



สารพัน
เรื่องราวที่
แม่ท้องไม่รู้...
ไม่ได้

Pregnancy Handbook

เรื่องน่ารู้ คู่มือแม่ ท้อง

เตรียมความพร้อมให้ทั้ง
ทั้งสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ
อารมณ์และฐานะทางการเงิน
จุดเริ่มต้นที่ดีในการให้กำเนิดชีวิตน้อยๆ
และเลี้ยงดูเขาให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ

เพราะ
ลูกน้อย
คือของขวัญ
ล้ำค่าแห่งชีวิต

หมอโอ⁺

9 เดือน มหัศจรรย์สู่พัฒนาการครรภ์คุณภาพ

Pregnancy Handbook

เรื่องน่ารู้
คู่มือแม่
ท้อง หมอโอ



“Nothing is worth more than this day.”

ไม่มีวันไหนมีค่าไปกว่า “วันนี้”

รื่องนำรู้ คู่มือแม่ท้อง Pregnancy Handbook



ในเครือบริษัท ทัท พับลิเคชัน จำกัด

61/126 ซอยทรงสวัสดิ์ ถนนวิภาวดีรังสิต

แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 Tel. 0 2691 4192

E-mail touchpublications@gmail.com Facebook <http://www.facebook.com/touchplc>

© ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้
มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-365-333-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2556

พิมพ์ครั้งที่ 2 กันยายน 2556

พิมพ์ครั้งที่ 3 กรกฎาคม 2561

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data
หมอโอ.

รื่องนำรู้คู่มือแม่ท้อง.--กรุงเทพฯ : ทัท พับลิเคชัน จำกัด, 2561.
224 หน้า.

1. สตรีมีครรภ์. 2. ครรภ์. 3. ชื่อเรื่อง.

618.2

ISBN 978-616-365-333-8

บรรณาธิการบริหาร นวพันธ์ ปิยะวรรณกร • บรรณาธิการเล่ม เอกพงษ์ อรุณรัตติยากร

ประสานงาน อมรรรัตน์ อินทรกำเหนิด • กองบรรณาธิการ นฤธิ์กา ไชยสุข,

อุษารัตน์ สุนทรา, อุมารินทร์ พันธินากุล • พิสูจน์อักษร Som O

ออกแบบปก BC Studio by Boshi • ศิลปกรรม BC Studio by like and do

พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02 826 8000 Homepage <http://www.se-ed.com>

ราคา 175 บาท

คำนำ

ลูกคือของขวัญล้ำค่าแห่งชีวิต

“ลูก” คือสายใยแห่งชีวิต คือองค์ประกอบสำคัญของครอบครัว ที่เป็นองค์ประกอบของสังคม และคือสิ่งมหัศจรรย์แห่งความรักโดยแท้ พ่อแม่ทุกคนพร้อมจะให้การดูแล ประคับประคองเลี้ยงดูและแน่นอนว่าอัญมณีล้ำค่านั้น ด้านหนึ่งก็จะต้องมีความบอบบาง และต้องการการทะนุถนอมดูแลอย่างดี คงไม่มีพ่อแม่คนไหนที่คิดว่าเลี้ยงลูกไปแบบไม่พร้อม มีก็กิน ไม่มีก็อดแถมๆ

หนังสือเล่มนี้ รวบรวมเกร็ดน่ารู้ เพื่อเป็นคู่มือคุณแม่่มือใหม่ คุณพ่อมือใหม่ ที่ต้องการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ก่อนที่เจ้าตัวเล็กจะลืมตามาดูโลก ครบถ้วนตั้งแต่การเตรียมพร้อมก่อนก๊อปปี้ การก้าวผ่านเก้าเดือนมหัศจรรย์ในครรภ์แม่ อาหารการกินเพื่อให้ตัวเล็กสมบูรณ์แข็งแรง บำรุงสุขภาพแม่ ไปจนถึงการเตรียมตัวเข้าห้องคลอด การดูแลตนเองหลังคลอด ฯลฯ เพื่อให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด

มาเรียนรู้เคล็ดลับแห่งสายใยชีวิตไปด้วยกันครับ

หมอโอ๋



สารบัญ

เตรียมความพร้อมกันก่อน	6
• ความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์	9
• ความพร้อมทางฐานะการเงิน	10
• ความพร้อมทางสุขภาพร่างกาย	16
สอนสามีให้รอบรู้เสียก่อน	26
• เตรียมตัวเตรียมใจเป็นคุณพ่อมือใหม่	28
• D-day วันยกพลขึ้นบก	36
• แผนการรบเพื่อพิชิตศึกตั้งครรภ์	38
• กู้ก็กู้กันได้ ไม่กระทบเจ้าตัวเล็ก	42
9 เดือนแห่งความมหัศจรรย์	48
• พัฒนาการครรภ์ 9 เดือน	49

เตรียมรู้ให้พร้อมรับ	86
• “Eat for Two” กินเพื่อลูก 3 ไตรมาส	87
• โบกมือบายบาย อาหารต้องห้าม	100
• กินจุบกินจิบให้มีประโยชน์	104
• ออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์	108
• Mozart Effect จำเป็นไหมต้องดนตรีคลาสสิก?	116
• ปัญหาจุกๆ จิกๆ ของคนท้อง	121
• หัวใจสลายเพราะแท้งลูก	138
• ภาวะแทรกซ้อนที่ควรระวัง	146
• ชาลส์ซีเมีย ภัยซ่อนเร้น	161
เตรียมแบ่งอย่างไม่ตระหนก	168
• จัดกระเป๋าเตรียมไปคลอด	169
• ดิวคุณแม่อ่อนไปคลอด	172
• นบถอยหลัง 12 ชั่วโมง โค้งสุดท้ายของการตั้งครรภ์	182
• เลือกคลอดแบบไหน ธรรมชาติ / ผ่าตัด / ในน้ำ	188
ถึงเวลาดูแลตนเองหลังคลอด	202
• ดูแลแผลทำคลอด	210
• อยู่ไฟ สบหลังคลอดแบบไทยโบราณ	216
• ลดน้ำหนักหลังคลอด	219



**เตรียม
ความพร้อม
กันก่อน**

ก่อนการเดินทางไกล ผู้ขับขี่รถยนต์ต้องตรวจความพร้อมของสภาพรถยนต์เสียก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับรถยนต์ระหว่างการเดินทาง หากรถยนต์เสียหายขึ้นกลางทาง การตามหาช่างมาซ่อมแซมคงไม่ใช่เรื่องง่าย

เปรียบเทียบกับการให้กำเนิดเด็กขึ้นมาสักคน

หากคุณพ่อคุณแม่เตรียมความพร้อมให้ดี ให้ครบถ้วนก่อนที่จะให้กำเนิดบุตรขึ้นมา ย่อมลดโอกาสการเกิดสิ่งผิดพลาดระหว่างเส้นทางที่คุณแม่กำลังตั้งครรภ์ไปได้มาก

“เราสองคนพร้อมจะมีลูกกันไหม...?”

คำถามสำคัญก่อนที่คู่รักสามีภรรยาต้องพูดคุยกันให้เข้าใจ ก่อนที่จะตัดสินใจให้กำเนิดชีวิตน้อยๆ อีกหนึ่งชีวิตขึ้นมาบนโลกใบนี้

ความพร้อมเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้

เป็นสิ่งที่ต่างคน ต่างคู่ ต่างกรรม ต่างครอบครัว ต่างฐานะ มีมาตรฐานที่ไม่เท่ากัน

เมื่อถามตัวเองว่าเราพร้อมจะมีลูกหรือยัง?

พ่อแม่ในยุคปัจจุบันน่าจะคิดถึงเรื่อง “ความพร้อมทางฐานะการเงิน” ว่าเราจะสามารถดูแลเลี้ยงดูลูกน้อยให้เติบโตขึ้นมาอย่างยากลำบากหรือไม่?

ค่าหมอ ค่าคลอด ค่านม ค่าอาหาร ค่าพยาบาลรักษายา เจ็บป่วย เมื่อหนูน้อยโตขึ้นถึงวัยเรียน ก็มีค่าเทอม ค่าเงินสนับสนุนโรงเรียนให้ได้เข้าเรียนในโรงเรียนดีๆ ค่าเรียนพิเศษ อีกภาระร้อยแปดพันประการ ซึ่งต้องดูแลกันไปอีก 20 ปี จนเติบโตจบ ปวช. หรือปริญญา

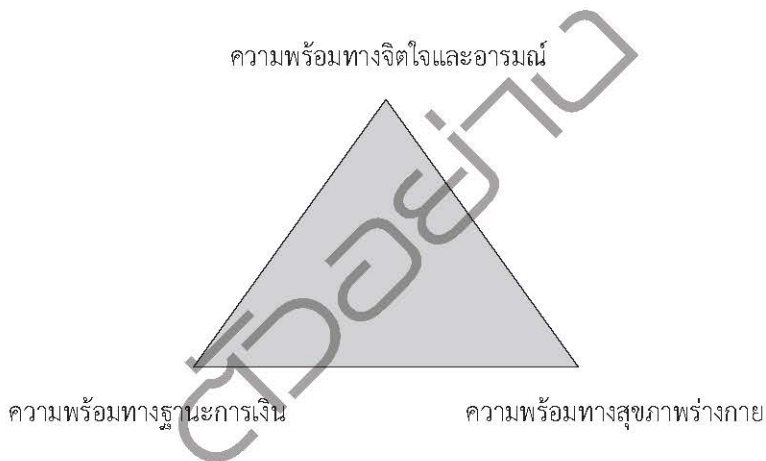


เป็นอย่างน้อย

และไม่ใช่ว่าแค่เพียงความพร้อมทางฐานะการเงินเท่านั้น แต่คุณแม่มือใหม่จะต้องเตรียมพร้อมทางด้านสุขภาพอีกด้วย

ซึ่งความพร้อมทางด้านสุขภาพแบ่งออกเป็นสองส่วน ที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

“ความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์” และ “ความพร้อมทางสุขภาพร่างกาย”



ไม่ได้เป็นข้อรับประกันใดๆ ว่า หากคุณพ่อคุณแม่คู่นี้มีความพร้อมครบทั้งสามด้าน “ความพร้อมทางจิตใจ” “ความพร้อมทางสุขภาพร่างกาย” และ “ความพร้อมทางการเงิน” ทั้งคู่จะสามารถเลี้ยงลูกให้เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต แต่อย่างน้อยก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการให้กำเนิดชีวิตและยังมีปัจจัยไว้รองรับสิ่งที่ไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทางที่เด็กน้อยกำลังเติบโตขึ้น

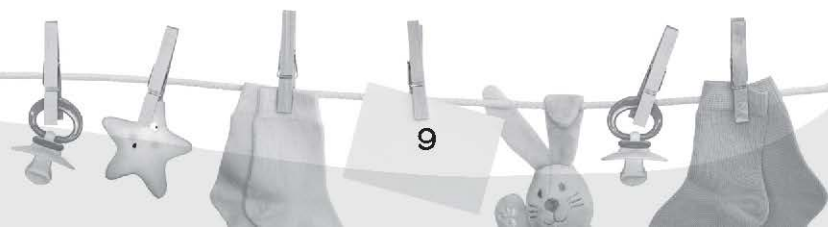


ความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์

หมายถึงความพร้อมทางด้านสุขภาพจิตและสภาพอารมณ์พร้อมที่จะยอมรับอีกหนึ่งชีวิตที่เป็นเลือดเนื้อเชื้อไขที่กำลังจะเกิดขึ้นจากตนเอง พร้อมที่จะรับผิดชอบชีวิตลูกที่กำลังจะเกิดขึ้นมา พร้อมที่จะให้ความรัก พร้อมเสียสละความเป็นส่วนตัว เสียสละทางการเงิน เสียสละเวลา เสียสละวิถีชีวิตของตนเองที่เคยเป็นแต่ก่อนมา พ่อแม่ส่วนใหญ่ต้องยอมเสียสละความฝันที่เคยวางไว้ ยอมแลกความสุขส่วนตัวไป เพื่อมาดูแลให้มีความสุขกับลูกน้อย เพื่อให้ลูกมีความสุขทั้งกายและทั้งจิตใจ

สามีภรรยาที่คิดกำลังจะเปลี่ยนสถานะมาเป็นพ่อเป็นแม่ของลูกนั้น ต้องมี “วุฒิภาวะทางอารมณ์” ที่เพียงพอ ไม่ใช่เป็นเพียงการใช้ชีวิตที่ทำตามประเพณีนิยม ที่หนุ่มสาวคบกัน รักกัน อยู่ด้วยกัน แต่งงานกัน และในที่สุดก็มีลูกกัน เมื่อมีลูกแล้วก็เลี้ยงลูกกันไปตามมีตามเกิด มีก็กิน ไม่มีก็ไม่ต้องกิน

การมีลูกนั้นทั้งพ่อและแม่ต้องพบกับความเหนื่อยยากทางร่างกายและจิตใจไม่มากก็น้อย หากไม่มีความพร้อมทางฐานะการเงินจะยิ่งทวีคูณความเหนื่อยยากให้มากขึ้นหลายเท่า ถ้าพ่อแม่ไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอแล้ว หลังจากลูกเกิดได้ไม่นาน พ่อแม่จำนวนไม่น้อยจะรู้สึกว่ ลูกเป็นภาระ เป็นส่วนเกินของชีวิตที่ทำผิดพลาด จนถึงขั้นทอดทิ้ง ไม่ใส่ใจ ปล่อยให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างตามยถากรรม ผลเสียย่อมไปตกอยู่กับเด็กอย่างแน่นอน ซึ่งพ่อแม่ต้องไม่ลืมว่า พ่อแม่เป็นคนทำให้เขาเกิดขึ้นมาเอง เด็กไม่ได้เป็นคนเรียกร้องอยากมาเกิดกับ



พ่อแม่แต่อย่างใด

ดังนั้น ความพร้อมทางจิตใจเป็นความพร้อมข้อแรกที่สำคัญมากที่สุดก่อนข้ออื่นใด เพราะหากเมื่อคุณพ่อคุณแม่มีความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์เพียงพอ พร้อมทั้งจะเปลี่ยนสถานะจากสามี-ภรรยา กลายมาเป็นพ่อ-เป็นแม่ ย่อมพร้อมที่จะทำทุกอย่าง ทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้ความพร้อมอีกทั้งสองข้อที่เหลือ

เมื่อจิตใจพร้อมแต่ร่างกายไม่พร้อม พ่อแม่ต้องยอมเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองที่ไม่เหมาะสม คุณแม่ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ทานอาหารขยะจุบิบ ต้องเปลี่ยนไปเป็นวิถีทางแห่งการรักษาสุขภาพ ดูแลอาหารการกิน ออกกำลังกายให้แข็งแรง รับประทานวิตามินเสริม เพื่อคุณแม่จะได้มีสุขภาพร่างกายที่พร้อมแก่การตั้งครรภ์ ส่วนคุณพ่อที่นอนดึก ตื่นสาย สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ย่อมยินยอมที่จะลด ละ เลิก เพื่อจะได้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ผลิตน้ำเชื้อที่แข็งแรง มีเวลามาช่วยดูแลคุณแม่ขณะตั้งครรภ์

หรือหากจิตใจพร้อมแต่ฐานะการเงินไม่พร้อม ก็ย่อมผลักดันตนเองให้มีฐานะก้าวหน้าขึ้น ทำงานให้มีรายได้เพิ่มขึ้น ยอมประหยัดอดออมมากขึ้น เพื่อรอมริบเอาไว้ให้เป็นค่าใช้จ่ายของลูกตัวน้อยที่กำลังจะเกิดขึ้นมาในอนาคต

ความพร้อมทางฐานะการเงิน

แต่ก็เชื่อว่าเมื่อมีความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์แล้ว จะนำไปสู่ความพร้อมทางฐานะการเงินได้ในทุกๆ คู่ไปแน่นอนว่า การมีเด็กอีก

หนึ่งคนมาเป็นสมาชิกในครอบครัว หลีกเสี่ยงไม่ได้ที่ต้องมีค่าใช้จ่าย
เพิ่มเติม มากหรือน้อยแค่ไหนก็ต่างคนต่างสถานะ ต่างครอบครัวกันไป

เมื่อลองถามหาความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะในเรื่องการเตรียม
พร้อมทางการเงินก่อนที่จะมีลูกสักคน ทั้งจากญาติผู้ใหญ่ จากเพื่อน
จากในสังคม หรือแม้กระทั่งจากบนโลกอินเทอร์เน็ต

ทำพินัยร้อยเอาหนึ่งได้ว่า มีความเห็นแตกต่างออกไปเป็นสอง
ทาง คือ

ทางแรก การจะมีลูกสักคนต้องใช้เงินมากมายมหาศาล ตั้งแต่
ค่าตรวจครรภ์ยันค่าเทอมจบปริญญาตรี คำนวณรวมแล้วตั้งแต่เกิด
จนเรียนจบมหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างน้อยหลายล้านบาท



ทางที่สอง พ่อแม่สามารถเลี้ยงลูกให้เติบโตขึ้นมาอย่างพอเพียงได้ โดยใช้จ่ายเดือนละไม่กี่พันบาท ปัจจุบันนี้สวัสดิการจากรัฐก็ดีขึ้นตามยุคสมัย ไม่ต้องจ่ายครั้งละสามสิบบาท ยังครอบคลุมตั้งแต่คลอดยันตาย ค่าเรียนก็ฟรีถึง ม.6 แล้ว ไม่เคยมีकुโหนที่จะพร้อมก่อนมีลูก สามีภรรยาต้องค่อยๆ ทำ ค่อยๆ สร้างฐานะและครอบครัวไปด้วยกัน

“การเตรียมความพร้อมทางฐานะการเงินสำหรับการมีลูก จึงขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้ชีวิต และความต้องการของคุณพ่อคุณแม่เองเป็นหลัก”

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างคุณพ่อคุณแม่เป็นผู้เลือกเองทั้งสิ้น เช่น จะฝากครรภ์กับโรงพยาบาลรัฐที่ไม่สะดวกสบายแต่ประหยัดกระเป๋า หรือจะฝากครรภ์กับโรงพยาบาลเอกชนที่บริการดีเป็นส่วนตัวแต่ราคาแพงสุดใจ จะให้ลูกเรียนเนิร์สเซอร์ี่ฝรั่งเศสสองภาษา หรือจะให้อาμάคุณดูแลให้ก่อนจนกว่าลูกจะพูดคุยกันรู้เรื่อง แล้วค่อยส่งเข้าโรงเรียนรัฐบาล

ไม่มีหนังสือเล่มใด หรือผู้เชี่ยวชาญเรื่องการเงินคนไหน จะสามารถชี้ได้ชัดๆ ว่า คุณต้องเตรียมเงินสำหรับเตรียมคลอดเท่าไร หรือต้องใช้จ่ายเท่าไรต่อปีสำหรับการเลี้ยงลูกที่กำลังจะเกิดขึ้นมา

แต่มีแนวทางกว้างๆ ที่สามารถแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ลองนำไปคิดคำนวณกันอย่างคร่าวๆ ให้ได้ว่า ครอบครัวของเราต้องเตรียมเงินไว้สักเท่าไร ต้องใช้จ่ายเท่าใด จึงจะสามารถเลี้ยงลูกให้ได้อย่างสุขสมบูรณ์ ไม่ขาดตกสิ่งไหน

1. ค่าฝากครรภ์-ทำคลอด หากเลือก รพ.รัฐจะประหยัดกว่า รพ.เอกชนประมาณครึ่งหนึ่งหรือมากกว่า หรือหากเป็นผู้ใช้สิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้าหรือสิทธิประกันสังคม จะยิ่งเสียค่าใช้จ่ายน้อยลงไปอีกมากกว่าครึ่ง หรืออาจไม่เสียเลย ยกตัวอย่างคร่าวๆ โดยประมาณ

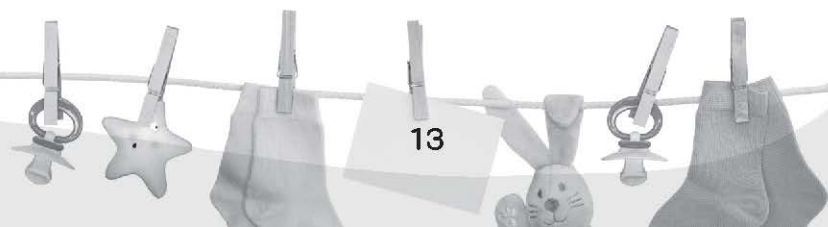
โรงพยาบาลรัฐ ฝากครรภ์ครั้งแรก 1,000 บาท ครั้งต่อไป 300 บาท คลอดธรรมชาติ 8,000 บาท

โรงพยาบาลเอกชน ฝากครรภ์ครั้งแรก 2,000 บาท ครั้งต่อไป 700 บาท คลอดธรรมชาติ 20,000 บาท

2. หากเลือกแพ็คเกจทำคลอดของโรงพยาบาลเอกชน ดัดสินใจเลือกให้ดีระหว่างแพ็คเกจคลอดธรรมชาติ หรือแพ็คเกจผ่าคลอด โดยส่วนใหญ่แล้วคุณแม่จะพยายามเลือกคลอดธรรมชาติ เพราะคุณแม่จะฟื้นตัวเร็วกว่า ค่าใช้จ่ายประหยัดกว่า แต่หากเกิดเหตุสุดวิสัย คุณแม่ไม่สามารถคลอดแบบธรรมชาติได้ ต้องเปลี่ยนมาผ่าตัดคลอดกลางคัน จะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นอีกเป็นเท่าตัว เพราะต้องจ่ายค่าอุปกรณ์การแพทย์เพิ่มเติม และต้องพักฟื้นที่โรงพยาบาลนานขึ้น

3. หากเลือกแพ็คเกจทำคลอดของโรงพยาบาลเอกชน ตรวจสอบและควบคุมค่าใช้จ่ายจิปาถะในระหว่างการคลอดให้ถี่ถ้วน เพราะรายจ่ายหลายรายการ มักไม่ได้รวมอยู่ในแพ็คเกจคลอดแบบเหมาจ่าย

4. การเลี้ยงดูลูกในวัยก่อนเข้าเรียนหนึ่งคน ในครอบครัวฐานะปานกลาง ที่ไม่ได้ฟุ้งเฟ้อหรือประหยัดอดออมจนสุดโต่ง ประมาณค่าใช้จ่ายได้ 5,000 บาทต่อเดือน เป็นค่าอาหาร ค่านม ค่าเลี้ยงดู ค่าผ้าอ้อม ไม่นับรวมการรักษาอาการเจ็บป่วยรุนแรงหรือเรื้อรัง



หรือหากวัดจากค่าเฉลี่ยโดยทั่วไป ค่าใช้จ่ายสำหรับการเลี้ยงดูเด็กเล็กจะอยู่ที่ประมาณ 15-25% ของรายได้รวมจากทั้งครอบครัว ซึ่งจะใช้เป็นค่าอาหาร เสื้อผ้า ของใช้ ของเล่น และจิปาถะ ไม่นับรวมค่ารักษาพยาบาล หากคิดวางแผนจะมีลูกควรออมเงินอย่างน้อย 1 ใน 4 ส่วนของรายได้ทั้งครอบครัว

5. พยายามเลือกใช้สถานพยาบาลใกล้บ้านให้มากที่สุด เพื่อประหยัดเวลาและค่าเดินทาง ในบางครั้งหากเลือกโรงพยาบาลเอกชนระดับกลางที่ใกล้บ้าน เมื่อคำนวณค่าเดินทางบนท้องถนนและค่าเสียเวลารอพบแพทย์แล้ว อาจจะเสียค่าใช้จ่ายมากกว่าไปโรงพยาบาลรัฐที่อยู่ไกลไม่มากนัก

6. คุณพ่อต้องวางแผนจัดสรรเวลาทำงานใหม่ เพราะเมื่อคุณแม่ท้องใหญ่ขึ้น คุณพ่อจะต้องแบ่งเวลามาดูแลคุณแม่ให้มากขึ้น และเมื่อถึงกำหนดเวลาคุณแม่ขอลาหยุดงานคลอดบุตร ภาระในการหารายได้เสริมต้องตกอยู่กับคุณพ่อคนเดียว

7. แบ่งเงินออมไว้ส่วนหนึ่งสำหรับเป็นเงินสำรองฉุกเฉิน เมื่อคุณแม่ที่ตั้งครรภ์หรือลูกน้อยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล นอกเหนือจากการตรวจครรภ์เป็นปกติ

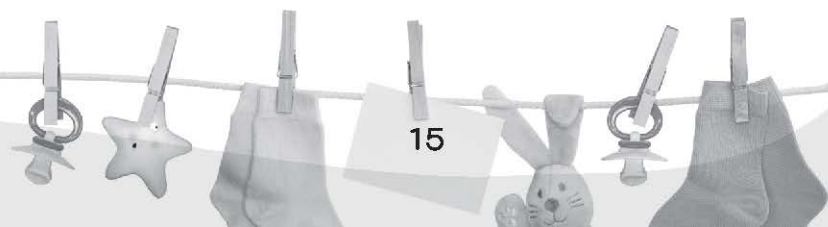
8. หากทำได้ ควรแยกสะสมเงินออมอีกส่วนหนึ่งในทุกๆ เดือน แยกออกจากบัญชีเงินออมหลัก สำหรับเป็นค่าการศึกษาของลูกในอนาคต

9. คุณพ่อหรือคุณแม่ผู้ที่หารายได้หลักเข้าบ้านควรทำประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ ซึ่งจะได้เงินต้นคืนเมื่อครบอายุโครงการ และประกันอุบัติเหตุแยกไว้อีกหนึ่งกรมธรรม์เพื่อป้องกันความเสี่ยงไว้

เพราะหากเกิดสิ่งที่ไม่คาดฝันขึ้น ไม่ว่าจะบาดเจ็บจนไม่สามารถทำงาน
หารายได้ที่ได้เคย หรือเสียชีวิตไป อย่างน้อยคนข้างหลังจะยังมี
เงินเลี้ยงดูลูกและเป็นค่าการศึกษาของลูกต่อไป

10. ใช้สิทธิประกันต่างๆ ให้คุ้มค่าที่สุด ไม่ว่าจะเป็น สิทธิ
ประกันสังคม, สิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า, สิทธิประกันสุขภาพ
ส่วนตัว, สิทธิประกันสุขภาพจากหน่วยงานสังกัด ฯลฯ

และขออย่าจนจำให้ขึ้นใจอีกครั้งว่า ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงลูก
จะถูกรหรือจะแพง ขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณพ่อคุณแม่เอง
เพราะจริงๆ แล้ว ตัวเด็กต้องการเพียงปัจจัยสี่และความรักเท่านั้น



อาหาร (นมแม่-อาหาร-อาหารเสริม ไม่ต้องมีราคาแพงก็มีคุณค่าเช่นกัน หากเลือกซื้อเป็น)

ที่อยู่ (ไม่จำเป็นต้องอยู่บ้านเดี่ยวหลังใหญ่โต เช่าคอนโดอยู่ก็สามารถเลี้ยงลูกได้)

เสื้อผ้า (จากตลาดข้างถนน หรือแบรนด์เนมห้างหรู หากเลือกซื้อเป็นก็ได้ได้อุ่นเหมือนกัน)

ยารักษาโรค (รพ.รัฐ หรือ รพ.เอกชน สามารถจ่ายยาชนิดเดียวกันได้)

และความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ เลี้ยงดูให้เขาเติบโตขึ้นอย่างใกล้ชิดอบอุ่น (ไม่เสียเงินสักบาท แต่ใช้เวลาและความเข้าใจ)

ความพร้อมทางสุขภาพร่างกาย

การเตรียมความพร้อมทางสุขภาพร่างกายของคุณแม่ เป็นสิ่งที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความพร้อมในสองประการแรกเลย เพราะลูกที่กำลังจะเกิดมานั้น เติบโตขึ้นในร่างกายของคุณแม่ โดยแบ่งเอาเลือดเนื้อของคุณแม่ไปสร้างเป็นชีวิตอีกหนึ่งชีวิตขึ้นมา ตัวคุณแม่ที่มีสุขภาพแข็งแรง มีการเตรียมพร้อมทางร่างกายมาอย่างดี ย่อมนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์ และให้กำเนิดลูกน้อยที่มีสุขภาพแข็งแรงดีในที่สุด

- กินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง 5 หมู่

เป็นกฎเบื้องต้นของการมีสุขภาพดีของมนุษย์ทุกคน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณแม่ที่เตรียมพร้อมตั้งครรภ์ ยิ่งต้องดูแลเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ พยายามเลือกสรรให้ครบทั้ง 5 หมู่อย่างสมดุล เปลี่ยนวิถีชีวิตที่กินแต่อาหารขยะหรืออาหารสำเร็จรูปตามตลาด ที่ถูกปรุงขึ้นมาเอาใจรสปากเพียงอย่างเดียว แต่อุดมไปด้วยไขมันและสารปนเปื้อน เปลี่ยนมาเลือกกินแต่อาหารที่มีประโยชน์ แม้จะไม่ถูกปากอยู่บ้าง แต่ถูกกับสุขภาพร่างกายที่จะเตรียมเอาไว้ให้ทารกน้อยๆ มาพักอาศัยเติบโตต่อไปอีก 9 เดือน

โปรตีน ให้เน้นโปรตีนที่มาจากเนื้อมีไขมันต่ำ และถั่วเหลือง มากกว่าโปรตีนที่มาจากเนื้อแดง เพราะย่อยง่ายและดูดซึมได้ในสัดส่วนที่มากกว่าเนื้อแดง การกินเนื้อแดงยังมีโอกาสเสี่ยงได้รับสารปนเปื้อนได้มากกว่าอีกด้วย

คาร์โบไฮเดรต ให้เลือกกินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวแดง ขนมปังโฮลวีท เผือก มัน ซึ่งจะถูกย่อยเป็นน้ำตาลแล้วถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างช้าๆ ให้พลังงานได้อย่างต่อเนื่อง น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างช้าๆ ไม่หิวบ่อย ไม่ทำให้คุณแม่อ้วนง่าย

ผักและผลไม้ที่เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อทั้งตัวคุณแม่เอง และทารกที่กำลังจะเกิดในครรภ์ โดยเน้นเลือกกินผักและผลไม้สีเข้ม ซึ่งจะให้คุณค่าทางอาหารมากกว่าพืชผักสีอ่อน

ไขมัน พยายามเลือกทานไขมันชนิดดี ไขมันที่สกัดจากพืชทั้งหลาย ไขมันมะกอก ไขมันดอกทานตะวัน ไขมันรำข้าว และไขมันจากปลาทะเลน้ำลึกที่มีกรดไขมันจำเป็น สำคัญต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์



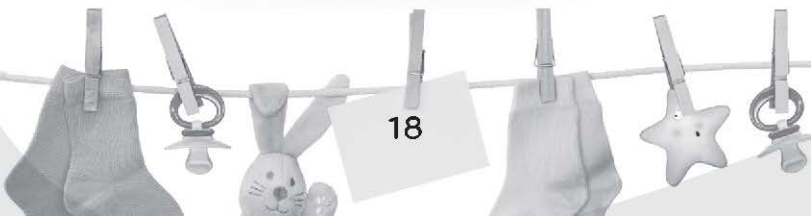
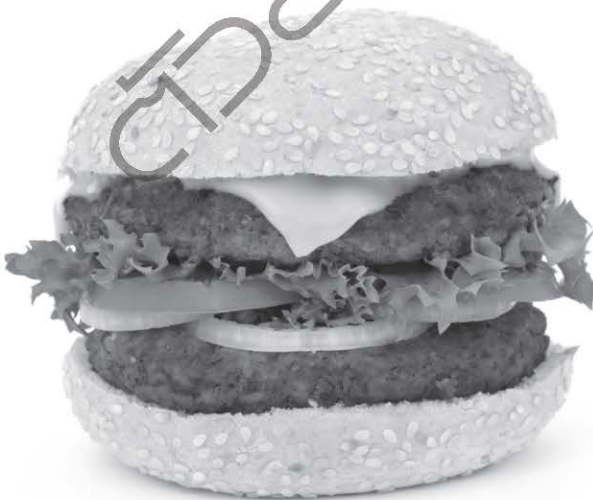
และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 10 แก้วขึ้นไป เพื่อความสมดุลของระบบต่างๆ ในร่างกายทั้งคุณแม่และคุณลูกในครรภ์

- เลือกกินอาหารบางชนิดเพิ่มให้มากเป็นพิเศษ

แนะนำให้คุณแม่ที่เตรียมตั้งครรภ์ให้ทานพืชผักใบสีเขียวเข้ม สีสแดงเข้ม และสีเหลืองเข้มให้มากกว่าปกติ เช่น คะน่ำ ผักบุ้ง กวางตุ้ง พักทอง มันฝรั่ง ถั่วเหลือง เพราะจะให้โฟเลตหรือวิตามินบี 9 ซึ่งเป็นวิตามินจำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์อย่างที่สุด

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารปนเปื้อน และอาหารที่อาจมีสารพิษตกค้าง

กว่าที่ร่างกายของเราจะขับเอาสารพิษและสารปนเปื้อนในอาหารออกจากร่างกายได้ทั้งหมด อาจใช้เวลาเป็นเดือน ส่วนที่ตกค้าง



จะสะสมไว้ที่ตับ จึงอาจส่งผลต่อทารกที่กำลังจะเกิดขึ้นในครรภ์ก็เป็นได้ จึงควรหลีกเลี่ยงสารปนเปื้อนต่างๆ ให้ได้มากที่สุด เช่น ผงชูรส, ผงปรุงรส, สีผสมอาหาร, สารกันบูด, ฯลฯ ที่มักถูกใส่มาในอาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ เนื้อสัตว์สีสด อาหารผ่านการแปรรูป หมัก ดอง รมควัน แหนม ไส้กรอก ฯลฯ

- รับวิตามินเสริมอย่างเหมาะสม

แม้ว่าจะรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่อย่างไม่ขาดตกแล้วก็ตาม คุณแม่ที่เตรียมตั้งครรภ์ต้องการสารอาหารบางชนิดมากเป็นพิเศษ เพื่อช่วยให้การตั้งครรภ์เป็นไปได้ง่ายและเป็นไปอย่างสมบูรณ์

โฟเลต หรือ กรดโฟลิก หรือ วิตามินบี 9 ซึ่งคุณแม่ต้องได้รับอย่างน้อย 400 ไมโครกรัมต่อวัน ก่อนตั้งครรภ์สามเดือนเพื่อเตรียมสภาพร่างกายให้เหมาะสมแก่การตั้งครรภ์ และเพิ่มเป็น 800 ไมโครกรัมต่อวันเมื่อตั้งครรภ์ ต่อเนื่องไปจนตั้งครรภ์ครบสามเดือน โฟเลตเป็นวิตามินที่กระตุ้นระบบประสาทของทารกในครรภ์ กระตุ้นให้ไขกระดูกสร้างเม็ดเลือด หากได้รับไม่เพียงพอจะเกิดความผิดปกติที่สมองและไขสันหลังของทารก เช่น เส้นประสาทเปิด, ภาวะไร้เนื้อสมอง, กระดูกสันหลังปิดไม่สนิท, การถ่ายทอดรหัสพันธุกรรมจากพ่อแม่ไปสู่ทารกผิดปกติ, ฯลฯ นอกจากนี้การได้รับโฟเลตเพียงพอจะทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์ได้ง่ายอีกด้วย

แคลเซียมและวิตามินดี เป็นสารอาหารสองชนิดจากสองหมวดที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เพราะแคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่ละลายและถูกดูดซึมได้ยาก จึงต้องอาศัยวิตามินเป็นตัวช่วยจับแคลเซียม



เพื่อให้ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ง่ายขึ้น แคลเซียมเป็นแร่ธาตุจำเป็นที่สุดตัวหนึ่งสำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ตลอดช่วงเวลาเก้าเดือน เพราะต้องนำไปสร้างกระดูกให้กับทารกในครรภ์ หากคุณแม่ได้รับแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ ทารกจะดึงแคลเซียมจากตัวคุณแม่ไป ทำให้คุณแม่เกิดอาการกระดูกพรุนได้ คุณแม่เตรียมตั้งครรภ์ต้องการแคลเซียมมากกว่าปกติ 2-3 เท่า จึงสมควรรับแคลเซียมเป็นอาหารเสริม โดยเลือกชนิดที่ผสมวิตามินดีด้วยเพื่อการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดี

ธาตุเหล็ก ร่างกายของคุณแม่ในช่วงระยะเวลาที่ตั้งครรภ์จะต้องการธาตุเหล็กมากกว่าปกติ เพื่อนำมาสร้างเม็ดเลือดและน้ำเลือดที่รับหน้าที่พาสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์โดยปกติแล้วแพทย์ต้องตรวจเช็คความเข้มข้นของเลือดเสียก่อน หากคุณแม่ที่เตรียมตั้งครรภ์รับธาตุเหล็กจากอาหารธรรมชาติจำพวกผักใบเขียว เมล็ดถั่ว ไข่ และเนื้อสัตว์ ไม่เพียงพอ แพทย์จะสั่งจ่ายธาตุเหล็กเป็นวิตามินเสริมให้

- ควบคุมน้ำหนักตัวคุณแม่ให้อยู่ในระดับมาตรฐานตามเกณฑ์

คุณแม่ที่พอมเกินไปจะนำไปสู่การคลอดทารกที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ น้ำหนักตัวที่น้อยเกินไปเป็นสิ่งบ่งบอกเบื้องต้นได้ว่าคุณแม่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เมื่อตัวคุณแม่เองยังได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ หากต้องดูแลทารกอีกหนึ่งชีวิตในท้อง ย่อมส่งผลให้ทารกได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อการพัฒนาในครรภ์เช่นกัน มีความเสี่ยงต่อการแท้งมากขึ้น

ตรงกันข้ามกับคุณแม่ที่มีน้ำหนักมากเกินไป หรือคุณแม่ที่อยู่ในภาวะอ้วน น้ำหนักที่มากเกินไปส่วนใหญ่คือปริมาณไขมันที่สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อไขมันมากเกินไป ความคล่องตัวลดลง กล้ามเนื้อที่ต้องใช้ในการเบ่งคลอดจะอ่อนแรงเกินกว่าจะรับภาระได้ จนต้องนำไปสู่การคลอดแบบผ่าตัด ซึ่งเป็นทางที่มีความเสี่ยงมากกว่า การคลอดแบบธรรมชาติ

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และลดให้เบาลงเมื่อเริ่มตั้งครรภ์

การมีร่างกายที่แข็งแรง กล้ามเนื้อสามารถยืดหยุ่นได้มาก หัวใจมีสมรรถภาพดี ย่อมเป็นผลดีต่อการตั้งครรภ์โดยไม่ต้องสงสัย กล้ามเนื้อที่ยืดหยุ่นของคุณแม่จะช่วยลดอาการปวดหลังเมื่อต้องแบกน้ำหนักครรภ์ที่เพิ่มขึ้นในช่วงเดือนท้ายๆ สามารถคลอดแบบธรรมชาติได้ง่ายกว่า และอดทนต่อความเครียดขณะตั้งครรภ์ได้มากกว่า ส่งผลไปถึงการควบคุมน้ำหนักหลังคลอดได้ง่ายและมดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้นอีกด้วย

- ระวังระวังในการใช้ยาบางชนิด

ในช่วงเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์นั้น ควรลดการทานยาให้เหลือน้อยที่สุด เพราะตัวยาบางชนิดสามารถตกค้างในร่างกายได้นานหลายสัปดาห์ ตัวยาบางชนิดมีฤทธิ์ที่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์อย่างร้ายแรง ถึงขั้นทำให้ทารกพิการและแท้งได้เช่น ยาที่มีอนุพันธ์ของกรดวิตามินเอที่ใช้รักษาสิวเรื้อรัง ดังนั้นก่อนตั้งครรภ์หรือเมื่อตรวจพบการตั้งครรภ์ ควรรีบไปปรึกษาสูติแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา สอบประวัติ และตรวจเลือด

