

เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดีทั้งแม่และทารกในครรภ์



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพสตรี

บทความโดยแพทย์ : พญ. สัจฉาวัลย์ เตชะพงศธร

ในระหว่างตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรกๆ คือ การดูแลตัวเองให้มีทั้งสุขภาพร่างกายแข็งแรง สภาพจิตใจที่สมบูรณ์ เพื่อที่จะส่งผลไปยังทารกในครรภ์ให้แข็งแรงและสุขภาพดี ดังนั้น การดูแลตัวเองอย่างถูกวิธี เป็นสิ่งที่ต้องใส่ใจ เพื่อให้ทารกคลอดออกมาอย่างสมบูรณ์และแข็งแรง เพียงแค่คุณแม่ปฏิบัติตามเทคนิคดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์นี้ ก็จะทำให้มั่นใจได้ว่าทารกในครรภ์จะมีสุขภาพดีตามไปด้วยแน่นอน

1. ฝากครรภ์ทันที

เมื่อทราบว่าตัวเองตั้งครรภ์ ควรไปฝากครรภ์ทันที เพื่อรับการตรวจสุขภาพของตัวเอง และทารกในครรภ์ว่ามีความปกติหรือไม่ พร้อมทั้งยังได้รับแนะนำวิธีดูแลครรภ์ รับประทานบำรุงครรภ์ และทราบถึงความเสี่ยงของโรคต่างๆ ที่อาจตามมา หากมีปัญหาหรือสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่างนั้น คุณแม่จะได้ปรึกษาแพทย์และเข้ารับการรักษา รวมทั้งวางแผนการดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ถือว่าเป็นประโยชน์กับคุณแม่ตั้งครรภ์มากเลยทีเดียว

2. สุขภาพดีด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์

คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องได้รับสารอาหารครบหมู่ และพลังงานเพียงพอเพื่อให้ทารกในครรภ์มีน้ำหนักที่พอดี มีการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและสมองอย่างสมบูรณ์ โดยช่วง 1-3 เดือนแรก ควรได้รับพลังงาน 2,050 กิโลแคลอรีต่อวัน ช่วงเดือนที่ 4-6 เพิ่มขึ้นเป็น 350 และช่วงเดือนที่ 7-9 เพิ่มขึ้นเป็น 470 กิโลแคลอรีต่อวัน โดยสารอาหารที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับ ได้แก่

- **โปรตีน** มีความสำคัญต่อการสร้างเซลล์ของทารกในครรภ์ ช่วยให้เจริญเติบโต มาจาก โปรตีนจากสัตว์ ได้แก่ ไข่ นม เนยแข็ง เนื้อสัตว์ และปลา
- **คาร์โบไฮเดรต** อาหารจำพวกแป้ง แต่ควรเลือกบริโภคข้าวไม่ขัดสีแทนข้าวขาว ขนมปังโฮลวีท ไม่ควรรับประทานน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา และหลีกเลี่ยงอาหารหวาน
- **ใยอาหาร** จากผักและผลไม้ช่วยป้องกันอาการท้องผูก ทั้งยังได้วิตามินพร้อมด้วยแร่ธาตุต่างๆ ที่มีส่วนช่วยในการบำรุงครรภ์ และสร้างกระบวนการเจริญเติบโตให้กับทารกในครรภ์ เช่น มะละกอกุ้ง ส้ม กว๊าย มะพร้าว ฝรั่ง มะนาว ขิง เป็นต้น
- **แคลเซียม** ช่วยในการเสริมสร้างกระดูก และรักษาความหนาแน่นของกระดูก ใน 1 วัน ต้องได้รับแคลเซียมอย่างน้อยวันละ 1,000-1,300 มิลลิกรัม โดยอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นม โยเกิร์ต ชีส ปลาตัวเล็กตัวน้อย กุ้งฝอย กล้วยพืช เป็นต้น
- **ไอโอดีน** เป็นสารอาหารที่สำคัญช่วยพัฒนาระบบประสาทของทารกในครรภ์ คุณแม่ตั้งครรภ์ควรได้รับไอโอดีนอย่างน้อย 250 ไมโครกรัมต่อวัน จากอาหารทะเล หรืออาหารที่ปรุงรสด้วยผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซอสถั่วเหลือง เป็นต้น
- **ธาตุเหล็ก** เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจาง และเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ซึ่งอาหารที่มีธาตุเหล็ก เช่น ไข่แดง เนื้อสัตว์สีแดง เครื่องในสัตว์ ผักสีเขียวเข้ม เลือด งา ถั่วแดง เป็นต้น
- **กรดโฟลิก** ป้องกันความผิดปกติของระบบประสาทและสมองของทารกในครรภ์

3. คมน้ำหนักให้พอดี

ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ คุณแม่ตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักตามดัชนีมวลกาย ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

BMI < 18.5 (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์)	12.5 – 18.0
BMI 18.5 – 24.9 (น้ำหนักตัวปกติ)	11.5 – 16.0
BMI 25.0 – 29.9 (น้ำหนักตัวเกิน)	7.0 – 11.5
BMI \geq 30 (โรคอ้วน)	5.0 – 9.0

ทั้งนี้ ไม่ควรรับประทานแบบตามใจปาก หรือรับประทานเป็น 2 เท่าเพื่อทารกในครรภ์ แต่ควรเลือกอาหารพวกโปรตีน และรับประทานอาหารจำพวกแป้งและไขมันอย่างพอดี เพราะถ้าคุณแม่ตั้งครรภ์มีน้ำหนักมากเกินไป อาจเสี่ยงจากโรคแทรกซ้อน เช่น น้ำตาลในเลือดสูง หรือความดันโลหิตสูงได้

4. ใช้ชีวิตให้ถูกสุขลักษณะ

ได้แก่ การรักษาความสะอาดร่างกาย ควรอาบน้ำให้ร่างกายสะอาดสดชื่น แต่ถ้าอากาศเย็นควรอาบน้ำอุ่น และให้ความอบอุ่นกับร่างกาย คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องดูแลสุขภาพปากและฟันอย่างสม่ำเสมอ เพราะหากช่องปากไม่สะอาดอาจติดเชื้อและส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ ดานเนื้อผាកางแดงกายต้องปรับให้เหมาะสม ไม่แน่น หรืออึดอัดเกินไป อีกทั้งรองเท้าควรเลือกรองเท้าสูงที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ หรือรองเท้าที่แน่นเกินไปจะทำให้เท้าและขาบวมในไตรมาสที่สาม และที่สำคัญควรพักผ่อนให้เพียงพอ โดยควรนอนหลับให้ได้คืนละ 8 ชั่วโมง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะ 14 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ และไตรมาสที่ 3 ถ้าใกล้คลอด

5. ออกกำลังกายอย่างพอดี

การออกกำลังกายในคุณแม่ตั้งครรภ์จะช่วยให้ปอด หัวใจ กระดูก และกล้ามเนื้อ ของคุณแม่แข็งแรง ทารกในครรภ์ได้รับออกซิเจนมากขึ้น การออกกำลังกายนั้นควรทำอย่างพอดีและถูกวิธี ไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหมหรือถึงขั้นเกินไป ควรอยู่ประมาณ 5 วันต่อสัปดาห์ ไม่เกิน 30 นาทีต่อวัน และควรเริ่มหลังตั้งครรภ์ได้ 4 เดือนหรือไตรมาสที่ 1 นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งการออกกำลังกายตามไตรมาสได้ดังนี้ ไตรมาสที่ 2 แนะนำการออกกำลังกายที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมตัวรับกับขนาดท้องที่โตขึ้น และน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้น ไตรมาสที่ 3 แนะนำให้ออกกำลังกายเฉพาะส่วน สำหรับการออกกำลังกายที่แนะนำ ได้แก่ การเดิน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค การปั่นจักรยานอยู่กับที่ โยคะ เป็นต้น ทั้งนี้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินสภาพร่างกาย และภาวะตั้งครรภ์เสี่ยงก่อนการออกกำลังกาย ไม่ออกกำลังกายประเภทใช้แรงเยอะ หรือเกร็งหน้าท้อง

6. ดูแลจิตใจให้สงบ ไม่วิตกกังวล

ความเครียดระหว่างตั้งครรภ์ จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์มีความเครียด สารเคมีในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทันที ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อร่างกายของคุณแม่ โดยทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีแรง หลอดเลือดตีบ ปวดหัวแบบเฉียบพลัน นอนไม่หลับ คลื่นไส้ ไม่อยากอาหาร ความดันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดต่ำ มือสั่น ซา ภูมิคุ้มกันต่ำลง เป็นต้น และกระทบต่อทารกในครรภ์ อาจทำให้เสียงคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักตัวน้อยเมื่อแรกเกิด มีความเสี่ยงเป็นออทิสติก หรือบกพร่องทางภาษารวมทั้งมีความเสี่ยงในพัฒนาการล่าช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน ดังนั้น คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรอารมณ์ดีเข้าไว้ เพื่อให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง มีพัฒนาการที่ดี

คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรที่จะเข้มงวดกับการดูแลตัวเอง เพื่อให้ทารกในครรภ์มีพัฒนาการที่ดี แข็งแรงสมบูรณ์ และไม่มีอาการเสี่ยงใดๆ ทั้งนี้เมื่อคุณแม่ทราบเทคนิคในการดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์แล้ว สิ่งสำคัญอีกอย่าง คือ ปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ปกป้องสุขภาพของคุณแม่และทารกในครรภ์ได้อย่างเหมาะสม