

เสี่ยงตั้งแต่ ตั้งครรภ์ เสี่ยงกว่านั้น ถ้าคุณ ไม่อ่าน

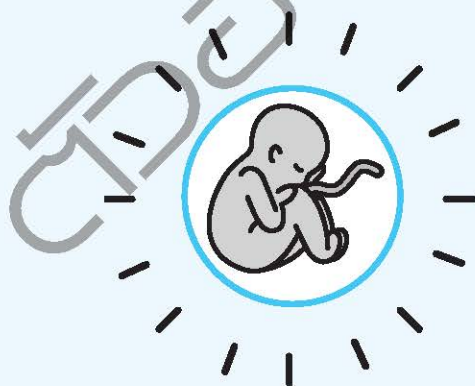
การตั้งครรภ์
แม้จะมีความเสี่ยง
แต่ถ้ามีความรู้
และพร้อมรับมือ
ความเสี่ยงนั้นก็ลดลง
หรือหมดไป

พญ.กุลชัญญา สุวรรณวงศ์
พญ.กรรณิการ์ ชัดดีวิทยากุล
นพ.ธนพัฒน์ เพชรกล่อม

พิมพ์ครั้งที่ 3



เสี่ยงตั้งแต่
ตั้งครรภ์
เสี่ยงกว่านั้น
ถ้าคุณ
ไม่อ่าน



พญ.กุลชัญญา สุวรรณวงศ์
พญ.กรรณิการ์ ชัดดีวิทยากุล
นพ.ธนะพัฒน์ เพชรกล่อง

เสียงตั้งแต่ตั้งครรภ์ เสียงกว่านั้นถ้าคุณไม่อ่าน

โดย พญ.กุลชัยญา สุวรรณวงศ์ พญ.กรรณิการ์ ชัดติยวิทยากุล

นพ.ธนพัฒน์ เพชรกล่อง

ราคา 225 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2558

ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

กุลชัยญา สุวรรณวงศ์.

เสียงตั้งแต่ตั้งครรภ์ เสียงกว่านั้นถ้าคุณไม่อ่าน.-- กรุงเทพฯ : Dดี, 2568.

176 หน้า.

1. การตั้งครรภ์. I. กรรณิการ์ ชัดติยวิทยากุล, ผู้แต่งร่วม.

II. ธนพัฒน์ เพชรกล่อง, ผู้แต่งร่วม. III. ชื่อเรื่อง.

618.2

ISBN 978-616-609-128-1

จัดพิมพ์โดย

ดีดี

สำนักพิมพ์ Dดี

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่

บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด

969 ถนนพระยาสุเรนทร์ แขวงบางชัน

เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บิ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

Homepage : <http://www.nalin.com>

การตั้งครรภ์แม่จะมีความเสี่ยง
แต่ถ้าเรารู้และจัดการมันได้
ความเสี่ยงนั้นก็จะลดหรือหมดไป

ตัวอย่าง

ผลลัพธ์ของการ
ตั้งครรภ์นั้น
คุ้มค่าเสมอ

ตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 :

เตรียมตัวให้พร้อม
ก่อนตั้งครรภ์



การตั้งครรภ์ คือความเสี่ยง

การตั้งครรภ์มีความเสี่ยง ยิ่งในประเทศที่ระบบสาธารณสุขไม่ดี ความเสี่ยงก็มีมากขึ้น มีการวิจัยมากมายเกี่ยวกับเรื่องนี้ องค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำว่าวิธีหนึ่งที่จะทำให้ทารกและมารดามีสุขภาพแข็งแรงก็คือ หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการตรวจครรภ์โดยแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ผดุงครรภ์อย่างน้อย 8 ครั้ง โดยแบ่งเป็น 1, 2, 5 ครั้งในไตรมาสแรก ไตรมาสที่สอง และไตรมาสสุดท้ายตามลำดับตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์

องค์การอนามัยโลกเคยมีรายงานว่า...

ทุก 1 วัน ทั่วโลกมีหญิงเสียชีวิต
จากการตั้งครรภ์และคลอด 830 คน
หรือ 1 คนในทุกๆ 2 นาที

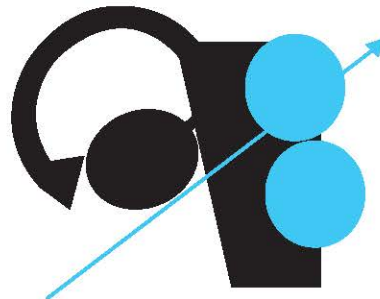
ทั่วโลกมีทารก 2.5 ล้านคนเสียชีวิตในท้อง และ 3 ล้านคนเสียชีวิตในช่วง 28 วันหลังคลอด

ตัวเลขเหล่านี้เป็นตัวเลขที่มากจนน่าตกใจ คนเกือบพันคนเสียชีวิตในแต่ละวันจากการตั้งครรภ์ แค่ท้องทำไมถึงต้องตาย ไม่ใช่โรคหัวใจ ไม่ใช่มะเร็ง เพียงแค่ท้องทำไมถึงตาย

สาเหตุหลักของการเสียชีวิตเกิดจาก

1. การตกเลือดหลังคลอด
2. การติดเชื้อ
3. ความดันโลหิตสูงในขณะตั้งครรภ์และครรภ์เป็นพิษ
4. ภาวะแทรกซ้อนระหว่างการคลอด
5. การทำแท้งที่ไม่ได้มาตรฐาน

แต่ไม่ตายได้นะ



สาเหตุเกือบทั้งหมดของการเสียชีวิตเป็นเรื่องที่ป้องกันได้ หากการตั้งครรภ์ได้รับการดูแลที่เหมาะสม

การดูแลการตั้งครรภ์

หมายถึง การดูแลอย่างครบวงจรทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์จนถึงก่อนคลอด แบ่งได้เป็น

1. การดูแลก่อนการตั้งครรภ์
2. การวินิจฉัยการตั้งครรภ์
3. การฝากครรภ์

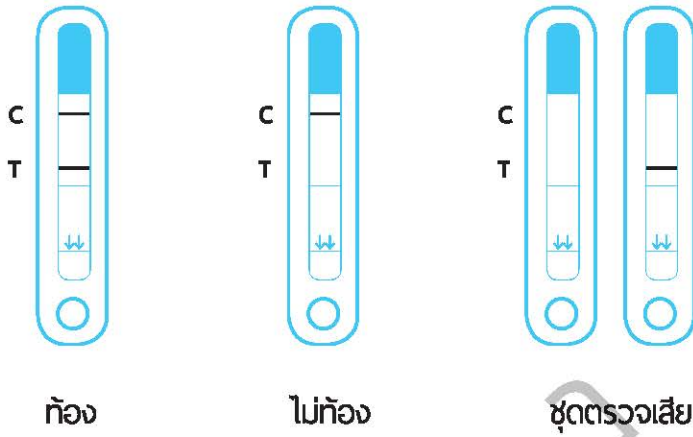
การดูแลก่อนการตั้งครรภ์

ช่วยลดความเสี่ยง สร้างสุขภาพที่ดี เพิ่มความพร้อมในการตั้งครรภ์ เช่น หากเจ็บป่วยไม่สบายอยู่ก็รักษาให้หาย หรือควบคุมให้ได้ดีก่อนการตั้งครรภ์



การวินิจฉัยการตั้งครรภ์ เริ่มจาก...

1. สงสัย เมื่อมีอาการ เช่น ประจำเดือนขาด เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน
2. วินิจฉัย โดยตรวจปัสสาวะพบการตั้งครรภ์
3. ยืนยัน ด้วยการอัลตราซาวด์พบตัวอ่อน



เมื่อฝากครรภ์ครั้งแรก แพทย์จะคำนวณอายุครรภ์โดยเริ่มนับจากวันแรก
ของประจำเดือนครั้งสุดท้าย เช่น

หากรอบเดือนมาวันที่ 1-4 มกราคม และวันนี้เป็นวันที่ 14 มกราคม ก็จะ
เท่ากับมีอายุครรภ์ 2 สัปดาห์

เริ่มนับจากวันที่ 1

รวม = 14 วัน หรือ 2 สัปดาห์

1 ▼	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 ▼
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

สิ่งที่หมอเจอได้บ่อย คือการเข้าใจผิดว่าอายุครรภ์นับจากวันแรกของประจำเดือนที่ควรจะมาแต่ไม่มา หรือวันสุดท้ายของรอบเดือนที่แล้ว ซึ่งจะให้อายุครรภ์คลาดเคลื่อนได้



การนับอายุครรภ์ให้เริ่มนับจาก...

วันแรกของประจำเดือนรอบสุดท้ายที่มาปกติ

หากจำไม่ได้ หรือรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ แพทย์จะคำนวณอายุครรภ์โดยการทำอัลตราซาวนด์แทน

การคำนวณอายุครรภ์ใช้ติดตามว่าทารกเจริญเติบโตตามเกณฑ์หรือไม่ และใช้กะเนวันคลอด**โดยกำหนดคลอดคือวันที่มีอายุครรภ์ครบ 40 สัปดาห์**

กำหนดคลอดอาจคลาดเคลื่อนกับวันคลอดจริงได้ประมาณ 2 สัปดาห์ คือมักจะคลอดในช่วงอายุครรภ์ 38-42 สัปดาห์ หญิงตั้งครรภ์ควรฝากครรภ์กับคลินิก หรือสถานพยาบาล และควรได้รับการตรวจครรภ์อย่างน้อย 8 ครั้งตลอดระยะการตั้งครรภ์ แต่หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงควรได้รับการตรวจถี่ขึ้นโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ความถี่ในการตรวจติดตามขึ้นกับชนิดและความรุนแรงของโรคหรือภาวะเสี่ยงนั้นๆ

ถึงตรงนี้ผู้อ่านคงกำลังขมวดคิ้วว่า
กรรมแบบไหนกันที่เรียกว่าเสียงสูง
เรากำลังตั้งกรรมที่เสียงสูงอยู่หรือเปล่า

อาจารย์ของหมอกี้เคยถามคำถามนี้สมัยที่หมอเรียนเช่นกัน

อาจารย์ถามว่า ถ้ามีคนท้องเดินเข้าหาหนึ่งคน
พวกเธอจะบอกได้อย่างไร ว่าคนไหนมีภาวะเสียงสูง...

แม่เป็นเบาหวาน กรรมแฝด รกเกาะต่ำ มีภาวะกรรมเป็นพิษ...
คำตอบมากมายที่หมอและเพื่อนช่วยกันตอบไปดูจะยังไม่ตรงใจอาจารย์นัก

สุดท้ายอาจารย์เฉลยว่า...

๑๑
การตั้งกรรมเสียงสูง คือ
การตั้งกรรมที่ทำให้
เกิดความเสียงต่อ
การเสียชีวิตของมารดา
หรือเด็กมากกว่าปกติ

๑๑



เป็นคำเฉลยที่ฟังเหมือนจะกวน
แต่จริงๆ มันเป็นคำนิยามที่ครอบคลุมที่สุด...

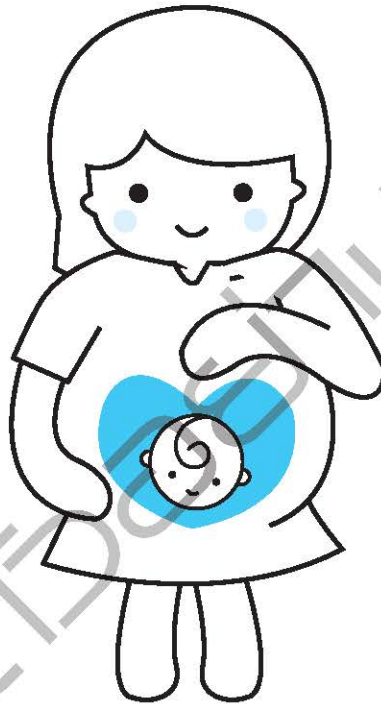
เสียงสูง = เสียงเสียชีวิตมากกว่ากรรมทั่วไป

องค์ประกอบของการตั้งครรภ์ ได้แก่

1. หญิงตั้งครรภ์

2. เด็กในครรภ์

3. รก น้ำคร่ำ
และสายสะดือ



หากมีความผิดปกติเกิดขึ้น
ในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง
ก็จัดว่าเป็นการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง

1. ความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์

- มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคตับ โรคหัวใจ
- ประวัติการตั้งครรภ์เดิมผิดปกติ เช่น เคยคลอดก่อนกำหนด เคยมีภาวะแท้ง
- ตั้งครรภ์ขณะที่อายุมากหรือน้อยเกินไป
- น้ำหนักเพิ่มมากหรือน้อยเกินไประหว่างตั้งครรภ์

2. ความเสี่ยงที่เกิดจากเด็กในครรภ์

- มีความพิการแต่กำเนิด เด็กในครรภ์โตช้า
- มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์
- ครรภ์แฝด

3. ความเสี่ยงที่เกิดจากรก น้ำคร่ำ และสายสะดือ

- รกเกาะต่ำ
- น้ำคร่ำน้อยหรือมากเกินไป
- ครรภ์เป็นพิษ

หากมีภาวะเสี่ยงก่อนการตั้งครรภ์
ควรพบแพทย์เพื่อใหการดูแล
ตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์



ในขณะที่มีภาวะเสี่ยงในขณะตั้งครรภ์ ก็ควรมาตรวจตามนัดสม่ำเสมอ ทำตามคำแนะนำในการดูแลรักษา และหมั่นสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเป็นสัญญาณเตือนอันตรายค่ะ

สัญญาณเตือนอันตราย เช่น

1. มีเลือดออกทางช่องคลอด อาจบ่งบอกภาวะแท้ง รกเกาะต่ำ รกลอกตัว ก่อนกำหนด
2. ปวดท้องมาก อาจเป็นการเจ็บครรภ์คลอด รกลอกตัวก่อนกำหนด การแท้ง ท้องนอกมดลูก หรือมดลูกแตก
3. หน้ามืด ใจสั่น วูบ เป็นลม มีการเสียเลือด อาจตกเลือดในช่องท้อง จากท้องนอกมดลูกแตก
4. มีน้ำเดิน มีภาวะน้ำเดินก่อนการเจ็บครรภ์
5. ลูกดิ้นน้อย อาจบ่งบอกว่าเด็กกำลังแย่



๑๑
พอตั้งครรภ์
ก็มีเรื่อง
ให้กังวลเยอะเลย
๑๒



การเปลี่ยนแปลง ขณะตั้งครรภ์คือความเสี่ยง

เมื่อตั้งครรภ์
ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงมากมาย
ทั้งกายภายนอก พฤติกรรม
ฮอร์โมน และสารสื่อประสาท
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อสร้างสภาวะ
ที่เหมาะสมให้อีกชีวิตเจริญเติบโตได้เต็มที่

แต่บางอย่างนำมาซึ่งความเสี่ยง เช่น ท่อน้ำนมขยายและบีบตัว
น้อยลง ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะมากขึ้น
ขณะที่อาการบางอย่างทำให้เกิดเพียงความกลัวไม่ใช่
ความเสี่ยงจริง อาการเช่น คัดตึงเต้านมจึงกลัวเป็นมะเร็ง

ทุกอวัยวะในร่างกายซับซ้อนอยู่แล้ว ยิ่งมีการตั้งครรภ์อีก
ความซับซ้อนยิ่งเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นถ้าอ่านแล้วสับสนก็
ไม่แปลกอะไร

ระบบสืบพันธุ์หญิง

1. มดลูก

ประกอบด้วยกล้ามเนื้อเป็นหลัก มีน้ำหนัก 70 กรัม ความจุ 10 มิลลิลิตร (น้อยกว่าน้ำหนักอีกเสียอีก)

มดลูกมีความสามารถพิเศษ คือเมื่อตั้งครรภ์จะขยายตัวจนจุได้กว่า 5 ลิตร (ไค้กลิตร 5 ขวด เป๊ปซี่ แพนต้า มรินดำก็ได้)

การขยายตัวของมดลูกช่วง 12 สัปดาห์แรกเกิดจากผลของฮอร์โมน หลังจากนั้นการขยายตัวของมดลูกเกิดจากการขยายขนาดของถุงการตั้งครรภ์

เมื่อใกล้คลอด มดลูกจะเริ่มหดตัวมากจนทำให้รู้สึกไม่สบาย และมีอาการปวดที่เราเรียกกันว่า **"อาการเจ็บครรภ์คลอด"** ซึ่งต้องแยกกับอาการเจ็บครรภ์ปลอม

อาการเจ็บครรภ์จริง

1. ปวดท้องเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ปวดถี่ๆ ทุก 3-5 นาที
2. อาการไม่หายเมื่อได้รับยาแก้ปวด
3. ปวดจนนอนไม่หลับ หรือนอนแล้วตื่นมาก็ปวดอยู่ดี
4. มีมูกเลือดออกทางช่องคลอดร่วมด้วย
5. มีน้ำเดิน คือมีน้ำใสๆ ไหลออกทางช่องคลอด เหมือนกับฉี่แต่เราไม่ได้ฉี่
6. ตรวจภายในพบปากมดลูกเปิด

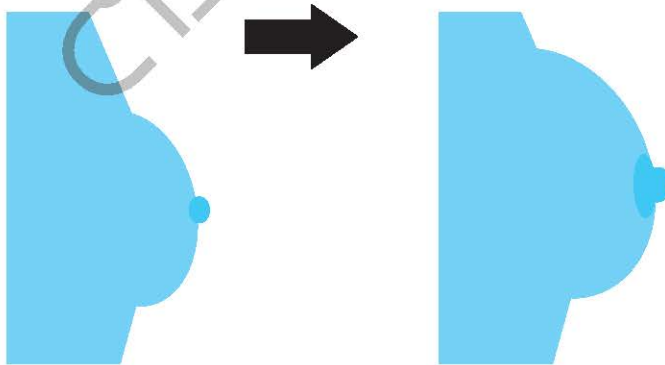
อาการเจ็บครรภ์ปลอม

1. ปวดเป็นๆ หายๆ เดียวก็มาเดี๋ยวก็ไป เอาแน่เอานอนไม่ได้
2. ปวดไม่รุนแรง บางครั้งรู้สึกท้องตึงๆ เกร็งๆ แข็งๆ
3. ได้รับยาแก้ปวดแล้วหายปวด
4. นอนหลับก็หายปวด
5. ตรวจภายในไม่พบปากมดลูกเปิด

2. เต้านม

การมีอาการคัดตึงเต้านมเป็นสัญญาณเริ่มต้นของความเป็นแม่

เต้านมจะโตขึ้นเมื่ออายุครรภ์ 2 เดือน ลานนมและหัวนมใหญ่ขึ้น ตั้งชัน และเด่นชัด หัวนมสีเข้มขึ้น เส้นเลือดบริเวณเต้านมเห็นชัดเจน และอาจเห็นต่อมน้ำนมเล็กๆ หลายอัน เวลาบีบนมอาจมี Colostrum เป็นของเหลวสีเหลืองเหนียวๆ ไหลออกมา เรื่องเหล่านี้ถือเป็นภาวะปกติของการตั้งครรภ์



3. ผิวหนัง

- รอยแตกลาย

ผิวหนังบริเวณหน้าท้อง ต้นขา เต้านม เกิดการแยกตัว แดงเป็นรอย หรือที่เรียกว่า รอยแตกลาย (Striae Gravidarum) เริ่มเกิดเมื่อเข้าสู่ช่วงปลายไตรมาสที่ 2 จนถึงก่อนคลอด สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกาย และการขยายตัวของผนังหน้าท้องตามอายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้น

ไม่มีวิธีป้องกันที่ได้ผล รอยแตกไม่ได้เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่ทำร้ายจิตใจของคนที่มีครรภ์งาม จึงอาจรักษาด้วยการทากรดวิตามินเอ การฉีดยา หรือการใช้เลเซอร์

- ผื่น

อีกหนึ่งปัญหาที่พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีผิวคล้ำหรือโดนแดดบ่อยๆ จะเกิดผื่นได้ง่าย

ผื่นป้องกันได้ด้วยการหลีกเลี่ยงแดดจัด ใช้ครีมกันแดดเป็นประจำเมื่อออกแดด เป็นต้น แต่หากจะใช้ยารักษาผื่นระหว่างตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์

ระบบทางเดินปัสสาวะ

มดลูกใหญ่ขึ้นกดเบียดท่อไตและกระเพาะปัสสาวะ และฮอร์โมนจากการตั้งครรภ์ยังทำให้เกิดการคั่งของน้ำปัสสาวะ จึงเกิดการอักเสบติดเชื้อได้ง่าย

การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
เพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้ง
หรือคลอดก่อนกำหนด
โดยเฉพาะหากการไม่มีอาการ
ทำให้ไม่รู้ตัว
จึงไม่ได้รับการรักษา



ดังนั้นระหว่างตั้งครรภ์จำเป็นต้องตรวจปัสสาวะเป็นระยะ หากมีเม็ดเลือดขาวปนจะสันนิษฐานว่ามีการติดเชื้อ และให้ยารักษาทันทีเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนข้างต้น

หากมีอาการปัสสาวะผิดปกติ เช่น แสบขัดท่อปัสสาวะ ปวดท้องน้อย เวลาปัสสาวะ ฉี่ขุ่นหรือเหม็นมากขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุและรักษา ไม่ควรซื้อยารับประทานเองเนื่องจากยาบางชนิดมีผลต่อทารกในครรภ์ได้

ระบบทางเดินอาหาร

1. คลื่นไส้ อาเจียน

ช่วงแรกของการตั้งครรภ์จะคลื่นไส้ อาเจียนได้บ่อย เป็นอาการแพ้ท้อง เนื่องจากผลของฮอร์โมน และจะดีขึ้นใน 14-16 สัปดาห์

หญิงตั้งครรภ์ควรร

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรง รสจัด ซึ่งกระตุ้นให้คลื่นไส้หรืออาเจียนได้
- หลีกเลี่ยงการกินจนอิ่มเกินไป
- รับประทานอาหารเสริมระหว่างมื้อหลักเพื่อให้ร่างกายได้พลังงานเพียงพอ



ถ้าคลื่นไส้หรืออาเจียนรุนแรง จนน้ำหนักตัวลด อ่อนเพลียมาก ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ อาจเป็นได้ทั้งอาการแพ้ท้องรุนแรง หรือ “Hyperemesis Gravidarum” ภาวะไทรอยด์ผิดปกติ ตับอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ กรวยไตอักเสบ เป็นต้น

2. ภาวะกรดไหลย้อน

อาการแสบร้อนอก หรือที่เรียกว่า “Heartburn” เป็นอาการที่บ่งบอกว่าน่าจะมีภาวะกรดไหลย้อน

นอกจากนี้อาจมีจุกแน่นใต้ลิ้นปี่ เรอเปรี้ยว อาการจะแย่ลงเมื่อกินเยาะเป็นร่นแรงขึ้นตามอายุครรภ์ เนื่องจากมดลูกที่โตขึ้นจะดันกระเพาะอาหารและทรวงของหลอดอาหารให้หย่อน ทำให้กรดและอาหารที่กำลังย่อยในกระเพาะไหลย้อนกลับขึ้นไปในหลอดอาหาร

การแก้ไขเริ่มต้นด้วย

- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่แบ่งเป็นหลายมื้อมากขึ้นแทน
- เลี่ยงการกินอาหารรสจัดหรืออาหารมัน
- หลังรับประทานอาหารให้อยู่ในท่านั่งอย่างน้อย 2 ชั่วโมง



ถ้าอาการรุนแรงมากขึ้นอาจรับประทานยาเคลือบกระเพาะอาหาร หรือยาลดกรด แต่ควรปรึกษาแพทย์เรื่องการใช้ยาก่อน เพราะยาบางตัวไม่เหมาะกับเด็กในครรภ์

3. กุ้งฝอย

เมื่อตั้งครกมีการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนที่ทำให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง ร่วมกับมีการกดเบียดจากมดลูก อาหารจึงอยู่ในลำไส้นานขึ้น ถูกดูดน้ำกลับมากขึ้น อุจจาระจึงแข็งอัดตัวกันเป็นก้อน

อาการท้องผูกป้องกันด้วย

- กินอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักใบเขียว
- กินผลไม้ที่ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย เช่น ลูกพรุน มะขาม มะละกอสุก
- ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อยวันละลิตร
- งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน
- ปรับนิสัยการขับถ่าย ให้ถ่ายเวลาเดิมทุกครั้ง
- ถ้าเป็นไปได้ให้ขับถ่ายในช่วงเช้า



๘๘
ยาถ่าย
ควรใช้เมื่อจำเป็น
และอยู่ใน
การดูแลของแพทย์
๘๘

ระบบการหายใจ

เมื่อมดลูกโตขึ้นจะดันให้กะบังลมสูงขึ้น ทำให้หายใจตื้น และฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงยังไปกระตุ้นศูนย์ควบคุมการหายใจให้ไวต่อระดับคาร์บอนไดออกไซด์มากขึ้น ทำให้หายใจเร็ว

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ระหว่างตั้งครรภ์ร่างกายจะเพิ่มการทำงานของหัวใจและเพิ่มปริมาณน้ำเลือดให้เพียงพอต่อการนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงทารก ทำให้หัวใจบีบตัวแรงและเร็วมากขึ้นจนบางครั้งรู้สึกได้ โดยเฉลี่ยหัวใจจะเต้นเพิ่มขึ้น 10-20 ครั้งต่อนาทีจากภาวะปกติ ครรภ์แฝดอาจมีการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นมากกว่านี้ได้ และในผู้ที่มิโรคหัวใจอยู่เดิม อาจเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้

เส้นเลือดขดและริดสีดวงทวาร

เมื่ออายุครรภ์เพิ่มขึ้นจะมีการไหลกลับของเลือดบริเวณขาและอุ้งเชิงกรานลดลง เนื่องจากมดลูกกดทับหลอดเลือดดำใหญ่ที่อยู่ภายในช่องท้อง ทำให้เลือดไหลได้ไม่ดีจึงเกิดการคั่งและขยายตัวของหลอดเลือด

หากเกิดขึ้นที่หลอดเลือดขาจะเรียกว่า **“ภาวะเส้นเลือดขด”**
แต่ถ้าเกิดบริเวณทวารหนักเราก็จะเรียกว่า **“ริดสีดวงทวาร”**

การดูแลตนเองเมื่อมีเส้นเลือดอุดตันระหว่างการตั้งครรภ์

1. ยกขาสูงระหว่างนั่งหรือนอนเพื่อเพิ่มการไหลกลับของเลือด
2. สวมถุงน่องป้องกันเส้นเลือดอุดตันช่วยลดอาการปวดและการคั่งของเลือดได้
3. ถ้าอาการรุนแรงมากอาจพบแพทย์เพื่อพิจารณาให้ยาหรือผ่าตัด

ส่วนการดูแลตนเองเมื่อมีริดสีดวงทวาร ได้แก่

1. การเลี่ยงการท้องผูก รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง
2. ถ้ามีอาการปวด อาจนั่งแช่น้ำอุ่น และใช้ยาเหน็บทางทวารหนักร่วม
3. ถ้าอาการเป็นมาก เช่น ปวดรุนแรง มีเลือดออก ควรปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษาที่จำเพาะต่อไป...



โดยทั่วไปเส้นเลือดอุดตัน
และริดสีดวงทวาร
จะค่อยๆ ดีขึ้น
หรือหายได้
เมื่อสิ้นสุดการตั้งครรภ์



การตั้งครรภ์

เหมือนกับการข้ามถนน...มีความเสี่ยง
หนังสือเล่มนี้จะให้ความรู้ในเรื่องของความเสียง
และอาการต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ทั้งก่อนตั้งครรภ์
ระหว่างตั้งครรภ์ และระหว่างการคลอด เพื่อให้ผู้ที่กำลัง
จะเป็นคุณแม่สามารถรับมือกับความเสียงต่าง ๆ เหล่านี้
ทั้งการป้องกันและการรักษา ผู้เขียนนำปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้บ่อย
ในเรื่องการตั้งครรภ์มาอธิบายด้วยภาษาง่าย ๆ
ให้ผู้อ่านตระหนักและดูแลการตั้งครรภ์อย่างระมัดระวัง
เพื่อให้การตั้งครรภ์นี้เป็นการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ

“ลูกรอด แม่ปลอดภัย”



ISBN 978-616-609-128-1



9 786166 091281

ราคา 225 บาท