ข้อควรรู้และหลีกเลี่ยง สำหรับเตรียมตัวตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 13, 2024

4นาที

พฤติกรรมการกิน การนอน หรือการใช้ชีวิตส่งผลต่อลูกน้อยของคุณเสมอ แล้วแบบไหนที่คุณควรทำหรือควรเลิกทำ เพื่อช่วยให้ลูกน้อยมีสุขภาพดีตั้งแต่เริ่มต้นวางแผนตั้งครรภ์
อ่านเพิ่มเติม

เรียนรู้: สิ่งที่ควรเลิก และสิ่งที่ควรทำ
พฤติกรรมที่คุณจำเป็นต้องทำ หรือเลิกทำเดี๋ยวนี้ เพื่อช่วยให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรงตั้งแต่เริ่มต้น

วางแผนก่อนที่คุณจะตั้งครรภ์

40% ของการตั้งครรภ์ เป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้วางแผน และผู้หญิงหลายคนก็ไม่รู้ตัวว่าได้ตั้งครรภ์แล้ว จนกระทั่งผ่านไปหลายวัน หรือแม้แต่หลายสัปดาห์ ดังนั้นการปรับเปลี่ยนอาหาร การดูแลน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย และการใช้ชีวิตจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรทำตั้งแต่ก่อนที่คุณคิดจะมีลูก 3 เดือน ก่อนการตั้งครรภ์ คือเวลาที่แนะนำให้คุณปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แม้ว่าคุณควรจะปรับพฤติกรรมบางอย่างเร็วกว่านั้นก็ตาม (เช่น การเลิกสูบบุหรี่)

เริ่มควบคุมน้ำหนักตัวของคุณ

ดัชนีมวลกายที่เหมาะสมของผู้หญิงก่อนจะตั้งครรภ์ควรอยู่ระหว่าง 18.5 -24.9 (ดัชนีมวลกายเป็นผลที่ได้จากการคำนวณโดยใช้ความสูงและน้ำหนักของคุณ มักเรียกสั้นๆ ว่า BMI) ถ้าคุณมีดัชนีมวลกายต่ำกว่าค่าดังกล่าว จะถือว่าคุณมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และคุณควรได้รับคำแนะนำให้เพิ่มน้ำหนักในระหว่างการตั้งครรภ์ แต่ถ้าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วน (ดัชนีมวลกายมากกว่า 30) ซึ่งทำให้มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น มีโอกาสที่ทารกจะตัวโต และมีความเสี่ยงที่จะกลายเป็นเด็กที่มีน้ำหนักเกิน และมีปัญหาสุขภาพในเวลาต่อมา ดังนั้นคุณจะได้รับคำแนะนำให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยในระหว่างการตั้งครรภ์

เริ่มทำความเข้าใจเรื่องอาหารของคุณ

อาหาร 5 กลุ่ม ที่ดีกับสุขภาพ และเหมาะกับตามความต้องการ ได้แก่ ผลไม้ ธัญพืช ผัก เนื้อสัตว์/ปลา นมและผลิตภัณฑ์นม การรับประทานอาหารแต่ละกลุ่มในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้คุณได้รับพลังงาน และสารอาหารต่างๆ ที่ร่างกายต้องการในขณะตั้งครรภ์ และช่วยให้ทารกที่จะเกิดมามีสุขภาพดี ลองดูตัวอย่างได้ที่ อาหารของลูก (Baby-ready diet) ว่าอาหารที่เหมาะกับคุณควรเป็นอย่างไร

เริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับระดับของธาตุเหล็กในตัวคุณ

42% ของหญิงตั้งครรภ์ และ 30% ของหญิงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ทั่วโลกมีภาวะโลหิตจาง ถ้าคุณเป็นหนึ่งในนั้น คุณก็ควรแก้ไขก่อนที่จะตั้งครรภ์ ถ้าคุณไม่แน่ใจ? ให้ปรึกษากับแพทย์เพื่อครวจเช็คระดับของธาตุเหล็กในร่างกาย

เริ่มรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

400 ไมโครกรัม คือปริมาณของกรดโฟลิกที่คุณควรกินเสริมก่อนการตั้งครรภ์ เพราะผู้หญิงหลายคนไม่ได้รู้ตัวทันทีเมื่อตั้งครรภ์ กรดโฟลิกจะช่วยในการพัฒนาของไขสันหลังและสมองของทารกในครรภ์ คุณอาจปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่เหมาะกับคุณ

เริ่มปรึกษาปัญหาสุขภาพของคุณ

ข้อมูลจาก The World Allergy Organization (องค์กรโรคภูมิแพ้โลก) ระบุว่า 30% - 40% ของประชากรโลกเป็นโรคภูมิแพ้อย่างน้อยหนึ่งอย่าง ดังนั้นหากคุณมีปัญหาสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเบาหวาน หอบหืด คุณควรควบคุมอาการเหล่านี้ให้ได้ก่อนที่จะตั้งครรภ์ แนะนำให้คุณปรึกษาเกี่ยวกับประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัวกับแพทย์ที่ดูแลคุณ รวมถึงยาที่คุณรับประทานยา ทั้งยาที่ซื้อเอง หรือยาที่แพทย์สั่ง

เลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนมากเกินไป

จากการวิจัยล่าสุด พบว่า การได้รับคาเฟอีนวันละ 350 มิลลิกรัมขึ้นไป มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงในการแท้งบุตร ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้งดดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หรือจำกัดการได้รับคาเฟอีนให้เหลือไม่เกินวันละ 200 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่ากับ ชา 3 ถ้วย หรือ กาแฟแบบปรุงสำเร็จ 2 แก้ว โดยประมาณ นอกจากนี้เครื่องดื่มชูกำลัง (energy drink) และน้ำอัดลมบางชนิดก็อาจมีคาเฟอีนในปริมาณสูง จึงควรอ่านฉลากให้ดีก่อนที่จะเลือกดื่มทุกครั้ง

เลิกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมาก หรือน้อยจนเกินไป

250 แคลอรี คือพลังงานที่คุณจำเป็นต้องลด หรือเพิ่มในแต่ละวันเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวของคุณ ถ้าคุณน้ำหนักน้อยเกินไป คุณอาจเพิ่มพลังงาน 250 แคลอรีด้วยการเพิ่มของว่างอีกหนึ่งอย่าง หรือเพิ่มอาหารที่ดีกับสุขภาพอีกหนึ่งหน่วยบริโภค ซึ่งจะช่วยให้น้ำหนักตัวคุณค่อยๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ สำหรับผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกิน การลดพลังงานลงวันละ 250 แคลอรี พร้อมกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง (moderate exercise) จะช่วยให้น้ำหนักตัวค่อยๆ ลดลงได้

เลิกสูบบุหรี่

0 มวน คือปริมาณบุหรี่ที่สูบได้อย่างปลอดภัยขณะตั้งครรภ์ หรือเมื่อต้องการจะตั้งครรภ์ เพราะการสูบบุหรี่มีผลกับการเจริญพันธุ์ และการสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น การแท้งบุตร ทารกตายขณะคลอด ดังนั้นถ้าคุณสูบบุหรี่ ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ในการเลิกบุหรี่ทันที

เลิกรับประทานอาหารที่ไม่ปลอดภัย

เกือบ 1 ใน 10 ของผู้ป่วย เกิดจากการกินอาหารที่ปนเปื้อน การติดเชื้อแบคทีเรียจากอาหารในขณะตั้งครรภ์อาจเป็นอันตรายกับทารกในครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงเนยแข็งชนิดอ่อน (soft cheese) ที่ทำมาจากนมที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อ (เช่น บรี (brie) และกา-มอง-แบร์ (camembert)) เพราะอาจมีเชื้อลิสทิเรีย (listeria) ที่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงในหญิงตั้งครรภ์

เลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

0 หน่วยของแอลกอฮอล์ คือปริมาณบริโภคที่ปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์ แอลกอฮอล์สามารถผ่านจากเลือดของคุณ ผ่านรกแล้วเข้าไปสู่ร่างกายทารกในครรภ์ คุณจึงควรหยุดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อคิดที่จะตั้งครรภ์ ถ้าคุณมีปัญหาให้ปรึกษากับบุคลากรทางการแพทย์เพื่อหาวิธีช่วยให้คุณเลิกดื่มแอลกอฮอล์

เริ่มหรือเลิก พฤติกรรมต่างๆ ตั้งแต่วันนี้ เพื่อสร้างรากฐานที่ดีในการตั้งครรภ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ และลูกน้อย