

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง
บทความ

ตรวจสอบสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ เช็คความ พร้อมคุณแม่ก่อนมีบุตร

ต.ค. 29, 2025

11 นาที

การตรวจสอบสุขภาพก่อนตั้งครรภ์เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคู่รักที่อยากมีลูก เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีที่สุดเพื่อสร้างครอบครัวที่สมบูรณ์ โดยแพทย์จะช่วยประเมินความเสี่ยงและวางแผนการดูแลการตั้งครรภ์ให้กับคุณพ่อคุณแม่ได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้การตั้งครรภ์เป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัย

คำถามที่พบบ่อย

ถ้าตรวจเจอว่าเป็นพาหะธาลัสซีเมียทั้งคู่ จะยังมีลูกได้ไหม?

คลิก

หากสามีภรรยาเป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมีย (Thalassemia) ทั้งคู่ ยังคงมีโอกาสมีลูกได้ แต่มีความเสี่ยงที่ลูกจะเป็นโรคธาลัสซีเมียที่รุนแรง การตรวจคัดกรองก่อนตั้งครรภ์ (preconception screening) จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยจะเป็นการตรวจเลือดเพื่อหาพาหะของยีนแฝง เช่น แอลฟา-ธาลัสซีเมีย (Alpha Thalassemia Trait), เบต้า-ธาลัสซีเมีย (Beta Thalassemia Minor), ฮีโมโกลบินอี (Hemoglobin E) และ โฮโมไซกัสฮีโมโกลบินอี (Homozygous Hb E)

การตรวจคัดกรองนี้สามารถทำได้ทันทีโดยไม่ต้องงดน้ำงดอาหาร ใช้เลือดเพียง 2-3 ซีซี เมื่อทราบผลแล้ว แพทย์จะให้คำแนะนำที่เหมาะสมเกี่ยวกับแนวทางการตั้งครรภ์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้คู่รักสามารถตัดสินใจและวางแผนการมีบุตรได้อย่างมั่นใจ

ควรไปตรวจสอบสุขภาพก่อนวางแผนมีลูกนานแค่ไหน?

คลิก

สำหรับคู่รักที่วางแผนจะมีลูก ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพล่วงหน้าอย่างน้อย 3-6 เดือนก่อนการตั้งครรภ์ ช่วงเวลานี้จะช่วยให้คุณแม่มีเวลาเตรียมความพร้อมด้านร่างกายได้อย่างเต็มที่ เช่น

- การรับประทานกรดโฟลิก: ควรเริ่มรับประทานตามคำแนะนำของคุณหมออย่างน้อย 3 เดือนก่อนตั้ง

ครรภ์ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงภาวะพิการแต่กำเนิดของทารก

- **การฉีดวัคซีน:** คุณแม่ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่อาจเป็นอันตรายต่อลูกน้อยในครรภ์ เช่น หัดเยอรมัน คางทูม และอีสุกอีใส โดยต้องฉีดล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือนก่อนการตั้งครรภ์ เพื่อให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้สมบูรณ์

การเตรียมความพร้อมล่วงหน้าจะช่วยให้คุณแม่ และลูกน้อยมีสุขภาพดีตลอดการตั้งครรภ์

ค่าใช้จ่ายในการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ประมาณเท่าไร?

คลิก

ค่าใช้จ่ายจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับโรงพยาบาล (รัฐบาลหรือเอกชน) และแพ็คเกจที่เลือก โดยทั่วไปสำหรับโรงพยาบาลรัฐบาลอาจเริ่มต้นที่ประมาณ 2,000-4,000 บาทต่อคู่ ในขณะที่โรงพยาบาลเอกชนอาจมีค่าใช้จ่ายตั้งแต่ 4,000-10,000 บาทขึ้นไป ขึ้นอยู่กับรายการตรวจอย่างละเอียดที่รวมอยู่ในแพ็คเกจ

สรุป

- การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ คือ การตรวจความพร้อมของร่างกายทั้งที่คุณพ่อและคุณแม่ เพื่อค้นหาและลดความเสี่ยงของปัญหาที่อาจเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ เช่น โรคทางพันธุกรรม โรคประจำตัว หรือภาวะมีบุตรยาก รวมถึงประเมินความแข็งแรงของอสุจิและสุขภาพโดยรวม เพื่อให้แพทย์สามารถวางแผนการดูแลครรภ์ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในคุณแม่ที่อายุเกิน 35 ปี
- การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ ควรเตรียมตัวล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือนก่อนที่จะมีลูก เพื่อให้คุณหมอมีเวลาดูแลและวางแผนการเตรียมร่างกายของคุณแม่ให้พร้อมที่สุด เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นทั้งกับตัวคุณแม่และลูกน้อยค่ะ
- การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์คุณผู้ชายก็ต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพด้วย เพื่อประเมินความพร้อมและลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น การตรวจจะช่วยให้คุณหมอมองหาภาวะที่มีผลต่อการมีบุตรได้ เช่น การสูบบุหรี่ที่อาจทำให้อสุจิลดลงและเพิ่มความเสี่ยงภาวะมีบุตรยาก หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างซิฟิลิสที่อาจส่งผลกระทบต่อลูกพิการแต่กำเนิดได้

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำไมการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์จึงเป็นก้าวแรกที่สำคัญ?
- ทำไมคูรักรักต้องตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์
- ไม่ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ เสี่ยงอะไรบ้าง?
- การเตรียมตัวก่อนไปตรวจสุขภาพ
- ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ ตรวจอะไรบ้าง?
- ควรไปตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ที่ไหนดี?
- คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

ทำไมการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์จึงเป็นก้าวแรกที่สำคัญ?

สงสัยใช่ไหมคะว่า "ทำไมต้องตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์...จำเป็นด้วยเหรอ?" บอกละเลยคะว่าการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ไม่ใช่แค่การเตรียมพร้อม แต่เป็นการสร้างรากฐานที่มั่นคงและแข็งแรงที่สุดเพื่อลูกน้อยในอนาคต การเริ่มต้นด้วยความพร้อมนี้จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่สามารถวางแผนการตั้งครรภ์ เพื่อก้าวสู่การเดินทาง 9 เดือนที่มหัศจรรย์ได้อย่างมั่นใจและไร้กังวลค่ะ

การตรวจสุขภาพอย่างละเอียดจะช่วยให้คุณหมอบประเมินความเสี่ยงและดูแลได้อย่างตรงจุด ตั้งแต่การคัดกรอง โรคทางพันธุกรรม ที่อาจส่งต่อถึงลูกได้ เช่น ธาลัสซีเมีย หรือโรคประจำตัวอื่น ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ อย่าง เบาหวานขณะตั้งครรภ์ และ ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยให้ทราบถึงปัจจัยที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการมีลูก เช่น ภาวะมีบุตรยาก หรือปัญหาเกี่ยวกับรอบเดือนที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน

สำหรับคุณแม่ที่วางแผนจะตั้งครรภ์เมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไป การตรวจร่างกายก่อนตั้งครรภ์จะยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นเป็นพิเศษ เพราะช่วยให้ทราบถึงความเสี่ยงที่ทารกอาจเป็น ดาวน์ซินโดรม (Down syndrome) หรือความเสี่ยงอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้คุณหมอวางแผนการดูแลครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยที่สุด การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์คือการลงทุนที่คุ้มค่าเพื่อสุขภาพที่ดีที่สุดของลูกน้อย ทำให้อุ่นใจได้ว่าลูกจะเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรงค่ะ

ทำไมคุณรักต้องตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

รู้ไหมคะว่าร่างกายของเราอาจซ่อนความเสี่ยงบางอย่างไว้โดยที่เราไม่รู้ตัว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ได้ การตรวจสุขภาพจึงเป็นเหมือนการเปิดไฟส่องทาง เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่ได้เตรียมพร้อมรับมือกับทุกความเป็นไปได้ และวางแผนอย่างรอบคอบเพื่ออนาคตของลูกค่ะ

นอกจากนี้ การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ ควรเตรียมตัวล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือนก่อนที่จะมีลูก เพื่อให้คุณหมอมีเวลาดูแลและวางแผนการเตรียมร่างกายของคุณแม่ให้พร้อมที่สุด เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นทั้งกับตัวคุณแม่และลูกน้อยค่ะ การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ได้ทราบถึง

- โรคที่สามารถถ่ายทอดไปสู่ลูกได้ อย่างเช่น โรคเอดส์ที่เกิดจากเชื้อ HIV หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างซิฟิลิส หรือไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งสามารถแพร่จากคุณแม่ไปสู่ลูกน้อยได้ การตรวจพบแต่เนิ่น ๆ จะช่วยให้คุณหมอสถิตวางแผนการรักษาให้คุณแม่สามารถได้รับวัคซีนป้องกันได้ทันท่วงที
- โรคทางพันธุกรรม เช่น โรคโลหิตจาง หรือ ธาลัสซีเมีย การที่ทั้งคุณแม่และคุณสามีตรวจเลือดเพื่อหาความเสี่ยงแต่เนิ่น ๆ จะช่วยให้คุณหมอวางแผนการมีบุตรได้อย่างเหมาะสม และช่วยลดความกังวลใจของครอบครัวได้ค่ะ

ไม่ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ เสี่ยงอะไรบ้าง?

หากกำลังคิดว่าไม่ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์คงไม่เป็นไร อยากให้ลองคิดดูใหม่อีกครั้งค่ะ เพราะการมองข้ามขั้นตอนนี้ไปอาจทำให้คุณแม่และลูกต้องเผชิญกับความเสียหายที่ไม่คาดคิด ดังนี้

ขาดการวางแผนที่สำคัญ

การไม่ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์เท่ากับว่าคุณแม่และคุณสามีอาจพลาดโอกาสในการวางแผนครอบครัวที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะมีบุตรยาก ซึ่งหากทราบแต่เนิ่นๆ ก็จะสามารถปรึกษาคุณหมอเพื่อหาแนวทางแก้ไขได้ทันท่วงที ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาและความรู้สึกไปกับการรอคอยอย่างไม่รู้สาเหตุ

ความเครียดระหว่างตั้งครรภ์

เมื่อตั้งครรภ์ไปแล้ว หากไม่เคยตรวจสุขภาพมาก่อน อาจทำให้คุณแม่รู้สึก วิตกกังวลและเครียดได้ง่าย เพราะไม่รู้ร่างกายตัวเองพร้อมแค่ไหน มีโรคซ่อนอยู่หรือไม่ ความเครียดเหล่านี้ส่งผลเสียต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ได้ หากมีการเตรียมตัวที่ดีแต่แรกก็จะช่วยให้คุณแม่รู้สึกมั่นใจ และมีความสุขตลอดการตั้งครรภ์ค่ะ

ความเสี่ยงต่อทั้งคุณแม่และลูกน้อย

การไม่ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ยังเพิ่มโอกาสในการเกิด โรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ เช่น โรคโลหิตจาง เบาหวาน ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ และภาวะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งล้วนเป็นภาวะที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณแม่ และยังอาจส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์อีกด้วย เช่น การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่บกพร่อง การแท้งบุตร หรือการคลอดก่อนกำหนด

มีรายงานทางวิชาการชี้ให้เห็นว่า ผู้หญิงที่ไม่ได้วางแผนการตั้งครรภ์มาก่อน มักขาดความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ ซึ่งอาจนำไปสู่ผลกระทบเชิงลบต่อพัฒนาการและสุขภาพของทารกในครรภ์ได้ เนื่องจากช่วงก่อนตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาสำคัญในการพัฒนาผลลัพธ์การตั้งครรภ์ให้มีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ที่สุด

ดังนั้น การเข้ารับการตรวจสุขภาพและรับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนการตั้งครรภ์ จึงเป็นการลงทุนเพื่อสุขภาพที่คุ้มค่าสำหรับทั้งคุณแม่และลูกน้อย เพื่อให้มั่นใจได้ว่าทุกอย่างก้าวของการตั้งครรภ์จะเป็นอย่างปลอดภัยและราบรื่นที่สุดค่ะ

การเตรียมตัวก่อนไปตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์เป็นเรื่องสำคัญ แต่การเตรียมตัวให้พร้อมก่อนไปตรวจก็สำคัญไม่แพ้กันค่ะ การเตรียมตัวที่ดีจะช่วยให้คุณแม่สบายและช่วยให้คุณหมอสามารถวินิจฉัยได้อย่างถูกต้องที่สุด ซึ่งจะนำไปสู่การวางแผนการดูแลสุขภาพของคุณแม่และคุณสามีได้อย่างมีประสิทธิภาพค่ะ

1. พักผ่อนให้เพียงพอ

ก่อนวันตรวจ แนะนำให้นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง เพราะการพักผ่อนไม่เพียงพออาจส่งผลกระทบต่อความดันโลหิตและการเต้นของหัวใจ ทำให้ผลตรวจที่ได้คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงได้ค่ะ

2. งดอาหารและเครื่องดื่มบางชนิด

เพื่อผลตรวจเลือดที่แม่นยำยิ่งขึ้น ควรงดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมงก่อนไปตรวจ และควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกประเภทอย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนตรวจ เพราะอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของตับและระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มและอาหารรสหวานจัดในช่วง 24 ชั่วโมงก่อนตรวจด้วยค่ะ

3. ช่วงมีประจำเดือน

สำหรับคุณแม่ ควรหลีกเลี่ยงการไปตรวจสุขภาพในช่วงที่มีประจำเดือน หรือก่อนและหลังมีประจำเดือน 7 วัน เพราะอาจมีเลือดปนในปัสสาวะ ทำให้ผลการตรวจคลาดเคลื่อนได้

4. เตรียมข้อมูลสุขภาพ

หากคุณแม่หรือสามีมีโรคประจำตัวหรือประวัติสุขภาพที่สำคัญ อย่างลืมเตรียมเอกสารทางการแพทย์ ยาที่กินประจำ รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้พร้อม เพื่อให้คุณหมอสามารถนำมาประกอบการวิเคราะห์ผลตรวจได้อย่างถูกต้องและแม่นยำค่ะ

การให้ข้อมูลอย่างตรงไปตรงมาและครบถ้วนเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้การวางแผนสุขภาพสำหรับคุณแม่และคุณสามีเป็นไปอย่างราบรื่นและถูกต้องที่สุดค่ะ



ตรวจสอบสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ ตรวจสอบอะไรบ้าง?

ว่าที่คุณพ่อคุณแม่หลายท่านอาจจะสงสัยว่า การเตรียมตัวก่อนมีลูกนั้นต้องทำอะไรบ้าง? นอกจากการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและเรื่องการเงินแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการตรวจสอบสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ค่ะ เพราะการตรวจสอบสุขภาพนี้เปรียบเสมือนการปูทางให้การเดินทางครั้งสำคัญนี้ราบรื่นและปลอดภัยที่สุดสำหรับลูกน้อยในอนาคต

การตรวจสอบสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ไม่ได้จำกัดอยู่แค่คุณแม่เท่านั้น แต่คุณพ่อก็ควรเข้ารับการตรวจด้วยเช่นกัน เพื่อให้มั่นใจว่าทั้งสองคนมีความพร้อมอย่างเต็มที่ โดยการตรวจจะแบ่งออกเป็นส่วน ๆ ดังนี้ค่ะ

1. การซักประวัติอย่างละเอียด

ในขั้นตอนนี้คุณหมอมจะพูดคุยกับคุณแม่และคุณพ่อเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพโดยรวม ทั้งประวัติการเจ็บป่วย การผ่าตัด การใช้ยา การคุมกำเนิด และที่สำคัญคือ ประวัติโรคทางพันธุกรรมในครอบครัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือธาลัสซีเมีย ซึ่งจะช่วยให้คุณหมอมประเมินความเสี่ยงและให้คำแนะนำที่เหมาะสมได้

2. การตรวจร่างกายทั่วไป

เป็นการตรวจเบื้องต้นเพื่อดูความสมบูรณ์ของร่างกาย เช่น วัดส่วนสูง น้ำหนัก ความดันโลหิต การ

เด่นของหัวใจ รวมถึงการตรวจอวัยวะสำคัญอื่น ๆ เช่น เต้านมและช่องท้อง หากพบความผิดปกติใด ๆ คุณหมอมองจะแนะนำให้ตรวจเพิ่มเติม เพื่อให้มั่นใจว่าร่างกายพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์จริง ๆ

3. การตรวจเลือดและปัสสาวะ

เป็นการตรวจที่สำคัญมาก ๆ ค่ะ เพราะสามารถบอกข้อมูลเชิงลึกได้หลายอย่าง เช่น

- ความเข้มข้นของเลือด เพื่อดูว่ามีภาวะโลหิตจางหรือไม่
- โรคทางพันธุกรรมแฝง เช่น ธาลัสซีเมีย หากทั้งคุณพ่อและคุณแม่เป็นพาหะ มีโอกาสที่ลูกจะเป็นโรคธาลัสซีเมียชนิดรุนแรงได้ ซึ่งคุณหมอมองจะให้คำปรึกษาเพื่อวางแผนการตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัย
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ซิฟิลิส และ HIV (เอดส์) เพื่อให้ได้รับการรักษาก่อนตั้งครรภ์และป้องกันการถ่ายทอดเชื้อไปสู่ลูก
- ภูมิคุ้มกันโรค เช่น หัดเยอรมัน หรืออีสุกอีใส หากยังไม่มีภูมิคุ้มกัน ควรฉีดวัคซีนป้องกันก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 1-3 เดือน เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อย

4. การตรวจทางนรีเวช (สำหรับคุณแม่)

คุณหมอมองจะทำการตรวจภายในเพื่อดูความพร้อมของมดลูก รังไข่ และช่องคลอดว่ามีความผิดปกติหรือไม่ เช่น เนื้องอก พังผืด หรือถุงน้ำในรังไข่ นอกจากนี้ยังถือเป็นโอกาสดีที่จะได้ ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ไปพร้อม ๆ กันด้วยค่ะ

5. การตรวจอื่น ๆ ที่อาจจำเป็น

- **การตรวจฟัน:** หลายคนอาจมองข้ามเรื่องสุขภาพช่องปากไป แต่การตรวจสุขภาพฟันก็สำคัญไม่แพ้กันค่ะ หญิงที่วางแผนตั้งครรภ์ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพช่องปาก เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เพราะการมีฟันผุ เหงือกอักเสบ หรือโรคปริทันต์ไม่เพียงแต่จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์เท่านั้น แต่อาจเพิ่มความเสี่ยงให้เกิด ภาวะคลอดก่อนกำหนด หรือทำให้ เด็กเกิดมามีน้ำหนักน้อย ได้อีกด้วย การมีสุขภาพช่องปากที่ดีจึงเป็นการดูแลลูกน้อยตั้งแต่ในครรภ์ค่ะ
- **การตรวจสุขภาพจิต:** สภาวะอารมณ์ของคุณแม่มีผลโดยตรงต่อการตั้งครรภ์ การประหม่นและเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพจิตจึงสำคัญไม่แพ้กัน
- **การตรวจคุณภาพของอสุจิ (สำหรับคุณพ่อ):** เป็นการตรวจเพื่อประเมินคุณภาพและความสมบูรณ์ของอสุจิค่ะ

การเตรียมตัวที่ดีที่สุด คือการเริ่มต้นตั้งแต่นั้น ๆ ค่ะ การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์เป็นของขวิญล้ำค่าที่คุณแม่สามารถมอบให้ลูกน้อยได้ตั้งแต่วันแรกที่เขายังไม่ถือกำเนิดขึ้นมา เป็นก้าวแรกที่มีมั่นคงและอบอุ่นบนเส้นทางของการเป็นพ่อแม่ค่ะ หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติม สามารถปรึกษาคุณหมอมองผู้เชี่ยวชาญเพื่อวางแผนการตั้งครรภ์ที่เหมาะสมกับคุณแม่และสามีได้เลยนะคะ

ควรไปตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ที่ไหนดี?

สำหรับคู่รักที่อยากมีลูก การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ถือเป็นขั้นตอนสำคัญ แต่หลายคนอาจสงสัยว่า "แล้วจะไปตรวจที่ไหนดี?" ไม่ต้องกังวลไปค่ะ คุณแม่และสามีสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพได้ทั้งใน โรงพยาบาลรัฐบาลและโรงพยาบาลเอกชนได้ทุกโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้านหรือเดินทางสะดวก

ก่อนตัดสินใจ ลองเช็กรายละเอียดและค่าบริการ ของแต่ละโรงพยาบาลที่สนใจ เพื่อเปรียบเทียบโปรแกรมการตรวจให้เหมาะสมกับความต้องการ และเพื่อความสะดวก โรงพยาบาลหลายแห่งก็มีแพ็คเกจตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ โดยเฉพาะให้เลือกสรร เช่น

โรงพยาบาลรัฐบาล

1. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนมีบุตร โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี
2. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานหรือมีบุตร โรงพยาบาลรามธิบดี
3. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานและเตรียมพร้อมมีบุตร โรงพยาบาลราชธานี
4. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนมีบุตรสำหรับคู่สมรส โรงพยาบาลจุฬารัตน์
5. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์วไลยลักษณ์

โรงพยาบาลเอกชน

1. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานและเตรียมพร้อมก่อนมีบุตร (สุขภาพบุรุษ) โรงพยาบาลรามคำแหง 2
2. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนมีบุตร (สตรี) โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
3. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนมีบุตร / ก่อนตั้งครรภ์ โรงพยาบาลพญาไท 2
4. โปรแกรมตรวจก่อนแต่งงานและเตรียมมีบุตร โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
5. โปรแกรมตรวจสุขภาพ ก่อนแต่งงานและเตรียมตัวก่อนมีบุตร โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 9 แอร์พอร์ต
6. โปรแกรมตรวจก่อนแต่ง/ก่อนตั้งครรภ์ โรงพยาบาลเจ้าพระยา
7. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนมีบุตร โรงพยาบาลเปาโล
8. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน และเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร โรงพยาบาลบางปะกอก 9 อินเตอร์
9. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานและเตรียมพร้อมก่อนมีบุตร โรงพยาบาลกรุงไทย
10. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนมีบุตร สำหรับสตรี โรงพยาบาลสมิติเวช
11. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนมีบุตร สำหรับบุรุษ โรงพยาบาลสมิติเวช
12. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานหรือก่อนมีบุตร โรงพยาบาลพระราม 9
13. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน และเตรียมพร้อมก่อนมีบุตร โรงพยาบาลศิริรินทร์
14. โปรแกรมตรวจสุขภาพแต่งงาน โรงพยาบาล MedPark
15. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนสมรส-ก่อนมีบุตร (ชาย) โรงพยาบาลสินแพทย์
16. โปรแกรมตรวจสุขภาพก่อนสมรส-ก่อนมีบุตร (หญิง) โรงพยาบาลสินแพทย์

คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพ ก่อนตั้งครรภ์

การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้คุณและคู่รักเตรียมตัวอย่างดีที่สุดสำหรับการมีลูกน้อย การตรวจนี้ไม่ได้เพียงแค่ช่วยให้คุณมั่นใจในสุขภาพของตัวเองเท่านั้น แต่ยังช่วยค้นหาและแก้ไขปัญหาที่อาจส่งผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์และการเจริญเติบโตของทารกอีกด้วย เพื่อให้คุณแม่เข้าใจมากขึ้น เราได้รวบรวมคำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์มาไว้ให้แล้วค่ะ

ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ ใช้ประกันสังคมได้ไหม

ผู้ประกันตนที่ต้องการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์สามารถใช้สิทธิประกันสังคมในการตรวจสุขภาพได้ค่ะ แม้ว่าจะไม่มีโปรแกรมที่เจาะจงสำหรับการตรวจก่อนตั้งครรภ์โดยเฉพาะ แต่ผู้ประกันตนมาตรา 33 และมาตรา 39 สามารถใช้สิทธิเพื่อเข้ารับการตรวจสุขภาพฟรี 14 รายการ ณ สถานพยาบาลทั้งของรัฐบาลและเอกชนที่เข้าร่วมโครงการได้

14 รายการตรวจสุขภาพฟรีจากสำนักงานประกันสังคม ได้แก่

1. การคัดกรองการได้ยิน Finger Rub Test
2. การตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข และสอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
3. การตรวจตาโดยความดูแลของจักษุแพทย์ เพื่อคัดกรองความผิดปกติและค้นหาโรคทางสายตา พร้อมทั้งการตรวจ Snellen eye Chart และวัดความดันของเหลวภายในลูกตา
4. การตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete blood cell count หรือ CBC)
5. การตรวจปัสสาวะ UA หรือ Urinalysis
6. น้ำตาลในเลือด FBS (Fasting Blood Sugar)
7. การทำงานของไต Cr และ eGFR
8. ไขมันในเส้นเลือดชนิด Total & HDL Cholesterol
9. เชื้อไวรัสตับอักเสบบี HBsAg
10. มะเร็งปากมดลูก Pap Smear
11. มะเร็งปากมดลูกวิธี Visual inspection with acetic acid (VIA)
12. มะเร็งปากมดลูก HPV DNA Test
13. ตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง
14. การถ่ายภาพรังสีทรวงอก (Chest X-ray)

การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน กับ ก่อนตั้งครรภ์ ต่างกันอย่างไร?

การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานกับการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ อาจฟังดูคล้ายกัน แต่มีวัตถุประสงค์และรายละเอียดที่แตกต่างกันค่ะ การตรวจทั้งสองประเภทนี้เป็นก้าวสำคัญที่ช่วยให้คุณคู่รักเตรียมความพร้อมสำหรับการเริ่มต้นชีวิตคู่และวางแผนการมีบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อให้เข้าใจความแตกต่างได้ชัดเจนขึ้น เราจะอธิบายรายละเอียดของแต่ละประเภทดังนี้ค่ะ

1. การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน

การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานเป็นการตรวจคัดกรองเพื่อประเมินความพร้อมทางสุขภาพของคู่รักที่วางแผนจะใช้ชีวิตร่วมกันและมีบุตรในอนาคต การตรวจนี้จะช่วยค้นหาความเสี่ยงด้านสุขภาพที่อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตคู่ การตั้งครรภ์ และการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคติดเชื้อ หรือโรคทางกรรมพันธุ์แฝง เพื่อให้ทั้งคู่สามารถวางแผนการดูแลสุขภาพร่วมกันได้อย่างเหมาะสมและมั่นใจนั่นเองค่ะ

2. การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์เป็นการตรวจสุขภาพเพื่อประเมินความพร้อมทางร่างกายของพ่อและแม่ เพื่อลดความเสี่ยงและป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ การตรวจนี้จะช่วยค้นหาความเสี่ยงของโรคทางพันธุกรรม เช่น ธาลัสซีเมีย หรือภาวะที่อาจส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ เช่น โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง รวมถึงประเมินปัจจัยอื่น ๆ เช่น ภาวะมีบุตรยากและความแข็งแรงของอสุจิ นอกจากนี้ยังช่วยให้แพทย์สามารถวางแผนดูแลการตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในคุณแม่ที่มีอายุเกิน 35 ปี ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับทารกได้ค่ะ

ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ ผู้ชายต้องตรวจด้วยไหม

แน่นอนว่า ฝ่ายชายก็ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ เช่นกัน เพื่อประเมินความพร้อมและลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น การตรวจนี้จะช่วยค้นหาภาวะที่มีผลต่อการมีบุตร รวมถึงโรคที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของแม่และลูกในครรภ์ เช่น การสูบบุหรี่ซึ่งอาจทำให้อสุจิลดลงและเพิ่มความเสียหายภาวะมีบุตรยาก หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างซิฟิลิสที่อาจทำให้ลูกพิการแต่กำเนิดได้ การตรวจสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทั้งคู่สามีภรรยา เพื่อให้การตั้งครรภ์เป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัยที่สุดค่ะ

การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ไม่ใช่เรื่องเฉพาะของคุณแม่เท่านั้น แต่เป็นเรื่องสำคัญที่คู่รักต้องวางแผนและเตรียมตัวไปพร้อมกันค่ะ การที่คุณพ่อคุณแม่ร่วมกันไปตรวจสุขภาพ จะช่วยให้คุณหมอบริเวณประเมินความพร้อมและให้คำแนะนำในการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพได้อย่างครบถ้วน ทำให้คุณสามารถส่งต่อสุขภาพและพัฒนาการที่ดีที่สุดให้กับลูกน้อยตั้งแต่เริ่มต้น

นอกจากนี้ การเตรียมตัวที่สำคัญอีกอย่างคือการวางแผนเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพราะนมแม่มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของลูกอย่างครบถ้วนมากกว่า 200 ชนิด โดยเฉพาะสารอาหารสำคัญ เช่น แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของสมองและการเรียนรู้ของลูกน้อยอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดค่ะ

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ผ่าคลอดประกันสังคมจ่ายเท่าไร? คุณพ่อคุณแม่มีสิทธิเบิกอะไรบ้าง
- โฟเลต คืออะไร อาหารที่มีโฟเลตสูงสำคัญกับคุณแม่ตั้งครรภ์แค่ไหน
- ผ่าครรภ์ที่ไหนดี คุณแม่ผ่าครรภ์ครั้งแรกมีค่าใช้จ่ายเท่าไร?
- คนท้องกินแตงโมได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า
- คนท้องกินเผ็ดได้ไหม อันตรายกับลูกในท้องหรือเปล่า

อ้างอิง:

1. ทำไม? การตรวจสุขภาพก่อนมีลูก...ถึงสำคัญ, โรงพยาบาลพญาไท 3
2. เพราะความรักไม่ใช่แค่เรื่องของหัวใจ ก้าวสู่ชีวิตคู่อย่างมั่นใจ “ตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน”, โรงพยาบาล BNH
3. เตรียมตัวตั้งครรภ์อย่างไร? ให้คุณแม่คลอดปลอดภัยและลูกน้อยแข็งแรงสมบูรณ์, โรงพยาบาลกรุงเทพ
4. ทำไมถึงควรตรวจสุขภาพก่อนมีบุตร, โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล
5. การเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพที่ดี ช่วยให้ผลที่ได้แม่นยำยิ่งขึ้น, โรงพยาบาลพญาไท นวมินทร์
6. เตรียมพร้อมก่อนตั้งครรภ์เพื่อ...ว่าที่คุณแม่พันธุ์, สำนักงานทันตสาธารณสุข
7. ผู้ประกันตนมาตรา 33 และ มาตรา 39 ใช้สิทธิตรวจสุขภาพฟรี 14 รายการ, สำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน
8. การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน, โรงพยาบาล MedPark
9. ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ เมื่อไหร่ดี ตรวจอะไรบ้าง ผู้ชายต้องตรวจไหม, โรงพยาบาล MedPark
10. ทำไม “คู่สมรส” ต้องตรวจراثส์ซีเมียก่อนตั้งครรภ์, โรงพยาบาลนครชน
11. การเตรียมตัวตั้งครรภ์ของคุณแม่ยุคดิจิทัลที่อยากมีลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช
12. ฝากครรภ์แต่ละครั้ง ตรวจอะไรบ้าง?, โรงพยาบาลเปาโล
13. A comprehensive assessment of preconception health needs and interventions regarding women of childbearing age: a systematic review, National Library of Medicine

อ้างอิง ณ วันที่ 30 สิงหาคม 2568

แชร์ตอนนี้