

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. ตรวจสอบยาประจำตัว



หากวางแผนการมีลูกควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้แพทย์เช็คยาที่ใช้ดูมีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ไหม หรืออาจจะต้องหยุดยาไปสักระยะ ถ้าหากกินยาคุมกำเนิดควรหยุดกิน หลังจากหยุดกินยาคุมอาจจะตั้งครรภ์ได้เลขวันที่หรืออาจจะต้องรอ 2-3 เดือน ให้การตกไข่กลับมาเป็นปกติอีกครั้ง ทั้งนี้การตั้งครรภ์ทันทีหลังหยุดกินยาคุมไม่ถือว่าเป็นอันตรายใดๆ แต่การหยุดรับประทานยาคุมกำเนิดล่วงหน้าก็มีส่วนช่วยให้เยื่อโพรงมดลูกหนาขึ้นและทำให้ตัวอ่อนฝังตัวได้ง่ายขึ้น

7. วัคซีนที่จำเป็นให้ครบ เพื่อลูกน้อย

- วัคซีนป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม และอีสุกอีใส
- วัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่
- วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรณ และบาดทะยัก
- วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก
- วัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี

สัญญาณเตือนการคลอดก่อนกำหนด

- มีอาการปวดท้องเป็นพัก ๆ พร้อมกันเวลาที่มดลูกหดตัว อาการปวดท้องลักษณะนี้จะคล้ายกับเวลาที่คุณแม่ปวดท้องประจำเดือน
- มีอาการมดลูกบีบตัวถี่ เช่น ทุกครึ่งชั่วโมงจะรู้สึกถึงมดลูกบีบตัว ควร
- มีอาการปวดหลัง โดยจะรู้สึกปวดร้าวไปถึงตำแหน่งบริเวณก้นกบ ร่วมกับการปวดท้อง ปวดถ่วงในอุ้งเชิงกราน อาจร้าวไปที่ต้นขา
- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด หรือมีระดูขาวออกมา บางครั้งอาจจะมีมูกปนเลือดออกมาด้วย

อันตรายเมื่อเด็กคลอดก่อนกำหนด

อันดับแรก คือ “เสียชีวิต” เด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก รวมถึงยังมีโอกาสที่จะพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ได้แก่

- ปลอดภัยไม่ดี
- มีภาวะเลือดออกในสมอง
- มีภาวะเลือดออกในลำไส้



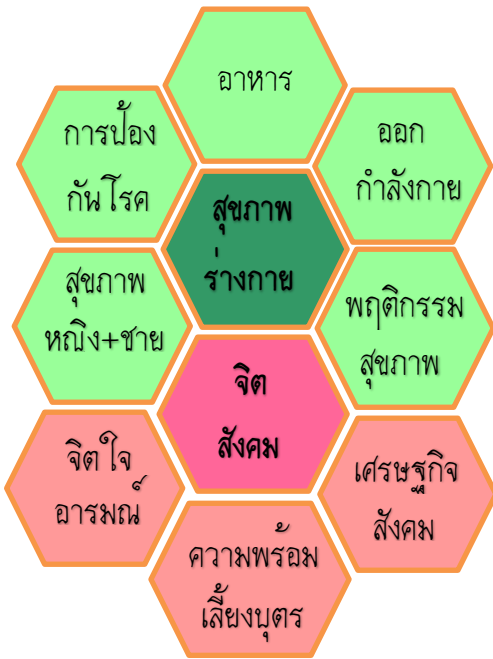
แผนพัฒนาประชาสัมพันธ์
โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก
เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



♥ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหมากแดง
อำเภอวัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว
โทรศัพท์ 0-3755-0250

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส” เพื่อค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่ สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 –34 ปี
2. ทานอาหารที่มีประโยชน์บำรุงสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง

ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง เลือกรับประทานอาหารที่หลากหลาย โดยเฉพาะผักและผลไม้ เช่น ผักใบเขียว ถั่ว ข้าวโพด ส้ม และกล้วย มีกรดโฟลิกสูง ซึ่งกรดโฟลิกช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกไขสันหลังผิดปกติ ทานข้าวกล้อง ขนมันฝรั่ง ไข่แดง เพื่อให้ได้แป้งเพียงพอ รวมถึงทานโปรตีนทุกมื้อ ส่วนธาตุเหล็กก็อย่าให้ขาด เพราะเป็นธาตุสำคัญซึ่งส่งผลต่อการเติบโตและพัฒนาการทางสมองของลูก



3. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/บุหรี่/สารเสพติด

การดื่มแอลกอฮอล์นอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แล้วยังมีผลเสียต่อพัฒนาการของลูก และยังเสี่ยงต่อระบบหัวใจของลูกทำให้มีปัญหามากขึ้นที่สำคัญยังเสี่ยงต่อการแท้งหรือตั้งครรภ์ผิดปกติอีกด้วย



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์(ต่อ)

4. ออกกำลังกาย

สำหรับผู้หญิงที่วางแผนการมีลูก การออกกำลังกายก็สามารถช่วยให้ลดความเครียดได้ การออกกำลังกายยังเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้อีกด้วยนอกจากจะให้ร่างกายของคุณแม่แข็งแรงแล้วยังส่งผลไปถึงลูกในครรภ์ให้แข็งแรงอีกด้วย ทั้งนี้การออกกำลังกายก็ไม่ควรหนักจนเกินไป แนะนำเป็นเล่นโยคะ แอโรบิค จะดีที่สุด



5. พักผ่อนให้เพียงพอ

พักผ่อนให้เพียงพอ ควรนอนพักผ่อนวันละ 8 ชั่วโมง ทั้งนี้การพักผ่อนที่เพียงพอยังสามารถช่วยลดความเครียดจากการทำงานได้ (ความเครียดยังเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้มีลูกยาก เพราะฮอร์โมนจากความเครียดจะรบกวนการทำงานของฮอร์โมนในระบบสืบพันธุ์ ส่งผลให้เกิดภาวะไม่ตกไข่ทำให้ไข่เจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ อีกทั้งยังทำให้ไข่ที่ปฏิสนธิแล้วฝังตัวที่มดลูกได้ยากขึ้น)

