

ประโยชน์ของ การฝากครรภ์

- 1 ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจของคุณแม่
- 2 ตรวจสอบดูว่าการตั้งครรภ์ดำเนินไปอย่างปกติหรือไม่
- 3 ช่วยป้องกันหรือลดอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์
- 4 ช่วยป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นกับการกในครรภ์
- 5 ช่วยดูแลการกในครรภ์ ทำให้ลูกน้อยในครรภ์เติบโตสมบูรณ์แข็งแรง



ป้องกันการคลอด ก่อนกำหนด

วิธีการป้องกันและดูแลตัวเอง

- 1 การฝากครรภ์ เพื่อที่จะได้วางแผนการดูแลตัวเองได้ตั้งแต่เนิ่นๆ และเตรียมตัวให้พร้อมหากมีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด สามารถวางแผนรักษาได้ตั้งแต่เริ่มต้น
- 2 หลังจากตรวจร่างกายแล้ว คุณแม่ควรดูแลตัวเองให้ดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ และหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตัวเองเสมอ



ด้วยความปรารถนาดี
เทศบาลตำบลบางลึก

ฝากครรภ์ปลอดภัย

ดูแลตั้งแต่ตั้งครรภ์ถึงคลอด



การดูแล หญิงตั้งครรภ์

ไตรมาส 1 (อายุครรภ์ 1-3 เดือน)

สิ่งสำคัญคือการฝากครรภ์ คุณแม่ควรรับประทานอาหารปริมาณปกติเท่าก่อนตั้งครรภ์ และควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในไตรมาสแรก

ไตรมาส 2 (อายุครรภ์ 4-6 เดือน)

ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย เป็นประโยชน์ต่อแม่ตั้งครรภ์ ท่านอนควรตะแคงซ้าย,ขวา หรือหงาย สลับกัน เพื่อลดจุดกดทับของร่างกาย และตรวจเต้านม เพื่อเตรียมความพร้อมในการให้นมบุตรได้ในระยะหลังคลอด

ไตรมาส 3 (อายุครรภ์ 7-9 เดือน)

ควรเพิ่มอาหารประเภทโปรตีน มีการนัดตรวจครรภ์จะบ่อยขึ้น กรณีเกิดภาวะฉุกเฉิน เช่น อาการท้องแข็ง หรือเจ็บครรภ์ ทุก 5-10 นาที มีมูกเลือด หรือเลือดสดๆออกทางช่องคลอด มีน้ำเดิน (น้ำใสๆ คล้ายปัสสาวะราด) ลูกดิ้นน้อยลง หรือปวดศีรษะ ตาพร่ามัว จุกแน่นลิ้นปี่ บวม ควรรีบพบแพทย์



6 สัญญาณเตือน ควรไปโรงพยาบาล ก่อนคลอด

1

อาการท้องลด เกิดจากการรกในครรภ์เริ่มเคลื่อนที่ร่นะลงมาอยู่บริเวณอุ้งเชิงกรานท้องมีขนาดเล็กลง และ หายใจสะดวกขึ้น

2

มีเมือกไหลออกมาทางช่องคลอด

3

การเจ็บท้องจริง คุณแม่จะรู้สึกเจ็บเป็นระยะอย่างต่อเนื่องและเริ่มถี่ขึ้น

4

ท้องเสีย เมื่อใกล้คลอด ร่างกายจะปล่อยสารโปรสตาแกลนดิน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้มดลูกหดตัว และหากมีอาการท้องเสีย

5

ปวดหลัง

6

ถุงน้ำคร่ำแตก





คลอด แบบไหนดี?

คลอดธรรมชาติ

- 1.ฟื้นตัวเร็ว เจ็บแผลน้อย
- 2.ลูกมีภูมิคุ้มกัน
- 3.ระบบหายใจของลูกดี
- 4.ราคาคลอดถูกกว่าแบบผ่า

ผ่าคลอด



- 1.กำหนดวันคลอดเองได้
- 2.ปลอดภัยกับแม่ที่อุ้งเชิงกรานแคบ
- 3.ปลอดภัยกับลูกที่ไม่กลับหัว
- 4.ปลอดภัยกับแม่ที่เคยผ่าคลอด
- 5.ปลอดภัยกับแม่ที่มีโรคประจำตัว