

วิธีการดูแลตัวเอง ในระหว่างตั้งครรภ์ ที่คุณแม่ต้องรู้..



เลือกทานอาหาร

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และครบ 5 หมู่



ออกกำลังกาย

คุณแม่สามารถปรึกษาแพทย์
เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสม



การนอน

นอน 7-9 ชม./คืน อย่างต่อเนื่อง



ห้ามเครียด

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่จมอยู่กับ
ปัญหา ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว



การใช้ยา

เมื่อป่วยให้ไปพบแพทย์
ห้ามซื้อยารับประทานเอง



การแต่งกาย

สวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดรูป
หลีกเลี่ยงรองเท้าส้นสูง



กิจกรรมทางกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

“ลูกแข็งแรง เริ่มต้นที่แม่กระฉับกระเฉง”

แนวทางการมีกิจกรรมทางกายแต่ละไตรมาส

ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	ไตรมาสที่ 3
<p>ขี้น้ำ กว้าน้ำ เดิน</p>	<p>ปั่นจักรยาน วิ่ง ยกของเบา เดิน ขี่จักรยาน โยคะ</p>	<p>เดิน ขี่จักรยาน โยคะ</p>
<p>แบบแอโรบิก - เริ่มจากช้าไปเร็ว ณาไปหนัก</p>	<p>แบบแอโรบิก - ทำกิจกรรมได้เหมือนผู้ใหญ่ปกติ</p>	<p>แบบแอโรบิก - ระงับการกลับ การระลอกที่ท้อง</p>
<p>- กิจกรรมระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์</p>		
<p>- แบ่งทำเป็นช่วง ไม่หักโหม - ไม่ทำกิจกรรมที่มีแรงกระแทกสูง</p>	<p>- แบ่งทำเป็นช่วง ไม่หักโหม</p>	<p>- แบ่งทำเป็นช่วง ไม่หักโหม - ไม่ทำกิจกรรมที่มีแรงกระแทกสูง</p>
<p>กิจกรรมทางกายแบบสร้างความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ - กิจกรรมคืบหน้าในท่ายืน ยกน้ำหนัก และในท่าบ่ง โยคะ อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ - ระหว่างทำให้หายใจเข้าออกเป็นปกติ ไม่ลั้นหายใจ ไม่ออกแรงเม่ง - หลีกเลี่ยง กิจกรรมที่มีความเร็วสูง (โยคะร้อน ขาวน้ำ) ทำโยคะแบบอนุสรณ กิจกรรมที่ต้องใช้แรงเม่งมาก</p>		
<p>หลังคลอด</p> <p>เดิน ขี่จักรยาน ขี่จักรยาน โยคะ</p>	<p>แบบแอโรบิก - ทำกิจกรรมได้เหมือนผู้ใหญ่ปกติ - มีกิจกรรมทางกายที่เร็วที่สุด (2-3 วัน หลังคลอด) - บริหารร่างกายเชิงการนโดยการปรับขึ้นของคลอด</p>	<p>กิจกรรมทางกายแบบสร้างความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ - กิจกรรมคืบหน้า โยคะ ยกน้ำหนัก อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ - ระหว่างทำให้หายใจเข้าออกเป็นปกติ ไม่ลั้นหายใจ ไม่ออกแรงเม่ง</p>

ประโยชน์ของ PA

- ลดอาการไม่พึงประสงค์จากการตั้งครรภ์
- ช่วยให้จิตใจแจ่มใสจากร่างกายที่กระฉับกระเฉง
- ช่วยพัฒนาการของการในครรภ์
- ช่วยให้คลอดง่าย
- ช่วยให้รูปร่างสวยงาม ฟื้นฟูรูปร่างกลับไปทำงานหลังคลอดได้เร็ว



การนอนหลับ

- นอน 7-9 ชั่วโมงต่อคืน ก่อน 22.00 น.
- นอนตะแคง ไม่นอนหงาย
- ค่อยๆ เอนตัวนอน และค่อยๆ ลุกจากที่นอน
- จับหลับ 10-20 นาที หากรู้สึกเมื่อยล้า
- เมื่อจบวัน ให้นอนหงาย ยกขาพาดทับที่สูง

เปลี่ยนอิริยาบถด้วยการลุกยืน เดิน หรือยืดเหยียด ทุก 1-2 ชั่วโมง



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

4 เหตุผลดีๆ ว่าทำไม?

ควรฝากท้องเร็ว

1



เพื่อประเมินความเสี่ยง
หรือภาวะแทรกซ้อนของโรคอื่น ๆ
ขณะตั้งครรภ์

2



เพื่อตรวจหาโรคทางพันธุกรรม
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ของหญิงตั้งครรภ์และคู่

3



เพื่อตรวจหาความผิดปกติ
และความพิการแต่กำเนิด
ของทารกในครรภ์

4



เพื่อรับบริการฝากครรภ์
และวางแผนการคลอด
โดยแพทย์หรือนุคลากรสาธารณสุข

ควรฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ หรือทันทีเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์



6 วิธี

ดูแลตัวเองใน ระหว่างตั้งครรภ์



เลือกทานอาหาร

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และครบ 5 หมู่



ออกกำลังกาย

ปรึกษาแพทย์เรื่อง
การออกกำลังกายที่เหมาะสม



ห้ามเครียด

ผ่อนคลาย ไม่จมอยู่กับปัญหา
เพราะอาจส่งผลต่อลูกในครรภ์



การใช้ยา

ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา
และเครื่องสำอาง



การแต่งกาย

สวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดรูป
หลีกเลี่ยงการใส่รองเท้าส้นสูง



การรักษาความสะอาด

เนื่องจากตั้งครรภ์
เหงื่อจะออกมากกว่าปกติ

