วิธีดูแลครรภ์คนท้อง พร้อมการจัดการความกังวลของคุณแม่

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ส.ค. 5, 2022

เมื่อคุณแม่รู้ว่ากำลังตั้งครรภ์ คุณแม่มือใหม่ย่อมมีคำถามเกิดขึ้นมากมาย เรามีเคล็ดลับการดูแลครรภ์ วิธีจัดการกับความกังวล รวมไปถึงการรับมือกับอาการคนท้องที่อาจพบ เพื่อให้ลูกน้อยในครรภ์มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง พร้อมลืมตาดูโลกอย่างปลอดภัย
อ่านเพิ่มเติม

การดูแลครรภ์ของคุณแม่ ตลอด 9 เดือน

- เริ่มจากการฝากครรภ์ เพื่อดูแลสุขภาพของทั้งคุณแม่และเจ้าตัวน้อยในครรภ์ ลดอัตราการตายและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดระหว่างการตั้งครรภ์
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องได้รับอาหารครบ 5 หมู่ โดยจะต้องได้รับพลังงานจากอาหารเพิ่มขึ้นตามแต่ละช่วงของการตั้งครรภ์ เพิ่มสารอาหารจำพวก โปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน
- ควบคุมน้ำหนักให้พอดี
- ดูแลสุขอนามัย รักษาความสะอาดร่างกาย ดูแลสุขภาพปากและฟัน แต่งกายเหมาะกับคนท้อง ใส่เสื้อผ้าหลวมสบาย พยายามไม่ใส่รองเท้าส้นสูง พักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายแต่พอดี ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหม จนรู้สึกเหนื่อยมากเกินไป
- ทำงานประจำวันได้ตามปกติ ไม่ควรทำงานหนักจนเกินไป

วิธีรับมือกับความกังวลของคุณแม่ตั้งครรภ์

- ทำความเข้าใจกับปัญหา หรือ เรื่องที่กำลังกังวล เมื่อคุณแม่เข้าใจข้อเท็จจริงแล้ว อาจช่วยคลายความกังวลนั้นลงได้
- ฝึกให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน คิดถึงสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบัน หากเมื่อคิดถึงสิ่งที่กำลังกังวล ให้พยายามดึงกลับมาคิดถึงสิ่งที่กำลังทำ ณ ปัจจุบันอีกครั้ง นอกจากจะทำให้คุณแม่ไม่คิดฟุ้งซ่านแล้ว การระลึกถึงปัจจุบัน จะช่วยทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย
- ระบายความกังวล หรือ ความเครียด ออกมา ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ หรือ การ

เขียนบันทึกประจำวัน
- ออกกำลังกาย
- ทำกิจกรรมที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น ฝึกการหายใจ นั่งสมาธิ

เข้าใจอาการคนท้อง อาการที่พบขณะตั้งครรภ์

- คลื่นไส้ อาเจียน อาการแพ้ท้อง พบได้ตั้งแต่ประจำเดือนเริ่มขาด
- ท้องอืด เพราะ กระเพาะอาหาร และลำไส้มีการเคลื่อนไหวน้อยลง ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดลม หรือ แก๊ส อาหารย่อยยาก ของหมักดอง
- ท้องผูก เพราะลำไส้เคลื่อนไหวน้อย ควรรับประทานอาหารที่มีกากใยมากขึ้น ดื่มน้ำให้เพียงพอ วันละ 6-8 แก้ว
- ปัสสาวะบ่อย ไม่ควรกลั้นปัสสาวะเพื่อป้องกันกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
- ตกขาว พบได้ตลอดระยะตั้งครรภ์
- ตะคริว คุณแม่ตั้งครรภ์ มักพบที่บริเวณปลายเท้า และน่อง
- เส้นเลือดขอด

อาการแบบไหนเป็นสัญญาณอันตราย ต้องรีบไปพบแพทย์

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

หากคุณแม่มือใหม่ มีคำถามเกี่ยวกับสุขภาพการตั้งครรภ์ โภชนาการ และพัฒนาการลูกน้อย สามารถปรึกษาทีมพยาบาลผู้เชี่ยวชาญได้ที่ S-Mom Club ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม เพียงสมัครสมาชิกฟรีที่ https://www.s-momclub.com/profile/register

S-Mom Club พร้อมเคียงข้างช่วงเวลาสำคัญของคุณและลูกน้อย

-
-
-
-
-
-