

อาการผิดปกติที่ควรรีบไปพบแพทย์

อาการผิดปกติที่พบได้บ่อยด้วยกัน แต่อาการที่ควรต้องรีบไปพบแพทย์ดังต่อไปนี้

1. แพ้ท้องรุนแรงมาก
2. บวมศีรษะมาก และตาพร่ามัว
3. ตกขาวมาก สนิม มีกลิ่นเหม็น
4. มีสีขาวเขมขี้ หรือมีไข้สูง
5. ไข้
6. มีอาการบวมที่หน้ามือ และหลังเท้า
7. มีอาการง่วง
8. เด็กดิ้นน้อยลง หรือไม่ดิ้นเลย
9. มีน้ำเดิน หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด
10. มีอาการเจ็บครรภ์ กัดแข็ง หรือลดลูกเร็วตัว

มากขึ้นผิดปกติ



อาการที่พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์

และวิธีบรรเทา

1. อาการแพ้ท้อง

อาการแพ้ท้องมักเกิดในระยะแรกของตั้งครรภ์ พอเข้าสู่ไตรมาสสองอาการแพ้ท้องจะหายไป อาการของอาการแพ้ท้องจะมี

- คลื่นไส้ อาเจียนหลังจากตื่นนอนหรือรับประทานอาหาร
- น้ำหนักลด
- ขาดน้ำ
- มีสีขาวซีด
- เหนื่อยเรื้อรังในร่างกายอาจผิดปกติ

วิธีบรรเทา

- รับประทานอาหารว่างที่มีโปรตีนสูง
- งดอาหารที่เป็นไขมันหรืออาหารสูง
- ให้รับประทานอาหารครึ่งมื้อเล็กๆ แต่บ่อยๆ
- อย่าให้ท้องว่าง เพราะจะทำให้เกิดคลื่นไส้ อาเจียน

2. อาการตะคริว

คุณแม่เมื่อใกล้คลอดจะมีอาการตะคริวที่เท้าทั้งสองข้าง โดยมากมักจะเป็นขณะนอน

วิธีบรรเทา

- ให้อภัยขาที่นอนบวม
- ขณะเหยียดเท้าขึ้นให้ดึงข้อเท้าเข้าหาตัว
- ประคบอุ่นที่น่อง
- นวดน่อง
- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม

3. อาการบวมและเส้นเลือดขด

เส้นเลือดขดเกิดจากหลอดเลือดที่เส้นเลือดดำอาจ

จะเกิดบริเวณขา

วิธีบรรเทา

- อย่านั่งหรือยืนนานเกินไป
- นอนยกเท้าสูง
- อย่าใส่ถุงเท้าที่รัดแน่น
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- อย่านั่งไขว่ห้าง

4. อาการจุดเสียดแน่นท้อง

อาการจุดเสียดท้องจะรับจากกระเพาะไปสู่หลอดอาหาร เกิดเนื่องจากบีบรัดมาก อาหารย่อยช้าลงและหลอดอาหารบีบรัด

วิธีบรรเทา

- รับประทานอาหารบ่อยๆ เป็นวันละ 5-6 ครั้ง
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำระหว่างรับประทานอาหาร
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส และรสจัด



อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

การกินอาหารที่ถูกต้องด้วยชนิดในปริมาณที่เหมาะสมจะทำให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง

1. กินอาหารโปรตีนสูง

ได้จากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ไก่ ไข่เป็ด เนื้อปลา ไข่ ถั่ว เมล็ดแห้งและพืชถั่วชนิดอื่น เพื่อสร้างเนื้อเยื่ออวัยวะต่างๆ



2. กินอาหารคาร์โบไฮเดรตพอสมควร

เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ได้จากข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมปัง มหพี เป็นต้น

3. กินอาหารไขมันในปริมาณที่น้อย

หรือเท่ากับจำเป็น เนื่องจากเราได้รับไขมันจากอาหารอยู่แล้ว ใน 1 วัน ไม่ควรกินไขมันเกิน 5 ช้อนชา

4. เกสอโรต่างๆ

แคลเซียม

มีมากในนมสด โยเกิร์ต ปลาตัวเล็กตัวน้อย พืชใบเขียวเข้ม ซึ่งจำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟันของทารกในครรภ์



ธาตุเหล็ก

เป็นธาตุที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง เพราะเป็นตัวนำสารอาหารและออกซิเจนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ ตับ เลือด ไข่แดง เนื้อสัตว์ พืชใบเขียวเข้ม

สังกะสี

เป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างสมองและระบบประสาทของการทารกในครรภ์ มีมากในเนื้อปลา ปลาหมึก และอาหารทะเล

วิตามิน

กินพืชและผลไม้หลายๆ ชนิดช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับวิตามินที่ร่างกายต้องการ เพื่อป้องกันท้องผูก



โฟเลต

เป็นวิตามินชนิดหนึ่ง มีความสำคัญต่อระบบประสาทส่วนกลางของการทารกในครรภ์ มีมากในข้าวกล้อง ถั่ว ถั่วเมล็ดแห้ง

ไอโอดีน

มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของการทารกในครรภ์ ถ้าแม่ขาดไอโอดีนจะทำให้ทารกมีความผิดปกติของสมอง อาหารที่มีไอโอดีนสูง ได้แก่ อาหารทะเลต่างๆ และการใช้เกลือไอโอดีนปรุงอาหาร

การบริหารร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

การออกกำลังกายในช่วงที่ยังตั้งครรภ์นั้น เป็นเรื่องจำเป็น และมีประโยชน์มาก ทั้งนี้การออกกำลังกายนั้นอาจจะแตกต่างไปจากช่วงเวลาปกติไปบ้าง แต่หลักการออกกำลังกายนั้นยังคงเป็นการช่วยให้กล้ามเนื้อต่างๆ มีความแข็งแรง และยัง

เป็นการเตรียมความพร้อมในการคลอด พิธีร่างกาย และจิตใจเพื่อควบคุมสมาธิและการหายใจ ซึ่งช่วยผ่อนคลายจิตใจให้โยเยโยเยที่ความต้องการ และยังช่วยควบคุมสมาธิของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์จนคลอด ซึ่งเทคนิคนี้มีประโยชน์มากในช่วงเวลาที่ต้องคลอด



องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งม

อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

เรื่องน่ารู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์

