



# การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ เตรียมพร้อมสำหรับคุณแม่มือใหม่

บทความ

พ.ย. 13, 2024

3 นาที

การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์เป็นการตรวจสุขภาพ อนามัยเจริญพันธุ์ที่สามารถทำได้ตั้งแต่ตอนที่คุณตัดสินใจจะตั้งครรภ์ ซึ่งจะช่วยให้คุณเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ และช่วยให้คุณตั้งครรภ์อย่างปลอดภัย

## การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

ฉันตัดสินใจที่จะมีเจ้าตัวน้อยแล้ว แต่ก่อนจะเริ่มภารกิจที่สำคัญนี้ ฉันรู้ว่าการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์นั้นเป็นสิ่งจำเป็น แต่ฉันจะต้องตรวจอะไรบ้าง



## ฉันอยากจะเป็นคุณแม่แล้วละ!

ผู้หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะใส่ใจดูแลสุขภาพอยู่แล้ว แต่สิ่งสำคัญคือคุณควรตรวจเช็คสุขภาพตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์

คุณอาจยังคงสงสัยว่าการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์คืออะไร การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์เป็นการตรวจสุขภาพอนามัยโดยรวมในรูปแบบหนึ่งที่สามารถทำได้ตั้งแต่ตอนที่คุณตัดสินใจจะตั้งครรภ์ การตรวจนี้จะช่วยเพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ และช่วยให้คุณตั้งครรภ์อย่างปลอดภัย

## สุขภาพของคุณแม่



### ขั้นตอนแรก

นัดหมายแพทย์หรือสูตินรีแพทย์เพื่อปรึกษาถึงความต้องการที่จะมีบุตร แพทย์จะทำการตรวจสุขภาพทั่วไป เช่น ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ ได้แก่

- น้ำหนักตัว น้ำหนักที่มากหรือน้อยเกินไปของคุณแม่ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่ง เพราะน้ำหนักตัวมีผลต่อสุขภาพครรภ์
- ประวัติโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ ภาวะหลอดเลือดแข็ง ไทรอยด์ เป็นต้น
- ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว เช่น เบาหวาน
- การฉีดวัคซีน หากจำเป็น แพทย์อาจฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน เช่น วัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ โรคไอกรน ซึ่งเป็นวัคซีนที่ควรได้รับก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน
- ประวัติการใช้ยาปัจจุบัน การใช้ยาบางชนิดส่งผลการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยารักษาโรคซึมเศร้า ยาต้านอาการชัก เป็นต้น

หากคุณพยายามมีบุตร แต่ไม่ประสบความสำเร็จ ลองปรึกษาศลินิกผู้มีบุตรยาก เพื่อหาสาเหตุที่ทำให้ไม่เกิดการตั้งครรภ์ แพทย์อาจแนะนำหลักการดูการตกไข่เพื่อช่วยระบุช่วงเวลาที่คุณสามารถตั้งครรภ์ได้ และคุณจะพบว่า มีผู้หญิงเพียงไม่กี่คนเท่านั้นที่สามารถตั้งครรภ์ได้ตามต้องการ คุณจึงอาจต้องอดทนรออีกสักนิด

## การตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

ในบางกรณี แพทย์อาจพิจารณาการตรวจอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น การตรวจเลือดเพื่อหาสารภูมิคุ้มกันจำเพาะต่อโรคหัดเยอรมัน และต่อเชื้อท็อกโซพลาสมา(การติดเชื้อปรสิต) การตรวจหาไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบบี และไวรัสเอดส์ การตรวจความเข้มข้น หรือตรวจหาโปรตีนอัลบูมิน\* และน้ำตาลในปัสสาวะ เพื่อควบคุมและลดความเสี่ยงการเกิดโรคไตหรือเบาหวานในช่วงการตั้งครรภ์

\*อัลบูมินเป็นโปรตีนสำคัญจากโปรตีน 2 ชนิดที่เป็นองค์ประกอบของน้ำเลือด การตรวจหาอัลบูมินเป็นส่วนหนึ่งของชุดการทดสอบเพื่อวินิจฉัยโรคและติดตามการรักษาที่มีผลต่อสุขภาพ

## ความต้องการเหล็กและกรดโฟลิกในปริมาณสูง



ในปัจจุบัน สถาบันและองค์กรต่างๆ ต่างเห็นพ้องต้องกันว่าหญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องได้รับการเสริมกรดโฟลิก หรือวิตามินบี 9 ซึ่งมีความจำเป็นตั้งแต่ช่วงแรกเริ่มของการตั้งครรภ์เพราะเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างหลอดเลือดของทารก จึงควรมีการเสริมกรดโฟลิกเพิ่มเติม โดยเฉพาะในรายที่ขาดวิตามินนี้ เช่น การขาดโภชนาการที่เหมาะสม การตั้งครรภ์แฝด ประวัติครอบครัวที่มีความผิดปกติของระบบประสาท หรือการใช้ยาที่ขัดขวางการดูดซึมของกรดโฟลิก เช่น ยาต้านอาการชัก หรือยารักษาโรคเบาหวาน

## การเสริมกรดโฟลิกควรเริ่มตั้งแต่ 2 เดือนก่อนการตั้งครรภ์ ต่อเนื่องถึงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์

โฟลิกหรือวิตามินบี 9 มีความสำคัญมาก ในบางประเทศ เช่น อังกฤษ อเมริกา ฝรั่งเศส แพทย์จะสั่งวิตามินเสริมชนิดนี้ให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคน ถึงแม้จะเป็นการตั้งครรภ์ตามปกติที่ไม่มีความเสี่ยงสูงก็ตาม  
ในบางกรณี แพทย์อาจสั่งยาเม็ดธาตุเหล็กให้เพิ่มเติมอีกด้วย

## บอกลาบัวร์และแอลกอฮอล์!!



การพบแพทย์จะช่วยบอกด้วยว่าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ควรต้องเลิก เพื่อการตั้งครรภ์ที่ดี ซึ่งแพทย์จะช่วยให้คำแนะนำในการดูแลรักษา

อีก 9 เดือนข้างหน้า ร่างกายของคุณจะทำหน้าที่ส่งต่อทุกสิ่งทุกอย่างให้ลูกน้อยเพื่อใช้ในภาวะเจริญเติบโต แน่หนอนว่า สิ่งใดที่ไม่ดีสำหรับคุณ มันย่อมไม่ดีสำหรับทารกด้วย รุกที่ห่อหุ้มทารกนั้นเปรียบเสมือนฟองน้ำที่สามารถดูดซับเอาสิ่งต่างๆ ที่คุณกินส่งต่อไปยังทารกได้นั่นเอง

แน่หนอนว่า แอลกอฮอล์คือของต้องห้าม แอลกอฮอล์แค่เพียงแก้วเดียวก็ส่งผลต่อทารกได้ การใช้สารเสพติด ยาอันตรายต่างๆ ก็ต้องเลิกให้ได้อย่างเด็ดขาด

การเลิกบุหรี่ เป็นสิ่งสำคัญเมื่อคุณตัดสินใจที่จะมีลูก แพทย์สามารถให้คำแนะนำวิธีการหาสิ่งทดแทนสารนิโคตินของบุหรี่ แน่หนอนว่าคุณต้องกินอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อดูแลร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

อย่าลืมว่าคุณกำลังเตรียมพร้อมร่างกายสำหรับทารกตัวน้อย ข้อควรระวังเหล่านี้จะช่วยสร้างความสุขให้ทารกน้อย และการเตรียมตัวที่ดีจะช่วยให้คุณตั้งครรภ์ได้อย่างสมบูรณ์