลังลังเลว่าจะฝากครรภ์ที่ไหนดี ไม่มีหลักเกณฑ์ตายตัวค่ะ แต่ให้ลองพิจารณาจากสิ่งเหล่านี้ เพื่อให้การฝากครรภ์ของคุณแม่ราบรื่นที่สุด

1. **เลือกสถานที่ที่เดินทางสะดวก:** เพราะการนัดตรวจที่ถี่ขึ้นในช่วงใกล้คลอดหรือเมื่อมีเหตุฉุกเฉิน จะช่วยให้คุณแม่เดินทางไปโรงพยาบาลได้ทันเวลาและปลอดภัย
2. **เลือกคุณหมอที่ไว้ใจ:** ลองหาข้อมูลและเลือกคุณหมอที่มีประสบการณ์ รวมถึงพูดคุยแล้วรู้สึกสบายใจ เพราะการฝากครรภ์คือการดูแลกันไปตลอด 9 เดือนเต็ม
3. **เลือกตามงบประมาณและความสะดวก:** ไม่ว่าจะเป็นโรงพยาบาลรัฐหรือเอกชน ให้เลือกที่เหมาะสมกับงบประมาณและความต้องการของคุณแม่มากที่สุดค่ะ

การเตรียมตัวที่ดีจะช่วยให้การฝากครรภ์ครั้งแรกของคุณแม่เต็มไปด้วยความราบรื่นและอุ่นใจนะคะ

ฝากครรภ์ครั้งแรก ต้องตรวจอะไรบ้าง?

การฝากครรภ์ครั้งแรกคือการสร้างแฟ้มสุขภาพที่สำคัญที่สุดค่ะ คุณหมอจะตรวจอย่างละเอียดเพื่อให้มั่นใจว่าทั้งคุณแม่และลูกน้อยมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มาดูกันว่าคุณหมอจะตรวจอะไรบ้าง

1. เช็คประวัติสุขภาพ

คุณหมอจะพูดคุยกับคุณแม่เกี่ยวกับข้อมูลที่จำเป็นเพื่อนำไปวางแผนการดูแลอย่างเหมาะสมที่สุดค่ะ

- **ประวัติการมีประจำเดือน:** วันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย เพื่อคำนวณอายุครรภ์และวันคลอด
- **ประวัติสุขภาพส่วนตัวและครอบครัว:** ไม่ว่าจะเป็นโรคประจำตัว, การแพ้ยา, ประวัติการตั้งครรภ์ครั้งก่อน หรือโรคทางกรรมพันธุ์ในครอบครัว

- **พฤติกรรมสุขภาพ:** การสูบบุหรี่หรือการใช้สารเสพติด เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อลูกน้อย

2. ตรวจร่างกายพื้นฐาน

- **ซั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง:** เพื่อประเมินการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์ และวางแผนการคลอดที่ปลอดภัย
- **วัดความดันโลหิต:** เพื่อเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อน เช่น ครรภ์เป็นพิษ ที่อาจส่งผลกระทบต่อทั้งคุณแม่และลูก
- **ตรวจร่างกายทั่วไป:** คุณหมอมจะตรวจสุขภาพโดยรวม เช่น หัวใจ ปอด หรือท้อง เพื่อประเมินความพร้อมของคุณแม่

3. ตรวจทางห้องปฏิบัติการ

- **ตรวจปัสสาวะ:** เพื่อหาความเสี่ยงของเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือภาวะติดเชื้อต่าง ๆ
- **ตรวจเลือด:** ตรวจความสมบูรณ์ของเลือด, กรุ๊ปเลือด, พาหะธาลัสซีเมีย, และโรคติดเชื้อสำคัญ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี, เอชไอวี หรือซิฟิลิส เพื่อให้การดูแลรักษาถูกต้องและทันที่
- **ตรวจอัลตราซาวด์:** เป็นการตรวจที่นำดินแดนที่สุดคะ! คุณหมอมจะใช้เครื่องอัลตราซาวด์เพื่อยืนยันการตั้งครรภ์, ตรวจหาครรภ์แฝด, ดูพัฒนาการของลูกน้อย, อยุ่วะสำคัญ, หัวใจ, จำนวนนิ่วมีอ ไปจนถึงปริมาณน้ำคร่ำ

หลังจากตรวจทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว คุณหมอมจะสรุปผลและบันทึกข้อมูลสุขภาพของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ จำยวิตามินบำรุงครรภ์ พร้อมกับนัดหมายครั้งต่อไป โดยคุณหมอมจะนัดให้มาตรวจครรภ์โดยแบ่งเป็น 3 ไตรมาส ซึ่งจะมีการตรวจที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้ เพื่อให้การดูแลตลอดการตั้งครรภ์ของคุณแม่และลูกน้อยเป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัยคะ

ตรวจครรภ์ช่วงไตรมาสที่ 1 (เริ่มตั้งครรภ์ - 14 สัปดาห์)

เป็นช่วงเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด คุณหมอมจะนัดตรวจทุก ๆ 1 เดือน เพื่อยืนยันการตั้งครรภ์และตรวจหาความเสี่ยงต่าง ๆ

- **การตรวจเลือดและปัสสาวะ:** เพื่อยืนยันการตั้งครรภ์ และตรวจคัดกรองโรคติดเชื้อที่อาจเป็นอันตราย เช่น เอ็ดส์, ไวรัสตับอักเสบบี, ซิฟิลิส รวมถึงคัดกรองโรคธาลัสซีเมียและกรุ๊ปเลือด
- **การตรวจคัดกรองความเสี่ยง:** มีการตรวจเลือดเพื่อคัดกรองความเสี่ยงของทารกดาวน์ซินโดรม
- **การตรวจอัลตราซาวด์:** เพื่อกำหนดอายุครรภ์ให้แม่นยำ และตรวจดูความผิดปกติเบื้องต้นของลูกน้อย

ตรวจครรภ์ไตรมาสที่ 2 (อายุครรภ์ 15-28 สัปดาห์)

ในไตรมาสนี้ คุณหมอก็จะนัดตรวจทุก ๆ 1 เดือนเช่นกัน เพื่อติดตามพัฒนาการของลูกอย่างใกล้ชิด

- **การตรวจเลือด:** เพื่อคัดกรองภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นภาวะที่คุณแม่หลายท่านอาจพบเจอได้
- **การเจาะน้ำคร่ำ:** ในบางกรณีหากมีความเสี่ยง คุณหมออาจแนะนำให้เจาะน้ำคร่ำเพื่อตรวจโครโมโซมของทารก
- **การตรวจอัลตราซาวด์:** คุณหมอจะใช้อัลตราซาวด์เพื่อดูพัฒนาการที่สำคัญและอาจจะบอกเพศของลูกได้ในไตรมาสนี้ด้วยค่ะ

ตรวจครรภ์ช่วงไตรมาสที่ 3 (อายุครรภ์ 29-42 สัปดาห์)

ช่วงสุดท้ายก่อนคลอด คุณหมอจะนัดถี่ขึ้นเป็นทุก ๆ 2 สัปดาห์ และตั้งแต่สัปดาห์ที่ 32 เป็นต้นไปจะนัดตรวจทุกสัปดาห์จนถึงวันคลอด เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอด

- **การสอนนับลูกดิ้น:** เป็นเรื่องสำคัญที่คุณแม่ต้องเรียนรู้ เพื่อเฝ้าสังเกตความเคลื่อนไหวของลูกน้อย
- **การฉีดวัคซีน:** คุณหมอจะแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่และบาดทะยัก เพื่อป้องกันโรคที่อาจเป็นอันตราย
- **การตรวจเลือดซ้ำ:** เพื่อติดตามความเข้มข้นของเลือด และตรวจคัดกรองโรคติดเชื้อบางชนิดอีกครั้ง
- **การตรวจอัลตราซาวด์:** เพื่อประเมินน้ำหนักตัวและสุขภาพของทารกในครรภ์ รวมถึงตรวจดูว่าศีรษะของลูกน้อยลงสู่อุ้งเชิงกรานของคุณแม่เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอดหรือยัง

การไปฝากครรภ์พบคุณหมออย่างสม่ำเสมอตามนัดหมายจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพื่อความปลอดภัยของทั้งคุณแม่และลูกน้อยนะคะ

ฝากครรภ์ ใช้สิทธิประกันสังคมได้ไหม?

สำหรับคุณแม่ที่ส่งเงินสมทบประกันสังคม เมื่อตั้งครรภ์จะสามารถใช้สิทธิเบิกค่าฝากครรภ์ได้ในวงเงินรวม 1,500 บาท โดยแบ่งจ่ายตามช่วงอายุครรภ์สูงสุด 5 ครั้ง เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายให้กับคุณแม่มากขึ้นค่ะ

- **อายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์:** เบิกได้ตามจริง ไม่เกิน 500 บาท
- **อายุครรภ์ 12-20 สัปดาห์:** เบิกได้ตามจริง ไม่เกิน 300 บาท
- **อายุครรภ์ 20-28 สัปดาห์:** เบิกได้ตามจริง ไม่เกิน 300 บาท
- **อายุครรภ์ 28-32 สัปดาห์:** เบิกได้ตามจริง ไม่เกิน 200 บาท
- **อายุครรภ์ 32-40 สัปดาห์:** เบิกได้ตามจริง ไม่เกิน 200 บาท

กระบวนการฝากครรภ์ตลอดการตั้งครรภ์

คุณแม่มีมือใหม่อาจเต็มไปด้วยคำถามมากมายเกี่ยวกับการฝากครรภ์ จึงได้รวบรวมคำตอบสำหรับทุกข้อสงสัย เพื่อให้คุณแม่ทุกคนเตรียมพร้อมอย่างมั่นใจตลอดการเดินทาง 9 เดือนนี้ค่ะ

การฝากครรภ์คุณภาพ คืออะไร?

การฝากครรภ์คุณภาพ หมายถึงการที่คุณแม่เริ่มต้นฝากครรภ์ตั้งแต่นั้น ๓ ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ และไปตรวจตามนัดอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 5 ครั้ง ตลอดการตั้งครรภ์ เพื่อให้คุณแม่หมอได้ดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิดและครบถ้วนที่สุด การทำแบบนี้จะช่วยให้ทั้งคุณแม่และลูกในท้องได้รับการบริการสุขภาพที่ดีที่สุด ซึ่งจะส่งผลดีต่อเนื่องไปจนถึงวันคลอดและหลังคลอด ทำให้ทุกช่วงเวลาของการเป็นคุณแม่เต็มไปด้วยความสุขและความอุ่นใจค่ะ

ฝากครรภ์แล้ว ได้อัลตราซาวด์ครั้งแรกเมื่อไหร่

การตรวจอัลตราซาวด์ ครั้งแรกเป็นช่วงเวลาที่น่าตื่นเต้นที่สุดค่ะ ซึ่งโดยปกติแล้วจะทำในช่วงอายุครรภ์ 6-8 สัปดาห์ หรือทันทีที่คุณแม่ฝากครรภ์ การตรวจครั้งนี้มีความสำคัญมาก เพราะนอกจากจะช่วยให้คุณแม่ได้เห็นลูกน้อยเป็นครั้งแรกแล้ว คุณหมอมจะใช้การตรวจอัลตราซาวด์เพื่อ

- ยืนยันการตั้งครรภ์ และ คำนวณอายุครรภ์ให้แม่นยำที่สุด
- ตรวจสอบตำแหน่งของการตั้งครรภ์ ว่าอยู่ในโพรงมดลูกอย่างถูกต้องหรือไม่

การตรวจอัลตราซาวด์ครั้งแรกนี้จึงเป็นก้าวสำคัญที่ช่วยให้คุณแม่มั่นใจว่าการตั้งครรภ์เริ่มต้นอย่างสมบูรณ์ค่ะ

ฝากครรภ์ทำไมยิ่งใกล้คลอด คุณหมอยิ่งนัดถี่ขึ้น?

ในช่วงใกล้คลอด คุณหมอมจะนัดคุณแม่มาตรวจครรภ์ถี่ขึ้นจนเกือบทุกสัปดาห์ค่ะ เพราะช่วงเวลานี้เป็นช่วงสำคัญที่สุดที่ต้องเตรียมความพร้อมอย่างเต็มที่ การนัดที่ถี่ขึ้นก็เพื่อที่จะได้เฝ้าระวังและติดตามสุขภาพของลูกน้อยอย่างใกล้ชิด เช่น การตรวจการเต้นของหัวใจ, การอัลตราซาวด์ดูปริมาณน้ำคร่ำ ไปจนถึงการตรวจเช็กท่าของลูกว่าพร้อมสำหรับการคลอดแล้วหรือยัง นอกจากนี้ คุณหมอมจะร่วมวางแผนการคลอดกับคุณพ่อคุณแม่อย่างละเอียดอีกครั้ง เพื่อให้การคลอดเป็นไปอย่างปลอดภัยที่สุดสำหรับทุกคนค่ะ

การฝากครรภ์ทำไมต้องให้สามีเจาะเลือดด้วย

เพราะสุขภาพของคุณพ่อก็สำคัญไม่แพ้คุณแม่เลยนะคะ! การเจาะเลือดของคุณสามีจะช่วยให้คุณหมอ

ได้ตรวจคัดกรองโรคที่อาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อย รวมถึงโรคที่อาจติดต่อถึงคุณแม่ได้ เช่น ซิฟิลิส, ไวรัสตับอักเสบบี, หรือโรคเอดส์ นอกจากนี้ การตรวจเลือดยังช่วยให้ทราบว่าคุณแม่และคุณแม่มีพาหะโรคทางพันธุกรรมอะไรบ้าง โดยเฉพาะ โรคธาลัสซีเมีย เพื่อให้คุณแม่สามารถวางแผนดูแลลูกน้อยได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมที่สุด ตั้งแต่ในครรภ์ไปจนถึงหลังคลอด เพื่อความปลอดภัยของทุกคนในครอบครัวค่ะ

ฝากครรภ์สามารถอัลตราซาวด์ดูเพศได้ตอนอายุครรภ์กี่เดือน

หนึ่งในเรื่องที่น่าตื่นเต้นที่สุดของการตั้งครรภ์คือการได้รู้เพศของลูกน้อยค่ะ โดยทั่วไปแล้ว คุณหมอมจะสามารถ อัลตราซาวด์เพื่อดูเพศของลูกได้เมื่ออายุครรภ์ประมาณ 18-24 สัปดาห์ อย่างไรก็ตาม การจะเห็นเพศของลูกได้ชัดเจนหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับท่าของลูกในครรภ์ด้วย ถ้าลูกน้อยขดตัวหรือเอาแขนขาบังไว้ ก็อาจจะทำให้คุณหมอดูได้ยากขึ้นค่ะ

การฝากครรภ์เป็นสิ่งสำคัญที่ว่าที่คุณแม่ทุกคนไม่ควรมองข้าม เพราะคือการเตรียมความพร้อมที่ดีที่สุดสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อย โดยเรื่อง ค่าใช้จ่ายในการฝากครรภ์ นั้นจะแตกต่างกันไปตามแต่ละโรงพยาบาล ซึ่งคุณแม่สามารถปรึกษาและวางแผนตามความเหมาะสมได้เลยค่ะ และเมื่อลูกน้อยคลอดแล้ว สิ่งที่สำคัญไม่แพ้กันคือการดูแลลูกด้วย นมแม่ เพราะในนมแม่ไม่ได้มีแค่สารอาหารจำเป็นกว่า 200 ชนิด เช่น แคลเซียม, วิตามิน, และ ดีเอชเอ (DHA) เท่านั้น แต่ยังมี แอลฟาแล็คสฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสมองและการเรียนรู้ของเด็กเจนใหม่ ช่วยให้สมองสามารถเชื่อมโยงและสื่อสารกันได้อย่างรวดเร็วแบบก้าวกระโดด ส่งผลให้สมองประมวลผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลูกน้อยจึงสามารถจดจำและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ไว

นอกจากนี้ ในนมแม่ยังมีจุลินทรีย์สุขภาพอย่างบิฟิโดแบคทีเรียแล็กทิส (Bifidobacterium lactis) หรือ บี แล็กทิส (B. lactis) ซึ่งจากงานวิจัยพบว่ามีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงตั้งแต่แรกเกิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับลูกน้อยที่คลอดด้วยวิธีผ่าคลอด เพราะมีปริมาณจุลินทรีย์ชนิดนี้น้อยกว่าเด็กที่คลอดตามธรรมชาติ

ดังนั้น การดูแลตัวเองอย่างดีตั้งแต่ฝากครรภ์ไปจนถึงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ คือก้าวสำคัญที่จะทำให้ลูกน้อยเติบโตอย่างสมบูรณ์และมีพัฒนาการที่ดีในทุก ๆ วันค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- โปรแกรม Baby Development เช็คพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัย
- 25 อาการคนท้องแรก ๆ พร้อมอาการเตือนคนเริ่มท้อง 1 สัปดาห์
- ครรภ์เป็นพิษ วิธีสังเกตอาการและแนวทางป้องกันเพื่อสุขภาพแม่และลูก
- คนท้องกินวิตามินซีได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินชาเขียวได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

อ้างอิง:

1. ฝากครรภ์ (Antenatal care) เมื่อไหร่ดี มีกี่ครั้ง ตรวจอะไรบ้าง, โรงพยาบาลMedPark
2. การฝากครรภ์สำคัญอย่างไร ?, โรงพยาบาลบางปะกอก 3

3. ผ่ากรรฐ์ครั้งแรกต้องทำอะไร ตอบข้อสงสัยคุณแม่มีอใหม่, โรงพยาบาลนครชน
4. คุณแม่ตั้งกรรฐ์ มีสิทธิเบิกประกันสังคม อะไรได้บ้าง ?, โรงพยาบาลบางปะกอก 3
5. คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการผ่ากรรฐ์, โรงพยาบาลอินทขมิดิแควร์
6. ก่อนอัลตราซาวด์ลูกน้อยในกรรฐ์ต้องรู้ การอัลตราซาวด์มีกี่แบบ มีประโยชน์อะไรบ้าง, โรงพยาบาลพีเอ็มจี
7. ถ้าคุณแม่ ไม่ผ่ากรรฐ์ มีผลเสียต่อลูกจริงมั๊ย, โรงพยาบาลวัฒนแพทย์ ตรัง

อ้างอิง ณ วันที่ 15 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้