



การมีลูก

Having a baby - Thai

**NSWKIDS
+FAMILIES**


NSW | Health
GOVERNMENT

NSW KIDS AND FAMILIES

กระทรวงสาธารณสุขรัฐนิวเซาท์เวลส์

73 Miller Street

North Sydney NSW 2060

โทรศัพท์ (02) 9391 9000

โทรสาร (02) 9391 9101

TTY. (02) 9391 9900

www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

เอกสารนี้สงวนลิขสิทธิ์ อาจนำไปผลิตทั้งเล่มหรือบางส่วนเพื่อวัตถุประสงค์ในการศึกษาอบรมได้ โดยต้องมีการอ้างถึงแหล่งที่มาของข้อมูล ไม่อนุญาตให้ผลิตเพื่อใช้ในการค้าหรือจำหน่าย การนำไปผลิตเพื่อวัตถุประสงค์อย่างอื่นนอกเหนือไปจากที่ตั้งกล่าวไว้ข้างต้นจำเป็นต้องได้รับการอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากกระทรวงสาธารณสุขรัฐนิวเซาท์เวลส์

© NSW Ministry of Health 2012

SHPN (NKF) 150152

ISBN 978-1-76000-181-0

Having a baby (Thai) 2nd Edition

ทำสำเนาเอกสารนี้เพิ่มเติมได้โดยดาวน์โหลดจากเว็บไซต์สาธารณสุขรัฐนิวเซาท์เวลส์ที่ www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

คำออกตัว: ข้อความในเอกสารนี้ถูกต้องในขณะทำการพิมพ์

พฤษภาคม 2015

เอกสารนี้ครบกำหนดตรวจแก้ไขในปี 2017

การมีลูก

Having a baby

ถ้อยแถลง

เรามีความยินดีเสนอหนังสือ *Having a baby* ฉบับพิมพ์ครั้งที่สอง ข้อมูลในหนังสือนี้สำหรับหญิงทุกคนที่ตั้งครรภ์หรือกำลังวางแผนการตั้งครรภ์ เป็นหนังสือที่ให้ข้อมูลที่มีคุณค่าแก่คูครองและครอบครัวด้วย เพื่อช่วยให้เข้าใจและมีส่วนร่วมในช่วงที่สำคัญนี้ของชีวิต *Having a baby* มุ่งเน้นการตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพดีและการคลอดตามธรรมชาติเป็นหลัก อย่างไรก็ตามยังให้ข้อมูลและคำแนะนำเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่ดำเนินไปอย่างที่วางแผนไว้ ที่สำคัญที่สุดคือหนังสืออธิบายถึงทางเลือกสำหรับการตั้งครรภ์และการดูแลการคลอดในนิวเซาท์เวลส์ พร้อมทั้งเสนอข้อเลือกที่มีหลักเกณฑ์ให้แก่หญิงที่ตั้งครรภ์

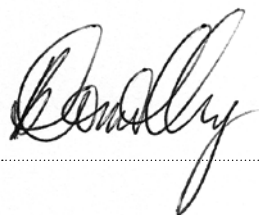
เราใคร่ขอขอบคุณผู้หญิงเหล่านั้น เจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพตลอดจนองค์กรต่างๆ ที่มีส่วนร่วมในการตรวจแก้ไขหนังสือเล่มนี้ ความร่วมมืออย่างเข้มแข็ง ระยะเวลาที่ใช้และความรู้ เป็นสิ่งที่ทำให้แน่ใจได้ว่าหนังสือนี้ประกอบด้วยข้อมูลปัจจุบัน ตามหลักฐานความเป็นจริง เป็นแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอดบุตร และระยะเวลาดูแลหลังการคลอด

สมาชิกของหน่วยงานพิเศษเพื่อการดูแลสุขภาพแม่และการคลอดแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์หวังว่า *Having a baby* จะคงเป็นหนังสืออ้างอิงที่สำคัญสำหรับหญิงผู้ตั้งครรภ์และครอบครัวต่อไป



ศาสตราจารย์กิติคุณ วิลเลียม เอดับเบิลยู วอลเตอร์ส เอเอ็ม
Emeritus Professor William AW Walters AM

ประธานร่วม หน่วยงานพิเศษเพื่อการดูแลสุขภาพแม่และการคลอดแห่งรัฐ
นิวเซาท์เวลส์



นาตาชา ดอนนอลีย์
Natasha Donnoley

ประธานร่วม หน่วยงานพิเศษเพื่อการดูแลสุขภาพแม่และการคลอดแห่งรัฐ
นิวเซาท์เวลส์

“ไม่มีความรู้สึกใดๆ เทียบเท่าการรู้ว่า
กำลังตั้งครรภ์ ขณะเดินไปตามถนนก็
รู้สึกว่ามีความลึบมหัสจรรย์อยู่ภายใน
ตัว” คิต

คำนำ

ขอแสดงความยินดีที่ท่านตั้งครรภ์! ท่านอาจวางแผนการตั้งครรภ์นี้มาเป็นเวลานาน หรือบางทีพบว่าท่านตั้งครรภ์โดยไม่คาดหมาย อย่างไรก็ตามท่านคงจะมีคำถามมากมายทีเดียว

หนังสือนี้ให้ข้อมูลท่านเกี่ยวกับวิธีดูแลตัวเองและทารกในระหว่างการตั้งครรภ์ และในช่วงเวลาขุลงมุนหลังการคลอด หนังสือนี้จะเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดแก่ท่านในการเจ็บท้องคลอดและการคลอด ตลอดจนการตัดสินใจตามข้อมูลในการดูแลตัวเอง

หนังสือนี้เกี่ยวกับความเป็นสุขทางอารมณ์ด้วย – ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการตั้งครรภ์อย่างมีสุขภาพดี เช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงสำคัญอื่นในชีวิตของท่าน การมีทารกอาจทำให้เกิดความกังวลและความไม่แน่นอน นี่คือเหตุผลที่ Having a baby ได้ครอบคลุมประเด็นความห่วงใยบางอย่างที่ท่านอาจมีในการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ระยะเริ่มต้นตลอดจนวิธีหาความช่วยเหลือที่ต้องการ

ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพอย่างดี ความสนับสนุนจากผู้ที่อยู่ใกล้ชิดสามารถช่วยให้ท่านผ่านพ้นการตั้งครรภ์ การคลอด และการใช้ชีวิตกับทารกคนใหม่อย่างดีด้วย แบ่งหนังสือนี้กับคนอื่น ๆ รอบตัวท่านเพื่อว่าคู่มือ ครบครันและเพื่อน ๆ ของท่านจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์มากขึ้น ได้เรียนรู้ว่ามีผลอย่างไรแก่ตัวท่านและเขาทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยท่าน

เมื่อท่านอ่านหนังสือนี้จบ ท่านจะเรียนรู้ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นแก่ท่านและทารกทุกขั้นตอนของการตั้งครรภ์ พร้อมด้วยข้อมูลด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย การดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์ การได้บริการดูแลก่อนคลอดที่ดี และเตรียมพร้อมสำหรับการเจ็บท้องและการคลอด ท่านจะได้เรียนรู้ด้วยเกี่ยวกับขั้นตอนของการเจ็บท้อง และการคลอด ตลอดจนสิ่งที่จะเกิดขึ้นในช่วงวันและสัปดาห์แรกๆ หลังจากทารกเกิดด้วย เนื่องจากมีสำคัญด้วยว่าท่านได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นกับแม่และทารกระหว่างการตั้งครรภ์ การเจ็บท้องและการคลอด จึงได้มีบทที่เกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ รวมไปถึงในหนังสือเล่มนี้ด้วย เรายังได้รวบรวมข้อมูลสำคัญบางอย่างสำหรับท่านและคู่มือในการที่ความสัมพันธ์จะมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อตั้งครรภ์และมีทารก ตลอดจนเกี่ยวกับการเข้าใจอารมณ์ของตัวเองในขณะที่ท่านปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของท่าน

ข้อมูลที่ท่านเชื่อถือได้

มีข้อมูลมากมายที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์อยู่ทั่วไป – ข้อมูลบางอย่างเป็นประโยชน์ และบางอย่างอาจไม่เป็นประโยชน์เท่าไร

Having a baby มีข้อมูลที่ท่านเชื่อถือได้ (ตามเวลาที่พิมพ์) ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการวิจัยหรือจากการที่หญิงหลายคนพบว่า เป็นประโยชน์ ในการหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือปรึกษาเรื่องความกังวลใดๆ ที่ท่านมี เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางด้านสุขภาพของท่าน



มีสามทางโทรศัพท์ให้ฟรีแก่ท่านที่ต้องการใช้บริการสุขภาพในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ถ้าท่านต้องการถามให้ช่วยติดต่อบริการใดๆ ที่ระบุไว้ตามรายการในเอกสารนี้ ท่านสามารถโทรศัพท์บริการแปลและล่าม (TIS) หมายเลข 131 450 ได้

เมื่อท่านโทร TIS พนักงานโทรศัพท์จะถามถึงภาษาที่ท่านต้องการ (เช่น ภาษาอาระบิก ภาษาเกาหลี เป็นต้น) ขึ้นอยู่กับว่าเป็นภาษาอะไร อาจต้องใช้เวลาสองสามนาทีเพื่อต่อให้ท่านได้พูดกับล่าม เมื่อได้ล่ามภาษาของท่านแล้วล่ามก็จะถามถึงบริการที่ท่านต้องการติดต่อ ท่านจึงควรเตรียมรายละเอียดของบริการนั้นไว้ให้พร้อม ต่อจากนั้นท่านจะทำการสนทนาสามสายโดยใช้สามทางโทรศัพท์ช่วยในการติดต่อบริการนั้น

แล้วถ้าท่านยังไม่ตั้งครรภ์ เพียงแต่กำลังวางแผนจะตั้งครรภ์?

หนังสือเล่มนี้ก็สำหรับท่านด้วย มีข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านทำได้ก่อนท่านตั้งครรภ์ เพื่อเตรียมช่วยให้การตั้งครรภ์มีสุขภาพดี

คำแนะนำก่อนการตั้งครรภ์ ขอได้จากแพทย์ทั่วไป (GP) ของท่าน พยาบาลสุขภาพของผู้หญิง หรือผดุงครรภ์

พบ GP ของท่านเพื่อทำการตรวจสุขภาพครบถ้วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าท่านมีปัญหาใดๆ เกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาสุขภาพบางอย่างอาจมีผลต่อการตั้งครรภ์ เป็นต้นว่า โรคเบาหวาน โรคซึมเศร้า ความดันโลหิตสูง และโรคลมชัก ควรถามเกี่ยวกับยารักษาโรคอย่างหนึ่งอย่างใดที่ท่านกำลังใช้ที่จะมีผลต่อการพัฒนาของทารก เป็นสิ่งสำคัญด้วยที่ท่านต้องไม่หยุดใช้ยารักษาโรคอย่างใด (ยาตามใบสั่งแพทย์ ยาซื้อได้เองและยาประเภทเสริมสุขภาพ) จนกว่าท่านได้ปรึกษากับแพทย์ของท่าน

ตรวจรักษาฟัน เลือดออกที่เหงือกเกิดขึ้นได้เมื่อหินปูนพอกพูนขึ้นบนฟันและทำให้ระคายเคืองเหงือก ในการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทำให้เหงือกของท่านระคายเคืองและอักเสบได้ง่าย รักษาฟันของท่านให้สะอาดโดยเฉพาะอย่างยิ่งตามบริเวณใกล้ไรฟัน ซึ่งจะช่วยลดหรือป้องกันโรคเหงือกในระยะตั้งครรภ์ได้อย่างดีเยี่ยม

พบ GP ของท่านเพื่อตรวจดูว่าท่านต้องการการฉีดวัคซีนหรือไม่ หรือได้รับการป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน และวาริเซลล่า (อีสุกอีใส) เตรียมวางแผนไว้ล่วงหน้านานพอเนื่องจากท่านอาจต้องทำการตรวจภูมิคุ้มกันของท่านต่อโรคเหล่านี้ ท่านควรเลี่ยงไม่ตั้งครรภ์เป็นเวลา 28 วันภายหลังจากการฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด-คางทูม-หัดเยอรมัน และวัคซีนป้องกันโรคอีสุกอีใส ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้หญิงวางแผนในการตั้งครรภ์ และ หญิงที่ตั้งครรภ์ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ (ฟลู) ได้ ซึ่งเป็นวัคซีนที่ปลอดภัยทำการฉีดได้ทุกเมื่อในระหว่างการตั้งครรภ์

ท่านควรฉีดวัคซีนโรคไอกรนระหว่างไตรมาสที่สามของการตั้งครรภ์ คู่ครองของท่าน ญาติอายุของทารก และผู้ดูแลประจำคนอื่นๆ ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคเพอร์ทิวสซิส (ไอกรน) ก่อนที่ทารกเกิด และนับว่ามีสำคัญมากที่บุตรคนอื่นๆ ของท่านต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคไอกรนด้วย

ปรึกษาแพทย์ GP ของท่านเกี่ยวกับประวัติสุขภาพครอบครัว ถ้าท่านหรือคู่ครองของท่านมีประวัติครอบครัวเกี่ยวกับปัญหาทางพันธุกรรมเช่น ซิสติกไฟโบรซิส ปัญหาพันธุกรรมทางปอดหรือโลหิตจางธาลัสซีเมีย ท่านอาจพบว่าการได้รับคำปรึกษาทางพันธุกรรมเป็นประโยชน์ ข้อมูลเพิ่มเติมดูได้จาก การตรวจก่อนการคลอดและการปรึกษาทางพันธุกรรม ที่หน้า 114

เริ่มต้นกินอาหารเสริมกรดโฟลิก เริ่มอย่างน้อยหนึ่งเดือนก่อนตั้งครรภ์ ปริมาณปกติคือ 0.5มก. ทุกวัน หญิงบางคนอาจได้รับคำแนะนำจากแพทย์ให้กินปริมาณมากกว่า สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมดูได้จาก ด้วยความระมัดระวัง: การดูแลตัวเองในระหว่างการตั้งครรภ์ ที่หน้า 11

เปลี่ยนการกระทำที่เป็นนิสัย บุหรี่ แอลกอฮอล์ สิ่งผิดกฎหมาย และยาเสพติดอื่นๆ ทำอันตรายแก่ทารกของท่านได้ ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือให้เลิกสูบบุหรี่ หรือข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับว่าแอลกอฮอล์และยาเสพติดมีผลต่อการตั้งครรภ์ของท่านอย่างไร ดูได้จาก ด้วยความระมัดระวัง: การดูแลตัวเองในระหว่างการตั้งครรภ์ ที่หน้า 11

ลดน้ำหนักถ้าท่านน้ำหนักมากเกินไปหรืออ้วน เป็นการดีที่สุดสำหรับท่านและทารกถ้าท่านมีน้ำหนักสมบุรณ์ก่อนตั้งครรภ์ หญิงผู้มีน้ำหนักสมบุรณ์ก่อนการตั้งครรภ์อาจพบว่า การตั้งครรภ์ง่ายกว่าและโอกาสที่จะมีอาการแทรกซ้อนรุนแรงก็น้อยกว่า เช่น ความดันโลหิตสูงหรือโรคเบาหวานระหว่างการตั้งครรภ์ ปรึกษากับแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านถ้าท่านไม่แน่ใจว่าน้ำหนักตัวที่เหมาะสมของท่านควรเป็นเท่าไร

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จากเว็บไซต์การมีสุขภาพที่สมบุรณ์ www.getthehealthynsw.com.au

ให้แน่ใจว่าที่ทำงานของท่านปลอดภัย ที่ทำงานส่วนมากปลอดภัยสำหรับหญิงตั้งครรภ์ แต่บางคนทำงานกับสารหรือเครื่องมือที่สามารถเป็นอันตรายแก่ทารกในครรภ์หรือเป็นภัยแก่สเปิร์มของฝ่ายชาย ถ้าท่านอยากแน่ใจว่าเครื่องมือหรือสารที่ท่านทำงานปลอดภัย ถามแพทย์ของท่านหรือเจ้าหน้าที่สุขภาพและความปลอดภัยทางการอาชีพ ผู้แทนสหพันธ์หรือนายจ้างสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก ด้วยความระมัดระวัง: การดูแลตัวเองในระหว่างการตั้งครรภ์ ที่หน้า 11

สารบัญ

คำที่ควรรู้	viii
การดูแลก่อนคลอด	1
ทางเลือกในการดูแลระหว่างการตั้งครรภ์และการคลอด	6
ด้วยความระมัดระวัง: การดูแลตัวเองระหว่างการตั้งครรภ์	11
ขอให้ฉันมีความแข็งแรง: การออกกำลังกายก่อนและหลังคลอด	37
ความเป็นกังวลต่างๆ ไปในการตั้งครรภ์	43
ขั้นตอนของการตั้งครรภ์	49
เตรียมพร้อมสำหรับการเจ็บท้องและการคลอด	67
การเจ็บท้องและการคลอด	70
หลังจากที่ทารกของท่านคลอด	86
การเลี้ยงนมลูก	93
สัปดาห์แรกๆ ของการเป็นแม่	104
การตรวจก่อนคลอดและการปรึกษาทางพันธุกรรม	114
มีลูกเมื่ออายุ 35+	120
การตั้งครรภ์ทารกหลายคน: เมื่อมีแฝดหรือมากกว่า	122
โรคแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์	124
ภาวะแทรกซ้อนในการเจ็บท้องและการคลอด	128
การคลอดก่อนกำหนด: เมื่อทารกเกิดเร็วไป	131
ทารกที่มีความต้องการพิเศษ	134
ความรู้สึกของท่านในการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ในระยะแรก: สิ่งที่คุณแม่ควรรู้	136
ความสัมพันธ์ในระหว่างการตั้งครรภ์และการเป็นพ่อแม่ในระยะแรก	144
เมื่อทารกตาย	148
เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอด ทารก และการเป็นพ่อแม่	151
ความคิดเห็นของท่านมีความหมาย	155
ดัชนี	156

คำที่ควรรู้

ช่องท้อง (Abdomen) เบลลี่ ทัมมี หรือกระเพาะอาหาร

สิ่งที่ออกหลังคลอด (Afterbirth) ได้แก่รกที่ทำหน้าที่ส่งอาหารและออกซิเจนให้แก่ทารก เชื่อมติดกับทารกทางสายสะดือ

น้ำคร่ำ (Amniotic fluid) ของเหลวที่อยู่ใต้มดลูกที่ทารกลอยอยู่ บางครั้งเรียกว่า “น้ำ”

ถุงน้ำคร่ำ (Amniotic sac) ถุงที่มีของเหลวและทารกอยู่ภายในมดลูก

การเจาะถุงน้ำคร่ำ ผดุงครรภ์หรือแพทย์ ทำให้อุณหภูมิของเหลวและทารกอยู่ในมดลูกแตก

วิสัญญีแพทย์ แพทย์ผู้มีความชำนาญในการให้สิ่งบรรเทาความเจ็บปวด

โรคโลหิตจาง ความบกพร่องของจำนวนหรือคุณภาพของเซลล์เลือดแดง

สภาวะก่อนทารกเกิด (พรีเนทัล) ระยะเวลาระหว่างที่ตั้งครรภ์ จนถึงการเจ็บท้องคลอดและเมื่อทารกเกิด

ทวารหนัก ช่องระบายทางกัน

วงรอบหัวนม บริเวณวงกลมสีน้ำตาลรอบๆ หัวนม

การหยุดหายใจ ทารกหยุดหายใจและต้องการความช่วยเหลือให้หายใจได้อีก

การเร่งคลอด ในช่วงเจ็บท้อง ธรรมชาติของแพทย์ที่อาจช่วยการเจ็บท้องคลอดให้ดำเนินต่อไป

ช่องทารกเกิด ช่องคลอด

แผนการเกิด แผนการณเป็นลายลักษณ์อักษรที่ระบุความประสงค์ว่าต้องการให้จัดอย่างไรระหว่างเจ็บท้องและเมื่อทารกเกิด

น้ำหนักแรกคลอด น้ำหนักของทารกเมื่อแรกเกิด “น้ำหนักแรกคลอดต่ำ” หมายถึงน้ำหนักน้อยกว่า 2500 กรัม

การเจ็บท้องแบบแบร์รี่ชตัน ฮิกส์ การเจ็บท้องที่หญิงบางคนรู้สึกเมื่อครรภ์แก่ ไม่ใช่การเจ็บท้องเพื่อเบ่ง – เป็นเหมือนร่างกายกำลังฝึกซ้อมการเจ็บท้องเพื่อคลอด

การเกิดโดยทารกออกผิดท่า เมื่อทารกเกิดโดยเอาเท้าหรือก้นออกก่อน

การผ่าท้องคลอด การผ่าตัดเอาทารก ออก แพทย์ผ่าส่วนท้องและมดลูกให้เปิดออก เพื่อเอาทารกออก

ปากมดลูก ช่วงคอของมดลูก

การบีบตัว เมื่อกำลังเนื้อในมดลูก (ครรภ์) บีบแน่น

กระบังลม กล้ามเนื้อระหว่างหน้าอกของท่านกับส่วนท้อง

เส้นเลือดอุดตัน (DVT) ลักษณะที่เกิดจากมีลิ่มโลหิตในหลอดเลือดดำของร่างกาย

การตั้งครรภ์นอกมดลูก เมื่อไข่ที่ผสมพันธุ์แล้วไปเกาะติดนอกมดลูก ที่เกิดมากที่สุดคือในท่อทางเดินรังไข่

EDB คำย่อของวันเกิดที่คาดคะเนไว้ คือวันที่ที่ทารกของท่านครบกำหนดคลอด

ตัวอ่อน เรียกทารกว่าตัวอ่อน จนถึงเมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณ 12 สัปดาห์

การฉีดบล็อดหลัง เอพิดูรอล ประเภทของยาชาที่ทำให้ท่านรู้สึกชาจากบริเวณใต้เอวลงไป

การขลิบปากช่องคลอด การตัดบริเวณระหว่างช่องคลอดกับทวารหนักที่อาจทำระหว่างการคลอด

ทอริงไข่ ท่อที่เชื่อมระหว่างรังไข่แต่ละข้างกับมดลูก

ฟิตัส เรียกทารกว่าฟิตัส หลังจากตั้งครรภ์ ได้ประมาณ 12 สัปดาห์

โฟเลท/กรดโฟลิก ไวตามินบีที่ 12 มีความสำคัญได้จากใบผักสีเขียว ซีเรียล ผลไม้ และเมล็ดต่างๆ ได้จากประเภทอาหารเสริมด้วย

คีมฟอร์เซ็พส์ เครื่องมือแพทย์ที่จับรอบหัวทารก สามารถใช้ช่วยให้ทารกออกจากช่องคลอด

ที่ปรึกษาทางพันธุกรรม เจ้าหน้าที่การอนามัยที่ให้ข้อมูลและความช่วยเหลือ ถ้ามีความเสี่ยงว่าทารกของท่านมีอาการทางพันธุกรรม

แพทย์ทั่วไป (GP) แพทย์ปัจจุบันในท้องที่ (แพทย์) ผู้รักษาอาการป่วยรุนแรง ละเอียด และให้การรักษาโรคและความรู้ทางด้านสุขภาพ

ระยะเวลามีครรภ์ ระยะเวลาของการตั้งครรภ์ ตามปกตินับเป็นสัปดาห์

โรคความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตสูง

การเร่งคลอด การเข้าแทรกเพื่อช่วยให้เริ่มเจ็บท้องคลอด แทนที่จะคอยให้เกิดเองตามธรรมชาติ

การตรวจภายใน แพทย์หรือผดุงครรภ์สอดนิ้วสองนิ้วที่ใส่ถุงมือเข้าไปในช่องคลอด เพื่อตรวจดูความคืบหน้าของการเจ็บท้องคลอด

การเข้าแทรก ใช้วิธีการแพทย์หรือเครื่องมือที่ช่วยให้เจ็บท้องคลอด หรือการคลอด (ตัวอย่างเช่น คีมฟอร์เซ็พส์ หรือการเร่งคลอด)

โรคติชาน ตัวเหลือง บางครั้งเห็นได้จากทารกแรกคลอด

ที่ปรึกษาการให้นมลูก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ได้รับการอบรมพิเศษทางด้านให้ความช่วยเหลือแม่ที่มีปัญหาในการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง

หน้าคาบปลา เลือดไหลจากช่องคลอดในสัปดาห์หลังจากคลอดทารก

นมอึกเสบ การที่เต้านมอึกเสบหรือติดแข็ง

ผดุงครรภ์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้ดูแลแม่และเด็กในระหว่างการตั้งครรภ์ การเจ็บท้องคลอด การคลอด และระยะคลอด

การแท้งลูก การสูญเสียทารกก่อนอายุครรภ์ 20 สัปดาห์

แรกคลอด ระยะ 28 วันแรกหลังทารกเกิด “การดูแลระยะแรกคลอด” หมายถึง การดูแลทารกแรกเกิด

แพทย์เชี่ยวชาญเด็กแรกคลอด

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการดูแลรักษาทารกแรกเกิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าทารกป่วย

การตรวจสุขภาพ ทารานสุขภาพเชนซี การทำอัลตราซาวด์ตรวจสุขภาพโดยกำเนิดในตัวทารก

สูติแพทย์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการดูแลรักษาหญิงระหว่างตั้งครรภ์ การเจ็บท้องคลอด และการคลอด

รังไข่ รังไข่ทำหน้าที่ผลิตไข่ (โอวา) สตรีมีรังไข่สองรัง

ไข่ ไข่ที่ผลิตโดยรังไข่

กุมารแพทย์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญการดูแลรักษาทารกและเด็ก

การตรวจแพ้บสเมียร์ การตรวจมะเร็งปากมดลูก

อึ้งเชิงกราน กลุ่มกล้ามเนื้อที่รองรับมดลูก กระเพาะปัสสาวะและลำไส้ของท่าน

เพอริเนียม บริเวณระหว่างช่องคลอดกับทวารหนัก

รก ทำหน้าที่ส่งอาหารและออกซิเจนให้ทารกขณะอยู่ในมดลูก ปลายหนึ่งติดอยู่กับผนังภายในมดลูกของท่านและอีกปลายหนึ่งติดอยู่กับทารกทางสายสะดือ เรียกกันว่า อาฟเทอะเบิรธ (สายสะดือและเยื่อหุ้มเด็กที่ตามออกมาหลังเด็กคลอด) ตัว

รกเกาะต่ำ เมื่อพลาเซนตาอยู่ใกล้หรือปิดคอมดลูก

หลังคลอด (ช่วงหลังคลอด) ระยะหกสัปดาห์ภายหลังคลอด

การตกเลือดหลังคลอด เลือดออกมากกว่าปกติหลังคลอด

ครรภ์เป็นพิษ อาการหนักเนื่องจากอาการความดันโลหิตสูงมาก ปวดศีรษะและตาพร่ามัว

ก่อนกำหนด เมื่อทารกคลอดก่อนสัปดาห์ที่ 37 ของการตั้งครรภ์

ระยะเด็กเริ่มเดิน เมื่อแม่รู้สึกการเคลื่อนไหวของทารกครั้งแรกในการตั้งครรภ์

โซว์ การปล่อยเมือก “ปลั๊ก” (plug) ที่ปิดปากมดลูก

การคลอดแบบทารกตายในครรภ์ เมื่อทารกตายในมดลูก และเกิดหลังสัปดาห์ที่ 20 ของการตั้งครรภ์

ไตรมาส การตั้งครรภ์แบ่งเป็นสามระยะ ไตรมาสที่หนึ่งนับจากสัปดาห์ที่หนึ่งถึงสัปดาห์ที่ 12 ไตรมาสที่สองนับจากสัปดาห์ที่ 13 ถึงสัปดาห์ที่ 26 และไตรมาสที่สามนับจากสัปดาห์ที่ 27 จนถึงทารกเกิด

อัลตราซาวด์ วิธีที่ดูภายในร่างกายจากภายนอกโดยใช้คลื่นเสียงการตรวจนี้ใช้กับการตั้งครรภ์เพื่อดูขนาด การเติบโต และสุขภาพของทารก

สายสะดือ สายที่เชื่อมรกกับทารก

มดลูก มดลูกเป็นอวัยวะของร่างกายที่ทารกเจริญเติบโตอยู่ภายใน

การใช้เครื่องดูดสุญญากาศ

ขบวนการที่ช่วยให้แม่คลอดลูก เป็นเครื่องมือดูดลักษณะคล้ายถ้วยใช้ติดไว้กับศีรษะของทารกในช่องคลอด แพทย์จะค่อยๆ ดึงในขณะที่แม่เบ่งทารกออก

ช่องคลอด ช่องคลอด

วีแบค การเกิดทางช่องคลอดหลังการผ่าท้องคลอด

“ตระหนักดีว่าทุกสิ่งในชีวิตจะเปลี่ยนไป – แต่เนื่องจากทารกยังไม่เกิด จึงล่วงรู้ไม่ได้ แน่ใจว่าจะเปลี่ยนไปสักแค่ไหน เป็นความรู้สึกที่แปลก โดยเฉพาะเมื่อเคยชิน อยู่กับการควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้ จึงมีความรู้สึกเหมือนว่ากำลังมุ่งหน้าสู่แห่งที่ไม่เคยรู้จักเลย” แครโรลิน

การดูแลก่อนคลอด

Antenatal care

แม้ว่าท่านอาจจะรู้สึกสบายดีจริงๆ การไปตรวจเป็นประจำระหว่างการตั้งครรภ์มีความสำคัญ การไปพบผดุงครรภ์หรือแพทย์แต่ละครั้ง ทำให้ง่ายกว่าในการจัดการกับปัญหาใดๆ ได้แน่นอนๆ เพื่อที่ท่านจะมีโอกาสมีโรคแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์และการคลอดน้อยลง และเป็นโอกาสดีที่ท่านจะได้:

- พูดถึงเรื่องวิธีและสถานที่ที่ท่านจะคลอดทารก
- ถามคำถามต่างๆ
- พูดถึงความกังวลอย่างหนึ่งอย่างใดที่ท่านอาจมี

ฉันไปรับการดูแลก่อนคลอดได้ที่ไหน?

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ:

- ท่านกำหนดว่าจะคลอดที่ไหน – ที่โรงพยาบาล ศูนย์คลอดหรือที่บ้าน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก *ทางเลือกในการดูแลระหว่างตั้งครรภ์และเมื่อคลอด* ที่หน้า 6
- บริการต่างๆ ที่มีในเขตของท่าน (ถามได้ที่คลินิกฝากครรภ์หรือสถานผดุงครรภ์ที่โรงพยาบาลในเขตของท่าน ศูนย์บริการสาธารณสุขประจำท้องถิ่น หรือแพทย์จีพีของท่าน สูติแพทย์ส่วนตัว หรือผดุงครรภ์ที่ทำงานส่วนตัว)

ในนิวเซาท์เวลส์ บริการต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเป็นแม่จะจัดเป็นลำดับตามลักษณะการดูแลและประเภทของบริการที่มีให้ บริการผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางบางอย่างอาจมีอยู่ที่โรงพยาบาลใหญ่ๆ ถามผดุงครรภ์หรือแพทย์จีพีของท่านเกี่ยวกับบริการต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเป็นแม่ในเขตของท่าน เพื่อที่ท่านจะได้ทราบว่าบริการอะไรบ้างที่ท่านหาได้ในกรณีที่มีความต้องการในการดูแลตัวท่านหรือทารกมีความซับซ้อนมากกว่าที่ควร

ในทันทีที่ท่านรู้ว่าตั้งครรภ์หรือคิดว่าอาจตั้งครรภ์ควรไปหาแพทย์จีพีของท่านหรือผดุงครรภ์ ถ้าท่านตัดสินใจทำการทดสอบก่อนทารกเกิด เป็นต้นว่าตรวจดูความขึ้นโครม ท่านจำเป็นต้องพบแพทย์จีพีของท่านหรือสูติแพทย์เมื่อท่านตั้งครรภ์ได้ 10 สัปดาห์ เพื่อว่าจะได้มีการประสานงานการตรวจเหล่านี้สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก *การทดสอบก่อนทารกเกิดและคำแนะนำเกี่ยวกับพันธุกรรม* ที่หน้า 114

เราแนะนำให้ท่านจองที่ในโรงพยาบาลทันทีที่แพทย์จีพีของท่านหรือผดุงครรภ์ยืนยันการตั้งครรภ์ของท่าน หญิงส่วนมากที่เลือกคลอดในโรงพยาบาลรัฐหรือศูนย์คลอด มีนัดตรวจครรภ์ครั้งแรกระหว่างสัปดาห์ที่ 10 และ 16 แต่อย่าคอยจนถึงเวลานั้นถึงจะจองที่ในโรงพยาบาลหรือศูนย์คลอด

หลังจากการตรวจครรภ์ครั้งแรกแล้ว จำนวนครั้งในการพบผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านก็แตกต่างกันไป – อาจจะเป็นทุกสัปดาห์ถึงสัปดาห์หนึ่งในระยะต้นของการตั้งครรภ์และจะบ่อยมากขึ้นในช่วงหลังของการตั้งครรภ์ ในการพบเหล่านี้ผดุงครรภ์หรือแพทย์จะ:

- คอยกับท่านเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และสุขภาพของท่าน
- ตรวจสอบความดันโลหิตของท่าน
- ตรวจการเจริญเติบโตและสุขภาพของทารก
- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอด การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการเป็นแม่
- ตอบคำถามต่างๆ ของท่าน

ถ้าท่านมีความกังวลอะไรหรือมีคำถาม ท่านสามารถถามผดุงครรภ์ของท่าน คลินิกฝากครรภ์ของโรงพยาบาล ห้องเตรียมคลอด ห้องคลอด หรือแพทย์ในช่วงระหว่างการเข้าพบ

การนัดหมายสำหรับการฝากครรภ์ครั้งแรกเป็นอย่างไรบ้าง?

ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านจะถามคำถามเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน เช่น เกี่ยวกับการป่วยเจ็บอย่างหนึ่งอย่างใด ยารักษาโรค การผ่าตัด และการตั้งครรภ์ครั้งอื่นๆ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง อาจถามเกี่ยวกับประวัติทางการแพทย์ของครอบครัวด้วย

ท่านอาจจะถูกถามด้วยว่าท่านสูบบุหรี่หรือใช้ยาเสพติดอย่างไรหรือไม่ การถามนี้ไม่ใช่เป็นการตัดสินตัวท่านแต่เนื่องจากว่าแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านยังมีข้อมูลมากเท่าไร ก็จะสามารช่วยเหลือและดูแลสุขภาพของท่านและของทารกท่านได้ดียิ่งขึ้น

ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับว่าท่านจะตอบคำถามที่ถูกถามหรือไม่ - สิ่งที่ท่านบอกจะถูกเก็บเป็นความลับ ข้อมูลนี้จะถูกส่งต่อเมื่อท่านอนุญาตเท่านั้นให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่จำเป็นต้องรู้เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลท่าน

ท่านจะต้องทำการตรวจบางอย่าง (เพื่อตรวจสอบว่ามีอะไรบางอย่างที่อาจก่อให้เกิดปัญหาในระหว่างการตั้งครรภ์ หรือหลังคลอด) ท่านจะได้รับอาหารหรือเกี่ยวกับการตรวจเหล่านี้และท่านสามารถเลือกได้ว่า จะทำการตรวจหรือไม่

ถ้าท่านยังไม่ได้ทำการตรวจสุขภาพโดยทั่วไป ผดุงครรภ์หรือจีพีของท่านอาจแนะนำให้:

- ตรวจเพื่อดูว่า หัวใจ ปอด และความดันโลหิตของท่านเป็นปกติ
- การตรวจปัสสาวะ เพื่อให้แน่ใจว่าไตของท่านมีสุขภาพดี และ เช็คว่าระดับของน้ำตาลในเลือด
- การตรวจแฟ้มสมเียร์ มะเร็งปากมดลูก
- การตรวจเต้านม

การตรวจเลือด

การตรวจเลือดใช้เป็นเครื่องมือสุขภาพของท่านได้หลายอย่าง:

โรคโลหิตจาง ผู้หญิงบางคนเป็นโรคโลหิตจางในระหว่างการตั้งครรภ์ โรคโลหิตจางทำให้ท่านเหน็ดเหนื่อยและความสามารถในการรับสภาพการเสียเลือดระหว่างการเจ็บท้องคลอดและการคลอดจะลดน้อยลง โดยทั่วไปเกิดจากระดับธาตุเหล็กของท่านลดลงเนื่องจากร่างกายของท่านใช้ธาตุเหล็กมากกว่าในระหว่างการตั้งครรภ์ ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านบอกให้ท่านทราบได้ถ้าท่านต้องการธาตุเหล็กเพื่อป้องกันหรือรักษาโรคโลหิตจาง ระดับธาตุเหล็กของท่านจะได้รับการตรวจตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์

กลุ่มเลือดและเรซัส (Rh) แฝกเตอร์ เลือดของท่านจะถูกนำมาตรวจสอบเพื่อหาว่ากลุ่มเลือดของท่าน และเพื่อดูด้วยว่าเลือดอยู่ในประเภท Rh บวกหรือ Rh ลบ

การติดเชื้อ มีการติดเชื้อหลายอย่างที่อาจมีผลต่อการตั้งครรภ์และการคลอดในครรภ์ การตรวจอาจรวมถึง:

- การป่วยเจ็บในวัยเด็กโดยทั่วไป เป็นต้นว่า รูเบลล่า (เรียกว่าโรคหัดเยอรมันด้วย)
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STIs) เช่น ซิฟิลิส และโรคตับอักเสบ บี
- แบคทีเรียที่ปกติดูอยู่ในร่างกาย แต่อาจมีผลต่อทารกแรกเกิด เช่น สเตรปโตค็อกคัส กลุ่ม บี
- การติดเชื้อที่ถ่ายทอดทางการติดต่อทางเลือดสู่เลือด รวมทั้งการแบ่งไข่เข็มฉีดยา และเครื่องมืออื่นในการฉีดยาเสพติด เช่น ติ่งเข็มฉีดยา และเอชไอวี (ไวรัสที่ทำให้เกิดโรคเอดส์)

เรซัส (Rh) บวกหรือ เรซัส (Rh) ลบ – มีความหมายอย่างไร?

คนส่วนมากมีสารในเลือดที่เรียกว่า Rh แฝกเตอร์ เลือดของเขาเรียกว่า Rh บวก โดยเฉลี่ยแล้วจากจำนวน 100 คนจะมี 17 คนที่ไม่มี Rh แฝกเตอร์ – เลือดของคนเหล่านี้เป็นประเภทที่เรียกว่า Rh ลบ ถ้าเลือดของท่านเป็น Rh ลบ ปกติแล้วก็ไม่เป็นปัญหา นอกเสียจากว่าเลือดของทารกของท่านเป็น Rh บวก ถ้าเป็นดังว่านี้จะมีการเสี่ยงว่าร่างกายของท่านจะผลิตภูมิคุ้มกันต้านทานเลือดของทารกของท่าน

หญิงที่มีกลุ่มเลือดเป็น Rh ลบ จะได้รับการฉีด Anti-D สองครั้งในระหว่างการตั้งครรภ์ (ราว 28 และ 34 สัปดาห์) เพื่อเป็นการระมัดระวังไว้

ระหว่างการตั้งครรภ์ท่านจะได้รับการตรวจเลือดเพื่อดูว่าท่านได้พัฒนาภูมิคุ้มกันแล้วหรือไม่ หลังจากที่เกิดการคลอด จะมีการเจาะเลือดจากสายสะดือและจะฉีด Anti-D ให้แก่ท่านเพื่อป้องกันปัญหาในการตั้งครรภ์ในอนาคตถ้าทารกของท่านเป็น Rh บวก

หญิงที่มีกลุ่มเลือดเป็น Rh ลบ และการตั้งครรภ์สิ้นสุดลงด้วยการแท้งลูกหรือการเอาลูกออกหรือการทำแท้ง จะได้รับการฉีด Anti-D

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ STIs ทั่วๆ ไปบางประเภทที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ไม่มีอาการ มีทางเป็นไปได้ที่จะเป็นโรคโดยไม่รู้ตัวว่าเป็น ท่านอาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้ ถ้าท่านหรือคู่ออก:

- มีคู่เพศสัมพันธ์มากกว่าหนึ่งคนและไม่ใช้ถุงยางอนามัย
- เปลี่ยนคู่เพศสัมพันธ์ในช่วงหกเดือนที่แล้ว

ถ้าท่านคิดว่าท่านอาจเป็นโรคทางเพศสัมพันธ์ ท่านควรหารือกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านเพื่อทำการตรวจ

หากท่านมีคำถามใดๆ เกี่ยวกับการตรวจเหล่านี้ ควรถามผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน เป็นการสำคัญที่ท่านควรมีข้อมูลเพียงพอไว้ล่วงหน้าเพื่อท่านจะได้เข้าใจว่าอาจมีปัญหาอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องถ้าผลการตรวจเป็นบวก โรคบางอย่างผดุงครรภ์หรือแพทย์จำเป็นต้องแจ้งหน่วยงานแพทย์ที่รับผิดชอบถึงผลการตรวจที่เป็นบวก ถ้ากรณีดังนี้เกิดขึ้น ชื่อของท่านและรายละเอียดอย่างหนึ่งอย่างใดที่ระบุตัวบุคคลจะไม่เปิดเผยแก่ใคร เพียงแต่มีการรายงานแก่ฝ่ายที่รับผิดชอบว่ามีผลเป็นบวกในการตรวจของบางคน ผลของการตรวจเหล่านี้สงวนเป็นความลับ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมดูได้จาก *ด้วยความระมัดระวัง: การดูแลตัวเองระหว่างการตั้งครรภ์* ที่หน้า 11

อยู่อย่างสุขภาพดี

การตั้งครรภ์อย่างสุขภาพดีนั้นไม่เพียงแต่จะมีร่างกายที่สุขภาพดีเท่านั้น เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องมีอารมณ์ดีด้วย และได้รับการสนับสนุนอย่างดีจากครอบครัวและเพื่อนๆ ในระยะแรกเริ่มของการตั้งครรภ์ หญิงทุกคนจะถูกถามคำถามบางอย่างที่จะช่วยให้ระบุได้ว่ามีความกังวลทางด้านความเป็นอยู่หรือไม่ ถ้ามีปัญหาการได้รับความช่วยเหลือแก้ปัญหาอย่างรวดเร็ว ก็จะเป็นผลดีแก่ตัวท่าน แก่ครอบครัวและทารกของท่าน

แม้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปด้วยดีในการตรวจครั้งแรก แต่ถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงแก่ตัวท่านหรือครอบครัวของท่านไม่ว่าจะเป็นเวลาใดในระหว่างการตั้งครรภ์ ท่านสามารถหาหรือความกังวลกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านได้เสมอ มีบริการที่คอยช่วยให้ทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี

การทดสอบพิเศษสำหรับทารกเป็นอย่างไร?

มีการตรวจให้แก่หญิงที่ตั้งครรภ์ทุกคนเพื่อดูปัญหาบางอย่างที่อาจมีผลต่อทารก ท่านไม่จำเป็นต้องทำ - แล้วแต่ท่าน แพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านจะบอกให้ท่านทราบเกี่ยวกับการตรวจและค่าใช้จ่ายในการตรวจ ท่านจะได้รับการเสนอให้ทำการตรวจทารกในครรภ์ทางจอหรือวินิจฉัยโดยการตรวจ ถ้าท่าน:

- อายุมากกว่า 35 ปี
- เคยมีทารกที่มีปัญหาพันธุกรรม หรือมีปัญหาสุขภาพสืบทอดภายในครอบครัว
- มีประวัติทางปัญหาพันธุกรรมในครอบครัว

รายละเอียดเกี่ยวกับการตรวจเหล่านี้และสิ่งที่คุณควรพิจารณาก่อนตัดสินใจ ดูได้จาก การตรวจช่วงการตั้งครรภ์และการให้คำปรึกษาทางพันธุกรรม ที่หน้า 114

ฉันมีความรู้สึกสับสนเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ...

ท่านอาจจะไม่ได้วางแผนว่าจะตั้งครรภ์ตอนนี้ - หรือท่านอาจจะไม่ได้วางแผนว่าจะตั้งครรภ์เลย ถ้าท่านกระตือรือร้นอยากทราบว่าท่านจะรับมือได้อย่างไร ไม่ต้องกังวลในการบอกกล่าวกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน คนเหล่านี้อาจช่วยส่งท่านไปรับบริการต่างๆ ที่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนท่านทางการปฏิบัติและทางอารมณ์ได้ ถ้าท่านเป็นวัยรุ่นก็อาจมีบริการพิเศษสำหรับท่านในเขตของท่าน

แม้ว่าท่านวางแผนจะมีลูก ก็ยังเป็นธรรมดาที่จะรู้สึกหวั่นไหวและไม่แน่ใจในบางครั้ง ท่านอาจจะเห็นห้วงตอนคลอเคลียหรือว่าท่านจะจัดการได้อย่างไรเมื่อทารกเกิด ยิ่งไปกว่านั้นสภาพเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอาจทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อย คุยกับคู่ออกของท่าน เพื่อนๆ หรือครอบครัวว่าท่านกำลังรู้สึกอย่างไร สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมดูได้จาก ความรู้สึกของท่านระหว่างการตั้งครรภ์และการเป็นพ่อแม่ในระยะเริ่มต้น: สิ่งที่คุณแม่ทุกคนควรรู้ ที่หน้า 136 และความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งครรภ์และการเป็นพ่อแม่ในระยะเริ่มต้น ที่หน้า 144

การตั้งครรภ์และความรู้สึกเครียด

การตั้งครรภ์และการเป็นพ่อแม่ในระยะเริ่มต้นเป็นเวลาที่หนักหนาแน่น อย่างไรก็ตาม อาจเป็นงานหนักได้แม้ว่าทุกสิ่งจะดำเนินไปอย่างดี การเป็นพ่อแม่เป็นการท้าทาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่มีความเครียดอย่างอื่นในชีวิตของท่าน อาทิเช่น:

- ความรุนแรงในครอบครัวหรือการกระทำทารุณทางอารมณ์
- โรคซึมเศร้า ความวิตกกังวลหรือปัญหาสุขภาพจิตอย่างอื่น
- ปัญหาทางการเงิน
- ไม่มีครอบครัวหรือเพื่อนที่อยู่ใกล้พอจะช่วยเหลือได้
- การทารุณทางเพศ (รวมถึงการทารุณทางเพศ ในอดีตของท่าน)

เป็นสิ่งสำคัญที่ควรจำไว้ว่าท่านไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว มีบริการหลายอย่างที่จะช่วยเหลือและสนับสนุนท่าน อย่างลึกลับที่จะบอกเล่าสิ่งเหล่านี้กับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน รวมทั้งปัญหาหรือความกังวลอย่างอื่นใด

หญิงบางคนเคยมีประสบการณ์ในอดีต เช่น การถูกทารุณทางเพศ – ที่อาจเป็นสาเหตุของความยากลำบากในการตั้งครรภ์และการให้กำเนิด นักสังคมสงเคราะห์หรือที่ปรึกษาของโรงพยาบาลอาจช่วยท่านหาวิธีจัดการกับปัญหานี้ พวกเขาจะรับฟังความกังวลของท่าน และบอกเล่าถึงสิ่งที่หญิงคนอื่นพบว่ามีส่วนช่วยในการวางแผนการคลอดของเขา

ทำไมเขาจึงถามฉันคำถามเหล่านี้?

ท่านอาจจะประหลาดใจกับคำถามบางอย่างที่ถูกละเลยในการตรวจครรภ์ครั้งแรก: เช่นท่านเคยมีปัญหาค่าความรุนแรงในครอบครัวไหม? มีครอบครัวหรือเพื่อนที่ให้ความช่วยเหลือได้ระหว่างการตั้งครรภ์และหลังจากนั้นไหม? ท่านเคยต้องทนกับการทารุณทางเพศไหม? ท่านเคยทำแท้งหรือแท้งโดยธรรมชาติไหม?

หญิงในนิวเซาท์เวลส์ทุกคน (ไม่เฉพาะท่าน) ถูกถามด้วยคำถามเหล่านี้ คำถามเหล่านี้ช่วยให้ผดุงครรภ์และแพทย์มั่นใจว่าท่านจะได้รับความช่วยเหลือถ้าท่านต้องการ การได้รับความช่วยเหลือในสิ่งที่ท่านเป็นกังวลไม่ว่าจะเป็นอะไรตั้งแต่ต้น อาจทำให้สุขภาพและความเป็นอยู่ของทั้งตัวท่านและทารกในครรภ์ดีขึ้น และทำให้การเป็นแม่ง่ายขึ้นหลังทารกเกิด ท่านไม่ต้องตอบคำถามที่ไม่อยากตอบ แต่ควรจำด้วยว่าสิ่งที่ท่านบอกแก่ผดุงครรภ์และแพทย์ของท่านถือเป็นความลับ

ถามคำถามได้

เป็นการดีที่จะถามคำถาม การถามคำถามช่วยให้ท่านเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลท่านได้ดีขึ้น โปรดจำว่าเป็นสิทธิของท่านที่จะ:

- ได้รับการชี้แจงอย่างละเอียดเกี่ยวกับการตรวจหรือการรักษาอย่างใดที่เสนอแก่ท่าน
 - ปฏิเสธการตรวจหรือการรักษาอย่างใดที่เสนอแก่ท่าน
- ท่านอาจอยากถามผดุงครรภ์และแพทย์ของท่าน:
- การตรวจ/การรักษาเป็นสิ่งที่ต้องทำในการตั้งครรภ์ไหม
 - มีผลอย่างไร
 - ทำไม่ฉันต้องทำ
 - มีประโยชน์แก่ตัวฉันและทารกอย่างไร
 - จะเสี่ยงอันตรายสำหรับฉันและทารกไหม
 - ฉันจำเป็นต้องทำไหม
 - จะเป็นอย่างไรถ้าผลของการตรวจเป็นบวก? จะเป็นอย่างไรถ้าผลเป็นลบ?
 - มีโอกาสที่ผลของการตรวจจะผิดได้ไหม (ผลลบผิดหรือผลบวกผิด)?

เขียนคำถามต่างๆ ของท่านไว้ และติดตัวไปด้วยครั้งต่อไปที่มีนัด

คิดล่วงหน้า... ฉันจะเลี้ยงทารกของฉันยังไง?

ผู้หญิงส่วนมากเริ่มคิดตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ว่าจะให้นมทารกของเขาอย่างไร เป็นการศึกษาที่ดีที่สุดที่ไม่ควรมีความคิดตายตัวก่อนที่จะได้ข้อมูลต่างๆ ที่ท่านต้องการก่อนตัดสินใจ

การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่มีความสำคัญ มีผลประโยชน์อย่างมากแก่ตัวท่านและทารก การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยให้ภูมิคุ้มกันของทารกดีขึ้น ทำให้โอกาสที่ทารกจะเจ็บป่วยลดน้อยลง นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดที่ทารกส่วนมากต้องการจนถึงอายุหกเดือน การเลี้ยงด้วยนมแม่ช่วยให้แม่มีร่างกายกลับสู่รูปทรงเดิมหลังการคลอด ทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งบางอย่างในสถานการณ์ส่วนมากและด้วยความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและสมาชิกในครอบครัว ผู้หญิงส่วนมากจะสามารถเลี้ยงทารกด้วยนมตนเองได้

ท่านจะเลี้ยงทารกด้วยวิธีใดเป็นสิ่งสำคัญและเป็นการตัดสินใจส่วนตัว ที่ซึ่งได้รับความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกคน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก *การเลี้ยงทารกของท่าน* หน้าที่ 93

ทางเลือกในการดูแล
ระหว่างการตั้งครรภ์
และการคลอด

*Choices for care during
pregnancy and birth*

ทางเลือกการดูแลระบบ สาธารณสุขของรัฐ

ข้อมูลในส่วนนี้และในการเจ็บท้องคลอดและการคลอดซึ่งเริ่มในหน้า 70 ช่วยท่านให้ตัดสินใจเกี่ยวกับสถานที่ที่ท่านต้องการคลอดทารกของท่าน และประเภทของการดูแลที่ท่านจะเลือกระหว่างการตั้งครรภ์ การเจ็บท้องคลอด และหลังจากที่ทารกของท่านเกิด

การตั้งครรภ์และการคลอดบุตรเป็นเหตุการณ์ในชีวิตที่ดำเนินไปตามธรรมชาติ เป็นธรรมดาที่สุดที่ท่านจะมีการตั้งครรภ์และการคลอดอย่างปกติ แต่ในขณะที่หญิงทุกคนมีความหวังในการตั้งครรภ์และการคลอดอย่างปกติ ก็มีโอกาที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ – แก่ท่าน ทารกของท่าน หรือทั้งสองคน โรคแทรกซ้อนบางอย่างค้นพบได้ในตอนต้นในขณะที่ปัญหาอื่นๆ อาจเกิดขึ้นในเวลาต่อมาของการตั้งครรภ์หรือขณะที่คลอด จุดประสงค์ของการดูแลก่อนคลอดก็คือเพื่อหาการเสี่ยงอันตรายใดๆ ที่อาจเกิดแก่ท่านหรือทารกของท่าน และจัดการแก้ไขอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

บทนี้อธิบายถึงทางเลือกหลักๆ สำหรับการดูแลการตั้งครรภ์และการคลอดไม่ว่าท่านจะเลือกรับการดูแลในระบบสาธารณสุขของรัฐ หรือระบบสุขภาพเอกชน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมควรหารือกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

ทางเลือกการดูแลการตั้งครรภ์

ถ้าท่านเลือกรับการดูแลการฝากครรภ์และการคลอดในระบบสาธารณสุขของรัฐ ท่านและทารกจะได้รับดูแลจากคลินิกฝากครรภ์ คลินิกผดุงครรภ์ หรือแพทย์จีพีของท่าน (โดยดูแลร่วมกับคลินิกฝากครรภ์) บริการต่างๆ ที่จัดให้แตกต่างกันไปแต่ละโรงพยาบาลและแต่ละเขต ดังนั้นอาจมีทางเลือกหลายอย่างไว้สำหรับท่าน ทางเลือกเหล่านี้รวมถึง:

คลินิกฝากครรภ์ในโรงพยาบาลรัฐ สถานผดุงครรภ์ที่โรงพยาบาลท้องถิ่นของท่านตามปกติจะมีคลินิกฝากครรภ์ โทรศัพทโรงพยาบาลเพื่อจองที่ในทันทีที่ท่านได้รับการยืนยันว่าตั้งครรภ์ และในขณะที่เดียวกันท่านควรกำหนดวันที่ในการไปคลินิกฝากครรภ์ครั้งแรก (ควรอยู่ระหว่าง 10 ถึง 16 สัปดาห์) ใน การไปคลินิกครั้งแรกผดุงครรภ์จะช่วยท่านกรอกขบวนกรจองที่ ซึ่งจะเกี่ยวกับการตอบคำถามและกรอกแบบฟอร์ม ถ้าท่านหรือผดุงครรภ์สามารถระบุโรคแทรกแซงที่อาจจะเกิดขึ้นได้ท่านก็อาจได้พบแพทย์เพื่อทำการตรวจอย่างเต็มรูปแบบทางการแพทย์ ถ้าท่านจำเป็นต้องมีการดูแลเฉพาะทาง ท่านอาจต้องพบแพทย์หลายคน (ที่คลินิกของแพทย์ในโรงพยาบาล) ในระหว่างการตั้งครรภ์ของท่าน และถ้าจำเป็นท่านอาจถูกส่งไปหาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขคนอื่นๆ (เช่น นักสังคมสงเคราะห์ นักกายภาพบำบัด นักโภชนาการ) ผู้ที่จะช่วยเหลือท่านได้ระหว่างการตั้งครรภ์

คลินิกผดุงครรภ์ โรงพยาบาลรัฐส่วนมากมีคลินิกผดุงครรภ์ คลินิกเหล่านี้อาจตั้งอยู่ที่โรงพยาบาลหรือที่ศูนย์คลอด หรืออยู่ใน ศูนย์ชุมชน (ตัวอย่างเช่น ที่ศูนย์สุขภาพชุมชนในเขตของท่าน) ผดุงครรภ์จะให้การดูแลหญิงที่มีการตั้งครรภ์ปกติ และในระหว่างการเจ็บท้อง และการคลอดที่ศูนย์คลอดหรือที่บ้าน (ถ้าท่านเลือกคลอดที่บ้าน) ผดุงครรภ์ของท่านจะส่งท่านไปหาแพทย์ถ้าท่านมีปัญหาทางสุขภาพระหว่างการตั้งครรภ์ แพทย์และผดุงครรภ์ จะทำงานร่วมกับท่านในการวางแผนดูแลที่ดีที่สุดเท่าที่ท่านทำได้ให้แก่ท่าน ศูนย์คลอดและบริการคลอดที่บ้านของรัฐที่ท่านดำเนินการโดยสถานผดุงครรภ์ของรัฐเป็นที่นิยมมาก ถ้าท่านคิดว่าท่านอยากเลือกวิธีใดวิธีหนึ่ง ควรโทรศัพท์แจ้งโรงพยาบาลตั้งแต่เริ่มตั้ง ครรภ์โดยเร็วเท่าที่จะทำได้

แบ่งการดูแลกับแพทย์ ถ้าจีพีของท่านเสนอแบ่งการดูแล ท่านสามารถเลือกพบจีพีต่อไปในการดูแลก่อนคลอดส่วนใหญ่ ท่านไปพบกับจีพีเป็นบางครั้งและไปรับการตรวจอย่างอื่นที่คลินิก นี่เป็นทางเลือกอีกอย่างหนึ่งของหญิงที่มีการตั้งครรภ์ปกติ จีพีไม่ทุกคนรับแบ่งการดูแล ถ้าแพทย์ของท่านไม่รับแบ่งการดูแล สอบถามที่โรงพยาบาลว่ามีโปรแกรมการดูแลก่อนคลอดแบบแบ่งการดูแลหรือไม่ และโรงพยาบาลอาจให้รายชื่อจีพีในเขตของท่าน ที่รับแบ่งการดูแล ผลประโยชน์อย่างหนึ่งของการแบ่งการดูแลกับแพทย์ คือท่านมีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ระยะยาวกับแพทย์ผู้จะดูแลท่านและทารกของท่านต่อไปเมื่อทารกของท่านเกิด

การดูแลต่อเนื่องของบริการผดุงครรภ์คืออะไร?

โรงพยาบาลรัฐหลายแห่งมีโปรแกรมผดุงครรภ์ทำการดูแลต่อเนื่อง ท่านจะมีโอกาสรู้จักผดุงครรภ์คนหนึ่งหรือหลายคน ที่จะดูแลท่านตลอดการตั้งครรภ์ การเจ็บท้อง การคลอด และระยะหลังการคลอด ท่านจะได้รับข้อมูล ความช่วยเหลือและคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอจากผดุงครรภ์คนหนึ่งหรือหลายคนของท่าน การดูแลแบบนี้เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ท่านรู้สึกมั่นใจในระยะนี้ โรงพยาบาลของท่านอาจให้บริการ:

- **ผดุงครรภ์รายตัว หรือผดุงครรภ์เป็นกลุ่ม** ถ้าท่านจองที่ขอรับบริการดูแลประเภทนี้ ท่านจะมีผดุงครรภ์หนึ่งคนที่ท่านจะรู้จักดีตลอดระยะการตั้งครรภ์ การเจ็บท้อง การคลอด และการดูแลหลังคลอด ผดุงครรภ์ของท่านจะให้บริการดูแลและจะมีผดุงครรภ์อีกหนึ่งหรือสองคนเป็นผู้ช่วยในยามที่เขาไม่ว่าง ผดุงครรภ์ของท่านจะประสานการดูแลท่าน โดยทำงานร่วมกับแพทย์ที่สถานผดุงครรภ์ด้วย ถ้าเกิดมีความจำเป็น
- **ทีมผดุงครรภ์** ในการปฏิบัติงานของทีมผดุงครรภ์ จะมีผดุงครรภ์กลุ่มเล็กๆ คอยดูแลท่านที่คลินิกฝากครรภ์ในระหว่างการตั้งครรภ์ของท่าน จนถึงเมื่อท่านเจ็บท้องและหลังคลอด ทีมผดุงครรภ์นี้ทำงานร่วมกับแพทย์ของสถานผดุงครรภ์ ตามปกติท่านจะรู้จักผดุงครรภ์ทุกคนในทีมดี และผดุงครรภ์คนหนึ่งในทีมจะพร้อมเสมอเมื่อท่านเจ็บท้องและคอยดูแลการคลอด

บริการพิเศษต่าง ๆ

คลินิกฝากครรภ์ของโรงพยาบาลบางแห่งอาจมีบริการเป็นพิเศษบางอย่างเพื่อสนองความต้องการของ:

- หญิงที่พูดภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษ
- หญิงที่มีความต้องการทางวัฒนธรรมโดยเฉพาะ
- หญิงวัยรุ่น

ถามผดุงครรภ์ของท่านเกี่ยวกับบริการพิเศษต่าง ๆ ที่อาจมีที่คลินิก

บริการสุขภาพของแม่และเด็กอะบอริจินัล (AMIHS) จัดบริการการเป็นแม่ที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมให้แก่แม่ ทารกและครอบครัวชาวอะบอริจินัล ถามผดุงครรภ์ของท่านถึงบริการท้องถิ่นที่อยู่ใกล้ท่าน

ข้อเลือกสถานที่ที่ทารกเกิด

ในระบบของรัฐท่านอาจเลือกคลอดทารกในโรงพยาบาล หรือที่ศูนย์คลอด (ซึ่งอาจตั้งอยู่ในโรงพยาบาล) หรือคลอดที่บ้าน

การดูแลในโรงพยาบาล การดูแลในโรงพยาบาลหมายถึงท่านจะคลอดทารกในห้องคลอด/ห้องให้กำเนิดของโรงพยาบาลรัฐ ผดุงครรภ์และ/หรือแพทย์จะทำการดูแลและให้ความช่วยเหลือท่านจนกระทั่งคลอด หลังจากคลอดแล้วท่านจะอยู่ในการดูแลของผดุงครรภ์ แพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่นๆ ในแผนกหลังคลอด

ศูนย์คลอด ศูนย์คลอดมีสภาพและให้ความรู้สึกเหมือนเป็นบ้านมากกว่าโรงพยาบาล ท่านจะได้รับการดูแลขณะเจ็บท้องและเมื่อคลอดจากผดุงครรภ์ หลังจากการคลอดที่ศูนย์คลอด ท่านอาจจะได้กลับบ้านภายใน 24 ชั่วโมงและได้รับการดูแลหลังคลอดจากผดุงครรภ์ที่บ้าน ศูนย์คลอดเป็นทางเลือกสำหรับหญิงที่ตั้งครรภ์ปกติ แต่ไม่เหมาะกับผู้ที่มีการเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อน ซึ่งรวมถึงหญิงที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือผู้ที่เคยมีโรคแทรกแซงในการเจ็บท้องคลอดครั้งก่อน คำแนะนำของแต่ละศูนย์อาจแตกต่างกันได้ จึงควรดูรายละเอียดจากศูนย์คลอดที่ท่านเลือก

โดยทั่วไปแล้วที่ศูนย์คลอดจะไม่ให้การฉีดเอพิดูรอล ถ้าเกิดมีปัญหาระหว่างการเจ็บท้องคลอด ท่านอาจถูกย้ายไปห้องคลอด/ห้องให้กำเนิดของโรงพยาบาล

บ้าน โรงพยาบาลของรัฐบางแห่งให้บริการคลอดที่บ้าน ซึ่งท่านอาจเลือกได้ถ้าการตั้งครรภ์ของท่านกำลังดำเนินไปอย่างปกติ ท่านหาข้อมูลได้โดยถามจากผดุงครรภ์ของท่าน จากแพทย์ หรือจากศูนย์คลอดของโรงพยาบาลท้องถิ่นของท่าน ท่านอาจเลือกคลอดที่บ้านโดยจ้างผดุงครรภ์เอกชนที่ทำงานเป็นส่วนตัว

ถ้าท่านตัดสินใจคลอดที่บ้าน เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านควร:

- มีผดุงครรภ์วิชาชีพ จีพี หรือสูติแพทย์ดูแลท่านในระหว่างที่เจ็บท้องและเมื่อคลอด
- ได้รับการดูแลก่อนการคลอดสม่ำเสมอจากผดุงครรภ์หรือแพทย์ระหว่างการตั้งครรภ์
- ได้รับการดูแลหลังคลอดจากผดุงครรภ์หรือแพทย์
- ให้ผดุงครรภ์หรือแพทย์ตรวจทารกแรกเกิดของท่านในสัปดาห์แรกหลังคลอด
- ต้องแน่ใจว่าผดุงครรภ์หรือแพทย์ทำการตรวจทารกหลังคลอดหรือส่งท่านไปยังที่มีบริการ
- ต้องแน่ใจว่าทารกของท่านได้รับวิตามิน เค และการรักษาอย่างอื่นตามความจำเป็นหลังคลอด
- จงที่ไว้ที่โรงพยาบาลท้องถิ่นเพื่อเป็นทางเลือกถ้าการคลอดของท่านไม่ดำเนินไปตามแผน

หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการคลอดที่บ้านได้โดยติดต่อวิทยาลัยผดุงครรภ์แห่งออสเตรเลีย (นิวเซาท์เวลส์) หมายเลขโทรศัพท์ (02) 9281 9522 หรือติดต่อหน่วยโฮมเบิธ แอ็กเซส ซิดนีย์ (Homebirth Access Sydney) หมายเลข (02) 9501 0863 หรือไปที่เว็บไซต์ www.homebirthsydney.org.au

ถ้าฉันอยากได้แพทย์หรือผดุงครรภ์เพศหญิงล่ะ?

หญิงบางคนอยากได้แพทย์หรือผดุงครรภ์เพศหญิง เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเข้าใจประเด็นนี้ดีและจะพยายามจัดหาเจ้าหน้าที่เพศหญิงให้ถ้าสามารถทำได้ ผดุงครรภ์และแพทย์ที่โรงพยาบาลส่วนมากหลายคนเป็นเพศหญิง และคณะทำงานจะพยายามจัดหาเจ้าหน้าที่เพศหญิงให้แก่ท่าน

อย่างไรก็ตาม เป็นความจริงที่โรงพยาบาลส่วนมากมีแพทย์และผดุงครรภ์ทั้งเพศหญิงและเพศชาย และอาจจะมีความเป็นไปได้สำหรับท่านที่จะได้พบเจ้าหน้าที่เพศหญิง ในกรณีฉุกเฉิน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือว่าท่านและทารกได้รับการดูแลที่มีความชำนาญที่สุดเท่าที่จัดหาได้ – ซึ่งอาจหมายความว่าแพทย์ชาย ผดุงครรภ์ชายหรือพยาบาลชายเข้ามาเกี่ยวข้อง

เจ้าหน้าที่ทุกคนจะเคารพความต้องการของหญิงผู้จะเป็นแม่ ถ้าท่านได้รับการดูแลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพศชาย ท่านก็ขอให้มีเจ้าหน้าที่เพศหญิงอยู่ในขณะนั้นได้ถ้ามีคนหนึ่งว่าง

ถ้าท่านเลือกพบสูติแพทย์เพศหญิงในสำนักงานส่วนตัว ตามปกติเขาจะมาดูแลการคลอดของทารกที่โรงพยาบาล แต่ก็อีกนะแหละ อาจเป็นไปได้ในกรณีฉุกเฉิน

ในโรงพยาบาลรัฐ ท่านอาจได้รับการดูแลจากนักศึกษาผดุงครรภ์และนักศึกษาแพทย์ ตลอดจนสูติแพทย์และกุมารแพทย์ผู้กำลังทำการฝึกงานภายใต้การสังเกตการณ์ของผดุงครรภ์ สูติแพทย์ และกุมารแพทย์มืออาชีพด้วย

ถ้าท่านมีความกังวลหรือเป็นห่วงเกี่ยวกับการดูแลที่ได้รับ บอกกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน ถ้าท่านไม่สะดวกที่จะทำอย่างนั้น ท่านก็บอกกับผู้จัดการ เจ้าหน้าที่ประสานงานกับผู้ป่วย หรือจีพีของท่าน

ข้อเลือกการดูแลสุขภาพเป็นส่วนตัว

หญิงบางคนเลือกผู้ให้การดูแลเอง ให้ทำหน้าที่ดูแลตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์และการคลอด นี่ก็หมายความว่าท่านทำนัดพบสูติแพทย์ส่วนตัว แพทย์จีพีทีที่จะให้การดูแลก่อนการคลอด หรือ ผดุงครรภ์เอกชนที่รับดูแลส่วนตัว ท่านสามารถเลือกแพทย์เอกชนที่ทำการรักษาในโรงพยาบาลเอกชน โรงพยาบาลรัฐ หรือรับทำคลอดที่บ้าน ท่านจะต้องออกค่าใช้จ่ายสำหรับการดูแลนี้เอง (ซึ่งจะต่างกันไปแต่อาจจะสูง) หญิงส่วนมากที่ใช้ทางเลือกนี้มีประกันสุขภาพส่วนตัวช่วยเสียค่าใช้จ่ายนี้)

สอบถามสำนักงานประกันสุขภาพของท่านเพื่อได้ข้อมูลว่า มีประเภทของบริการให้การรักษาท่านและการดูแลสุขภาพอะไรบ้างที่ครอบคลุมในระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอดและการดูแลหลังคลอด

สูติแพทย์และจีพีทีสูติแพทย์เอกชน ข้อเลือกนี้ท่านได้รับการดูแลจากสูติแพทย์เอกชน (สมาชิกกรอยัลคอลเลจ ออสเตรเลีย แอนด์ นิวซีแลนด์ สำหรับสูติแพทย์และนรีแพทย์) และ/หรือ แพทย์จีพีที (อนุปริญญาจากกรอยัลคอลเลจ ออสเตรเลีย แอนด์ นิวซีแลนด์ สำหรับสูติแพทย์และนรีแพทย์ หรือที่เทียบเท่าการฝึกอบรมปริญญาขั้นสูงทางสูติกรรม) ท่านจะต้องไปหาที่สำนักงานของเขา สูติแพทย์บางคนมีผดุงครรภ์ที่อาจเป็นผู้เกี่ยวข้องในการดูแลท่านก่อนการคลอด

โดยทั่วไป สูติแพทย์หรือจีพีทีสูติแพทย์เอกชนทำการคลอดตามโรงพยาบาลไม่กี่แห่ง ท่านจึงอาจต้องเลือกระหว่างโรงพยาบาลสักสองแห่ง ซึ่งท่านจะได้รับดูแลก่อนคลอดโดยผดุงครรภ์ที่ทำงานในโรงพยาบาล โดยที่แพทย์ของท่านจะเกี่ยวข้องใกล้ชิดและตามปกติจะอยู่ในระหว่างที่ทารกเกิด สูติแพทย์หรือจีพีทีสูติแพทย์บางคนอาจให้การดูแลระหว่างตั้งครรภ์ที่บ้านของท่านและช่วยให้ทำการคลอดที่บ้านด้วย

ระหว่างที่ท่านอยู่ในโรงพยาบาล การดูแลหลังคลอดจัดให้ที่บ้านโดยผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านจากโรงพยาบาล สูติแพทย์หรือจีพีทีสูติแพทย์เอกชนของท่านจะให้การดูแลอย่างต่อเนื่องเป็นระยะถึงหกสัปดาห์หลังคลอด

ผดุงครรภ์ที่ประกอบอาชีพส่วนตัว หญิงบางคนเลือกการคลอดที่บ้านกับผดุงครรภ์เอกชน (ที่จดทะเบียนกับคณะกรรมการพยาบาลและผดุงครรภ์แห่งออสเตรเลีย) ผดุงครรภ์จะทำการดูแลท่านตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ การคลอด และหลังทารกเกิด

ปัจจุบันผดุงครรภ์เอกชนบางคน (ผดุงครรภ์ “ที่ได้การรับรอง”) จะมีหมายเลข เมดิแคร์ โพรไวเดอร์ (Medicare Provider Number) เหมือนอย่างแพทย์มี ซึ่งหมายความว่าบริการดูแลที่เขาจัดให้ครอบคลุมโดยเมดิแคร์ แต่ว่าอาจมี “ส่วนต้องจ่ายเอง” เช่นเดียวกับแพทย์ ถามผดุงครรภ์ของท่านเกี่ยวกับรายละเอียดการจ่ายเงินและส่วนที่ได้รับคืนสำหรับบริการต่างๆ ของเขา

ในอนาคต ท่านอาจจองที่ในโรงพยาบาลภายใต้การดูแลของผดุงครรภ์เอกชนของท่าน ผดุงครรภ์ของท่านจะจัดบริการดูแลของผดุงครรภ์ให้ท่านระหว่างการตั้งครรภ์ การเจ็บท้องคลอด และการดูแลเมื่อทารกคลอดที่โรงพยาบาล และการดูแลหลังคลอดที่บ้าน และสามารถส่งท่านไปหาสูติแพทย์หรือจีพีทีสูติแพทย์เมื่อใดก็ได้ในระหว่างการตั้งครรภ์ การเจ็บท้อง หรือเมื่อคลอดถ้ามีความจำเป็นเกิดขึ้น

ด้วยความระมัดระวัง:
การดูแลตัวเองระหว่าง
ตั้งครรภ์

*Handle with care: looking after
yourself in pregnancy*

การออกกำลังกาย

เป็นสิ่งที่ดีมากที่จะกระตุ้นกระเจงและมีสุขภาพแข็งแรงขณะตั้งครรภ์ แต่ควรถามผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านก่อนเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีปัญหาทางสุขภาพที่ทำให้ท่านออกกำลังกายไม่ได้ ถ้าไม่มีปัญหา ลองออกกำลังกายปานกลางสัก 30 นาที เช่นเดินหรือว่ายน้ำเกือบทุกวันในสัปดาห์หนึ่ง

การออกกำลังกายเป็นประจำ:

- ช่วยให้ท่านมีน้ำหนักที่ถูกลูกสุขภาพ
- ช่วยให้ท่านรู้สึกผ่อนคลาย
- ช่วยให้ท่านแข็งแรงกว่าและฟิตกว่า – ดีสำหรับ สภาพการตั้งครรภ์ การเจ็บท้องคลอด และการเป็นแม่
- ช่วยลดความไม่สบายตัว เช่นปวดหลัง และเส้นเลือดขดที่ผิดปกติต่อหญิงตั้งครรภ์บางคน

ถ้าท่านร่างกายไม่กระฉับกระเฉงก่อนตั้งครรภ์ จึงเป็นการดีที่จะเริ่มออกกำลังกายเบาๆ การเดิน ว่ายน้ำ และชั้นเรียนนาควา (การออกกำลังกายในน้ำ) เป็นสิ่งดี ควรหารือแพทย์หรือผดุงครรภ์ก่อนทำ

ถ้าท่านกระฉับกระเฉงก่อนตั้งครรภ์หรือเล่นกีฬา ควรหารือผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านเรื่องการออกกำลังกายที่ท่านเป็นประจำ จำเป็นต้องให้แน่ใจว่าไม่มีปัญหาสุขภาพที่ทำให้ท่านไม่ควรทำกิจกรรมบางอย่าง และการออกกำลังกายเป็นประจำของท่านจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่การตั้งครรภ์

ควรระวังว่าการตั้งครรภ์อาจทำให้มีการเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากเส้นเอ็นและข้อต่อของท่านจะหลวมเพื่อให้ร่างกายขยายออก และเพื่อให้คลอดทารกได้ง่ายกว่า ป้องกันการบาดเจ็บระหว่างตั้งครรภ์โดยหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูง (เช่นการกระโดดขึ้นลงและการเคลื่อนไหวที่กระตือรือร้น) และการเคลื่อนไหวที่ทำให้สะโพก หัวเข่า ตาตุ่มหรือข้อต่อข้อศอกยึดออกมากเกินไป

ในขณะที่เกี่ยวกับการทำให้แข็งแรงโดยการออกกำลังกายปานกลาง ยังสำคัญที่ต้องดูแลกล้ามเนื้อบริเวณท้อง หลังและอุ้งเชิงกรานเป็นพิเศษ เนื่องจากมีกล้ามเนื้อมากกว่าปกติในระหว่างการตั้งครรภ์ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายพิเศษที่ท่านทำได้ตลอดระยะที่ตั้งครรภ์ ดูได้จากให้ฉันมีกำลัง: *การออกกำลังกายก่อนและหลังคลอด* ที่หน้า 37

ยาในระหว่างการตั้งครรภ์

การใช้ยาตามใบสั่งแพทย์และยาที่ซื้อได้จากร้านขายยาและยาสมุนไพร

ยาบางอย่าง (ไม่ว่าจะเป็นยาตามใบสั่งแพทย์หรือยาที่ท่านซื้อจากร้านขายยาโดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์) อาจเป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์ ทั้งนี้รวมถึงยาทั่วไปที่ซื้อจากร้านขายยา เป็นต้นว่ายาแก้ไอแก้เสบ เช่น Nurofen™ ยาแก้หวัดและไข้หวัด และยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน และอาหารไม่ย่อย

ถ้าท่านคิดว่าต้องกินยาอย่างใดระหว่างตั้งครรภ์ :

- พาราซีทามอลจัดว่าเป็นการเลือกที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับอาการปวดและการเป็นไข้
- ถ้ามามีไข้หรือ ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านก่อน
- ใช้ปริมาณที่มีผลต่ำสุด
- เลี่ยงการใช้ยาหลายขนาน
- โทรศัพท์ มาเธอร์เซฟ (MotherSafe) หมายเลข (02) 9382 6539 (ในเขตนครหลวงซิดนีย์) หรือ 1800 647 848 (เขตภูมิภาคนิวเซาท์เวลส์)

ยาตามใบสั่งแพทย์

ถ้าท่านกินยาเป็นประจำ เป็นการสำคัญที่ต้องถามแพทย์ทันทีที่รู้ว่าตั้งครรภ์ ยาบางอย่างอาจเป็นภัยต่อการตั้งครรภ์ และอาจเป็นสาเหตุทำให้ทารกผิดปกติอย่างแรง

ถ้าแพทย์ของฉันสั่งยาให้ฉัน?

ท่านต้องแน่ใจว่าได้บอกแพทย์ของท่านว่าท่านตั้งครรภ์หรือพยายามตั้งครรภ์หรือไม่

ถ้าฉันจำเป็นต้องกินยาเป็นประจำ?

พบแพทย์ของท่านและถามว่าควรมีการเปลี่ยนยาของท่านหรือไม่ ถ้าท่านมีอาการป่วยเรื้อรัง เช่นโรคหอบหืด ข้ออักเสบ โรคซึมเศร้า ล้าไอ้กเสบ หรือโรคลมชัก ซึ่งท่านอาจต้องกินยาต่อไป สอบถามผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านหรือติดต่อมาเธอร์เซฟ เพื่อถามเกี่ยวกับการเลือกที่ปลอดภัยที่สุดในระหว่างการตั้งครรภ์หรือการเลี่ยงทารกด้วยนมแม่

ยาที่ฉันกำลังกินสำหรับอาการทางสุขภาพจิตจะปลอดภัยไหม?

สำหรับหญิงบางคนที่มีอาการทางสุขภาพจิต อาจเป็นการดีที่ท่านควรกินยาต่อไปตลอดการตั้งครรภ์ แทนที่จะหยุดรักษาอาการของโรค สอบถามแพทย์ของท่านเกี่ยวกับยาที่ท่านกำลังใช้อยู่

ยาสมุนไพรและการรักษาด้วยกลิ่นหอม

มีการทำวิจัยน้อยมากเกี่ยวกับผลของผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่มีต่อการตั้งครรภ์ ตลอดถึงการใช้การรักษาทางเลือกที่สลับใช้ยาประเภทที่มีสารที่ก่อให้เกิดอาการเป็นโรคในคนที่สุขภาพดี แต่จะรักษาอาการเป็นโรคอย่างเดียวกันในคนที่กำลังป่วย (homeopathy) และ การรักษาด้วยกลิ่นหอม หลายคนคิดว่าผลิตภัณฑ์สมุนไพรปลอดภัยกว่าเพราะเป็นของธรรมชาติ แต่สมุนไพรอาจมีผลอย่างแรงได้ ดังนั้นจะเป็นการดีที่ท่านระมัดระวังผลิตภัณฑ์เหล่านี้เหมือนกับที่ท่านระมัดระวังยาอื่นๆ

แตกต่างไปจากยาที่ผลิตในห้องทดลอง สมุนไพรที่ผลิตจากธรรมชาติอาจมีความแรงต่างกันมาก จึงเป็นการยากที่จะรู้ได้อย่างแน่นอนว่าปริมาณที่ท่านใช้ปลอดภัยหรือไม่ วิธีปลอดภัยที่สุดที่ควรทำ คือถามแพทย์ของท่านก่อนที่จะกินยาอะไร ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพรหรือยาจากร้านขายยา

ยาสมุนไพรที่ควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาดเมื่อท่านตั้งครรภ์ ได้แก่ ว่านหางจระเข้, ตังกุย (angelica), อาร์บอร์ วิเท - ฟิช ตระกูลไซปรัส (arbor vitae), โคฮอช สีดำ (black cohosh), โคฮอช สีน้ำเงิน (blue cohosh), คาสคาร่า ซากราดา (cascara sagrada), คัมเฟรย์ (comfrey), ดอง ไค (dong quai - โสมชนิดหนึ่ง), ฟีเวอร์ฟิว (feverfew), โกลเดน ซีล (golden seal), สนจูนิเปอร์ (juniper), ดอกเสาวรส (passionflower), เพนนีรอยัล (pennyroyal), โพควีต (pokeweed) และสลีปเปอร์ เอลม์ (slippery elm)

คำเตือนเรื่องสุขภาพ!

อย่าหยุดกินยาที่กำลังกินอยู่เป็นประจำก่อน สอบถามแพทย์ของท่านหรือเภสัชกร.



ถ้าท่านมีไข้ แจ้งให้แพทย์ของท่านทราบโดยทันทีที่จะทำได้ เป็นการปลอดภัยกว่าที่จะกินยาพาราเซตามอลเพื่อช่วยลดไข้ แทนที่จะปล่อยให้ไข้สูงอยู่เป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะสองสามสัปดาห์แรกของตั้งครรภ์



เป็นสิ่งสำคัญมาก ที่ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านควรรู้ว่าท่านใช้ยาเสพติดใดๆ มาก่อนหรือในระหว่างการตั้งครรภ์ เนื่องจากทารกของท่านอาจมีความจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษเมื่อคลอด

แล้วยาสมุนไพรเซนต์จอห์นส์ วอร์ท (St John's Wort)?

ถ้าท่านใช้สมุนไพรนี้รักษาโรคซึมเศร้า ต้องบอกผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน ถ้าท่านเป็นโรคซึมเศร้าอาจมีบริการและการรักษาอย่างอื่นที่ช่วยท่านได้

ฉันดื่มน้ำชาสมุนไพรในระหว่างตั้งครรภ์ได้ไหม?

โดยทั่วไป ถ้าท่านดื่มปริมาณปกติ น้ำชาสมุนไพรส่วนมากไม่มีอันตราย

ชาใบราสเบอร์รี่ปลอดภัยสำหรับการตั้งครรภ์ไหม?

เช่นเดียวกับยาแผนโบราณหลายขนาน ยังไม่มีการวิจัยเพียงพอที่ให้คำตอบอย่างชัดเจน มีการกล่าวอ้างว่าชาใบราสเบอร์รี่ช่วยผ่อนคลายอาการแพ้ท้อง แต่ก็มีการแนะนำว่ามันทำให้คลื่นไส้ และอาจมีส่วนทำให้แท้งลูกหรือเจ็บท้องก่อนกำหนดโดยการไปกระตุ้นให้มดลูกบีบตัว และที่ว่าช่วยให้การเจ็บท้องคล่องง่ายขึ้นบ้างหรือไม่ก็ยังไม่ยืนยันไม่ได้ การวิจัยของออสเตรเลียพบว่าแม้ว่าชาใบราสเบอร์รี่ไม่ทำให้ระยะการเจ็บท้องช่วงแรกสั้นลง แต่ช่วยให้การเจ็บท้องช่วงที่สองสั้นลงเล็กน้อย และทำให้อัตราการคลอดโดยใช้คีมฟอร์เซพส์หรือการผ่าท้องคลอดลดลงเล็กน้อยด้วย

สรุปคือ? เราต้องมีการวิจัยมากกว่า และจนกว่าจะถึงวันนั้นจงปฏิบัติตามคำแนะนำของผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน – ปลอดภัยไว้ก่อน – ใช้อย่างอื่นสำหรับอาการแพ้ท้อง สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก ความกังวลต่างๆ ประหว่างการตั้งครรภ์ ที่หน้า 43

การรักษาทางเลือกและวิธีการปฏิบัติ

เช่นเดียวกับยาสมุนไพร ยังไม่มีการวิจัยมากนักเกี่ยวกับความปลอดภัยและประสิทธิภาพของการรักษาทางเลือกและวิธีการรักษาทางเลือกจำนวนมาก การรักษาที่มีให้เลือกบางอย่าง เช่นการฝังเข็ม การนวด การจัดกระดูกสันหลังและการรักษาด้วยวิธีทำกายภาพบำบัดกระดูกและกล้ามเนื้อแสดงว่าปลอดภัยต่อการตั้งครรภ์ ถ้าผู้ให้การรักษามีความรู้แท้จริงและมีประสบการณ์ในการรักษาหญิงตั้งครรภ์ อย่างไรก็ตามการรักษาทางเลือกบางอย่างยังไม่มีผลการประเมินผลอย่างเหมาะสม ซึ่งหมายความว่าเราไม่อาจกล่าวอย่างมั่นใจได้ว่ามีการเสี่ยงอันตรายอย่างไรแก่ท่านหรือทารกของท่านหรือไม่

ท่านควรหารือแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านเสมอก่อนเริ่มใช้ผลิตภัณฑ์หรือการรักษาใหม่อย่างไรในขณะที่ตั้งครรภ์

ยังสูบบุหรี่ไหม? ตอนนี้ถึงเวลาเลิกแล้ว

การเลิกสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งที่คุณทำให้แก่ตัวท่านและทารกของท่าน ขณะที่เลิกบุหรี่ได้เมื่อเริ่มตั้งครรภ์เป็นประโยชน์อย่างยิ่งหลวง แต่การพยายามเลิกตอนไหนก็ได้ในระหว่างตั้งครรภ์ก็จะลดการเสี่ยงอันตรายแก่ทารก การสูบบุหรี่อาจเป็นนิสัยที่เลิกยาก แต่มีความช่วยเหลือและผู้ให้ความช่วยเหลือไว้ให้ถ้าท่านต้องการเลิกจะเป็นการดีถ้าคู่ครองของท่านและสมาชิกครอบครัวคนอื่นเลิกด้วย ท่านทุกคนจำเป็นต้องช่วยกันป้องกันทารกจากผลของควันบุหรี่

การสูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์เป็นอันตรายเพราะทารกของแม่ที่สูบบุหรี่มักจะ:

- เสี่ยงต่อการตายในครรภ์
- คลอดก่อนถึงกำหนด (คลอดก่อนสิ้นสัปดาห์ที่ 37)
- น้ำหนักน้อยกว่าเฉลี่ย เวลาที่ท่านสูบบุหรี่ สารเคมีที่เป็นอันตรายจากบุหรี่จะเข้าสู่เลือดของทารก ทำให้ทารกได้รับออกซิเจนน้อยลงและไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร ทารกที่น้ำหนักน้อยมักจะมีปัญหาสุขภาพหลังคลอด
- มีปัญหาทางปอด เช่น โรคหอบหืดหลังคลอด
- เสี่ยงต่อการเป็นโรค SIDS

คำเตือนเรื่องสุขภาพ! ออกห่างจากคนที่กำลังสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ที่ไม่สูบเองคือการหายใจควันบุหรี่ของคนอื่น ทุกครั้งที่มีคนสูบบุหรี่อยู่รอบๆ ตัวท่านหรือทารก ท่านและทารกที่กำลังสูบบุหรี่ด้วยพยายามหลีกเลี่ยงควันบุหรี่จากคนอื่นระหว่างที่ท่านตั้งครรภ์ เมื่อทารกคลอดแล้ว อย่าปล่อยให้ใครมาสูบบุหรี่ในบริเวณใกล้เคียงทารกของท่าน คอยกันให้ทารกอยู่ห่างจากสถานที่บางแห่ง (เช่น สวนเบียร์ หรือปาร์ตี้) ที่มีคนกำลังสูบบุหรี่

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือให้เลิกบุหรี่

โทรศัพท์ คิวทิลไลน์ (Quitline) หมายเลข 13 78 48 คิวทิลไลน์เป็นบริการลับเฉพาะทางโทรศัพท์ ทำหน้าที่ช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ คิวทิลไลน์ให้บริการ 24 ชั่วโมงต่อหนึ่งวัน และ 7 วันต่อสัปดาห์ ทุกวันตลอดทั้งปี มีโปรแกรมหลายอย่างที่ จะช่วยท่านให้เลิกบุหรี่ และไม่มีเวลาอื่นที่จำเป็นต้องเลิก บุหรี่เท่าเวลานี้ จงหาหรือผุดงครรภ์และแพทย์ของท่านเรื่องการเลิกบุหรี่

ฉันจะใช้หมากฝรั่งนิโคติน หรือแผ่นแปะ ระหว่างตั้งครรภ์ได้ไหม?

การบำบัดด้วยการทดแทนนิโคติน (NRT) สามารถช่วยให้ท่านเลิกบุหรี่ได้ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้รวมทั้งแผ่นแปะนิโคติน หมากฝรั่งนิโคติน ยาอม เม็ดยาที่ละลายใต้ลิ้นและยาพ่นปาก สิ่งเหล่านี้ให้นิโคตินแก่ท่านเพียงจำนวนน้อยเพื่อช่วยให้มีความอยากบุหรี่ลดน้อยลง แม้ว่าจะเป็นการดีที่สุดที่จะไม่มีนิโคตินเลยในร่างกายของท่าน การใช้ NRT เพื่อช่วยให้ท่านเลิกบุหรี่ดีกว่าการสูบบุหรี่เพราะ:

- ปริมาณนิโคตินต่ำกว่า
- ท่านไม่ได้หายใจสารเคมีอื่นที่เป็นอันตรายที่มีอยู่ในควันบุหรี่
- คนอื่นๆ ที่อยู่รอบตัวท่านจะไม่สูดควันบุหรี่จากบุหรี่ของท่าน

ถ้าท่านต้องการลอง NRT ทางที่ดีที่สุดควรใช้แบบหมากฝรั่ง ยาเม็ดที่ละลายใต้ หรือยาพ่นปาก สิ่งเหล่านี้จะให้ นิโคตินปริมาณน้อยแก่ท่าน และท่านสามารถควบคุมปริมาณได้ แผ่นแปะให้ปริมาณนิโคตินอย่างต่อเนื่องและไม่เป็นการตื่นกสำหรับทารก แต่ที่สำคัญคือว่าต้องใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้อย่างถูกต้อง สอบถามแพทย์ของท่านหรือเภสัชกรว่าอะไรจะดีที่สุดสำหรับท่าน

ถ้าท่านเลี้ยงทารกด้วยนม หมากฝรั่งนิโคติน ยาอม ยาเม็ดที่ละลายใต้ลิ้น หรือยาพ่นปากดีกว่าการสูบบุหรี่สำหรับตัวท่านและทารก ท่านควรให้ทารกกินนมก่อนที่จะใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ถ้าท่านยังสูบบุหรี่ต่อไปท่านควรให้ทารกกินนมก่อนที่จะท่านจะสูบบุหรี่

ถ้าฉันมีทารกตัวเล็กกว่าเพราะฉันสูบบุหรี่ จะไม่่ง่ายกว่าสำหรับฉันในการคลอดหรือ?

ไม่่ง่ายกว่า! การที่ทารกตัวเล็กกว่า ไม่หมายความว่าความ การเจ็บท้องจะง่ายกว่า – ทว่าทารกที่ไม่เจริญเติบโตในครรภ์ และน้ำหนักน้อยมักจะมีปัญหาทางสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ถ้าฉันสูบบุหรี่ลดลงและสูบเพียงสองสาม มวน? จะดีกว่าสำหรับทารกไหม?

หลายคนทีสูบบุหรี่น้อยลง (หรือสูบบุหรี่ที่มีน้ำมันดินน้อยกว่า) จะชดเชยโดยการสูดควันเข้ามากกว่า ก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพมากกว่าแก่ตัวเอง ไม่สูบบุหรี่เสียเลย เป็นการเลือกที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับท่านและทารกของท่าน

แอลกอฮอล์ – มีปริมาณที่ปลอดภัย ที่จะดื่มในระหว่างการตั้งครรภ์ไหม?

เมื่อท่านดื่มแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์จะไหลจากเลือดของท่านเข้าสู่เลือดของทารก และทำให้การเสี่ยงที่จะมีโรคแทรกซ้อนเพิ่มขึ้นสำหรับตัวท่านและทารกของท่าน ทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับหญิงที่ตั้งครรภ์หรือหญิงผู้พยายามตั้งครรภ์คือไม่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนึ่งอย่างใดเลย

การดื่มแอลกอฮอล์จัดในระหว่างการตั้งครรภ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเสี่ยงสูงในการแท้งทารกหรือทารกตายในครรภ์ และทารกคลอดก่อนกำหนด

การดื่มแอลกอฮอล์จัดเป็นประจำ (มากกว่าแปดแก้วขนาดมาตรฐานต่อวัน) จะทำให้การเสี่ยงต่อการเป็น พิณฑแอลกอฮอล์ซินโดรม (fetal alcohol syndrome) เพิ่มขึ้นด้วย ทารกที่เป็นพิณฑแอลกอฮอล์ซินโดรม จะมีปัญหาทางสติปัญญา ปัญหาทางด้านประสานความพร้อมเพรียงและการเคลื่อนไหว มีความผิดปกติที่หน้า หัวใจ และกระดูก และการเจริญเติบโตทางร่างกายช้า

ฉันดื่มไปสองสามแก้วก่อนที่จะรู้ว่าตั้งครรภ์....

ไม่ต้องตื่นตระหนก – หลักฐานที่มีในปัจจุบันแสดงว่าการเสี่ยงต่ออันตรายที่จะเกิดแก่เด็กมักจะน้อย ถ้าแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ดื่มแอลกอฮอล์บ้างเล็กน้อยก่อนที่จะรู้ว่าตั้งครรภ์

ถ้าท่านเป็นห่วง หรือเกี่ยวกับผลตั้งครรภ์หรือแพทย์ของท่าน หรือติดต่อ มาเธอร์เซฟ หมายเลขโทรศัพท์ (02) 9382 6539 (ในเขตนครหลวงซิดนีย์) หรือ 1800 647 848 (โทรฟรี)

ยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย

ยาส่วนมากที่ใช้ระหว่างการตั้งครรภ์จะเข้าถึงทารกทางรก เป็นการยากที่จะรู้อย่างแท้จริงว่ามีสารอะไรอยู่ในยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย เช่นกัญชา สปีด ไอซ์ โคเคน เฮโรอิน เอ็ดสหาซี หรือ แอลเอสดี ยาเหล่านี้มักจะประกอบด้วยตัวยามากกว่าหนึ่งอย่างและ/หรือผสมกับสารอื่นๆ ด้วย ซึ่งทำให้ยากแก่การรู้ถึงผลที่อาจเกิดแก่การตั้งครรภ์ หรือการเจริญเติบโตของทารก แต่เรารู้ว่ามันเพิ่มการเสี่ยงที่จะเกิดมีโรคแทรกซ้อนแก่ตัวท่านและทารกของท่าน

การใช้ยามากกว่าอย่างเดียว รวมกับการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยเป็นความน่าเป็นห่วงอีกอย่างหนึ่ง เพราะไม่รู้ผลว่าจะเกิดอะไรแก่การตั้งครรภ์หรือทารก การใช้ยาเสพติดบางอย่างเป็นประจำ รวมทั้งโคเคน สปีด และเฮโรอิน อาจทำให้เกิดหักดิบ (อาการที่เกิดจากหยุดทันที) ในตัวทารกหลังคลอดด้วย

ตาราง ยาเสพติดในการตั้งครรภ์ – สิ่งที่เรารู้ (ในหน้าถัดไป) ได้แสดงรายการผลบางอย่างที่เกิดแก่แม่และการเจริญเติบโตของทารกจากการใช้ยาเสพติด

ทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับหญิงที่ตั้งครรภ์คือไม่ใช้ยาเสพติดที่ผิดกฎหมายอย่างใดเลย ผู้ที่ฉีดยาเสพติดที่ผิดกฎหมายหรือสูติรอยด์ อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสต่างๆ เช่น โรคตับอักเสบบี และโรคตับอักเสบบี ถ้าท่านใช้ยาเสพติดจงหารีอกับแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านโดยเร็วเท่าที่จะทำได้ เพื่อพิจารณาทางที่ท่านเลือกได้ในการดูแลระหว่างการตั้งครรภ์

ถ้าฉันใช้ยาเสพติดก่อนรู้ว่าตั้งครรภ์?

ถ้าท่านใช้ยาเสพติดก่อนรู้ว่าตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญคือท่านต้องไม่ตื่นตระหนก หรือกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน หรือติดต่อ มาเธอร์เซฟ หมายเลขโทรศัพท์ (02) 9382 6539 (ในซิดนีย์) หรือ 1800 647 848 (โทรฟรี)

ยาเมธาโดนและบูพรีนอร์ฟิน ในการตั้งครรภ์

ถ้าท่านใช้เฮโรอินหรือยาอื่นที่สกัดจากฝิ่น หรือกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านเกี่ยวกับการทดแทนด้วยโปรแกรมเมธาโดน การใช้เมธาโดนหรือบูพรีนอร์ฟินแทนเฮโรอินสามารถ:

- ทำให้สุขภาพของท่านและทารกดีขึ้น
- ช่วยลดการเสี่ยงอันตรายแก่ทารกของท่าน
- ช่วยลดการเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์
- ช่วยให้การใช้ยาเสพติดมีความสมดุลและช่วยการดำเนินชีวิต

ยาเสพติดในการตั้งครรภ์ – สิ่งที่เรารู้

ยาเสพติด	มีผลต่อการตั้งครรภ์อย่างไร
<p>เบนโซเดียนเซโพรีน (ยากล่อมประสาท)</p> <p>(เวเลียม, นอร์มิลัน, เซเรแพ็กซ์, อีพโนโดรม, เซเน็ก, เทมาซ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ยาเหล่านี้เข้าในผนังของรกและสามารถมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก สามารถทำให้เกิดอาการหดรัดในทารกในครรภ์ ถ้าท่านเคยมีใบสั่งแพทย์ให้ใช้เบนโซเดียนเซโพรีน เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องหารือกับแพทย์ของท่าน ถ้าท่านตั้งครรภ์หรือวางแผนจะตั้งครรภ์ ยาเหล่านี้สามารถผ่านจากแม่ไปยังทารกทางนมแม่ ร่างกายของทารกไม่มีความสามารถจัดการกับยาเหล่านี้ได้เร็วพอ และยาจะสะสมอยู่เป็นปริมาณสูงขึ้น
<p>แคนนาบิส (Cannabis)</p> <p>(พ็อท - pot , โด๊ป - dope, กัญชา - ganja, กราสส์ - grass, วีด - weed)</p>	<ul style="list-style-type: none"> สูบแคนนาบิสกับยาสูบหมายถึงว่าท่านสูดคาร์บอน มอน็อกไซด์ และสารเคมีที่เป็นอันตรายอื่นๆ ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาแก่ทารก ทำให้การเสี่ยงว่าทารกจะคลอดก่อนกำหนดเพิ่มขึ้น และทารกมีน้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่าปกติ
<p>โคเคน (Cocaine)</p>	<ul style="list-style-type: none"> การใช้โคเคนทำให้มีการเสี่ยงต่อการแท้งและทารกตายในครรภ์เพิ่มขึ้น อาจทำให้เส้นเลือดตีบทั้งในมดลูกของแม่และในตัวทารก ซึ่งจะทำให้ปริมาณเลือดที่ส่งไปให้ทารกลดน้อยลง ก่อให้เกิดปัญหาทางการเจริญเติบโต และอาจทำให้รกหลุดจากมดลูกได้
<p>เม็ธแอมเฟทามีนส์ (Methamphetamines)</p> <p>(สปีด - speed, ไอซ์ - ice, ผลึกเม็ธ - crystal meth)</p>	<ul style="list-style-type: none"> เม็ธแอมเฟทามีนส์ทำให้หัวใจของแม่เต้นเร็ว และการพัฒนาของทารกเร็วกว่าปกติ เช่นเดียวกับโคเคน ยาเหล่านี้ทำให้เส้นเลือดของทารกตีบได้ ก่อให้เกิดปัญหาทางการเจริญเติบโต และอาจทำให้รกหลุดจากมดลูกได้ การสูบบุหรี่อาจมีผลเพิ่มต่อความเร็วในเส้นเลือดของทารก การใช้ยาเหล่านี้ระหว่างการตั้งครรภ์มีผลเชื่อมโยงกับการมีเลือดออก เจ็บท้องคลอดเร็วไป การแท้งลูก และการเสี่ยงที่ทารกจะผิดปกติเพิ่มขึ้น
<p>เอ็กซ์ทาสี (Ecstasy)</p> <p>(อี - E, เอ็กซ์ทีซี - XTC, เอ็กซ์ - X)</p>	<ul style="list-style-type: none"> เอ็กซ์ทาสีเป็นสาเหตุทำให้ความดันโลหิตและอุณหภูมิในร่างกายขึ้นสูง ซึ่งก่อให้เกิดโรคแทรกแซงในการตั้งครรภ์ และปัญหาต่างๆ แก่ทารก การใช้ยาประเภทเหล่านี้ในระหว่างการตั้งครรภ์ ทำให้ชะลอการพัฒนาของทารกและการผิดปกติที่ยากแก่การสังเกต
<p>สารที่สกัดจากฝิ่น (Opioids)</p> <p>(เฮโรอิน - heroin, มอร์ฟิน - morphine, เพธิดีน - pethidine, โคดีน - codeine, อ็อกซิโคโดน - oxycodone, เมธาโดน - methadone, ทรามาดอล - tramadol)</p>	<ul style="list-style-type: none"> การใช้สารที่สกัดจากฝิ่นในระหว่างการตั้งครรภ์ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารกตายในครรภ์ น้ำหนักแรกคลอดต่ำ และทารกตายโดยฉับพลัน (SIDS).

การติดเชื้อที่อาจมีผลต่อท่า และทารกของท่าน

ระวังคาเฟอีน

คาเฟอีนเป็นตัวยาระงับตื่นในกาแฟ น้ำชา ช็อคโกแลต และเครื่องดื่มอื่นๆ (เช่น โคล่า และเครื่องดื่มบำรุงกำลังอื่นๆ) มีความเป็นห่วงกันว่าดื่มคาเฟอีนมากเกินไปอาจทำให้เสี่ยงต่อการแท้งเพิ่มขึ้น และทารกไม่หยุดงอแง แม้ว่าการวิจัยบางเรื่องจะเสนอแนะว่าปริมาณคาเฟอีนต่ำหรือปานกลางไม่เพิ่มความเสี่ยง แต่การวิจัยอื่นๆ ว่าถ้าดื่มคาเฟอีนมากกว่า 300มก.ต่อวันอาจมีส่วนเชื่อมโยงกับการเสี่ยงในการแท้งลูกเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในหญิงที่สูบบุหรี่ หรือดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้ปลอดภัยไว้ก่อนควรดื่มคาเฟอีนไม่เกิน 200มก. ต่อหนึ่งในวันในระหว่างตั้งครรภ์

200มก. มีปริมาณเท่ากับ:

- กาแฟสด 2 ถ้วย (100มก. ต่อถ้วยขนาด 250มล.) หรือ
- กาแฟผงอินสแตนท์ 2 1/2 ถ้วย (75มก. ต่อถ้วยขนาด 250มล.) หรือ
- น้ำชาแก่ปานกลาง 4 ถ้วย (50มก. ต่อถ้วยขนาด 250มล.) หรือ
- โกโก้หรือช็อคโกแลตร้อน 4 ถ้วย (50มก. ต่อถ้วยขนาด 250มล.) หรือ
- โคล่า 6 ถ้วย (35มก. ต่อถ้วยขนาด 250มล.)

ปริมาณคาเฟอีนในน้ำอัดลมบางชนิดอาจแตกต่างกัน ฉะนั้นควรเช็คแผ่นป้าย น้ำอัดลมบางอย่างอาจผสมกัวรานา คือส่วนที่กลั่นจากพืชมีคาเฟอีนผสม ยังไม่เป็นที่รู้กันว่าผลของกัวรานาที่มีต่อการตั้งครรภ์เป็นอย่างไร

แม้ว่าการติดเชื้อหลายอย่าง – เช่นหวัดต่างๆ ไป – ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแต่อย่างใดต่อการตั้งครรภ์ แต่บางอย่างอาจติดถึงทารกและเป็นอันตราย บอกให้ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านรู้ ถ้าท่านอาจมีโอกาสติดเชื้อจากโรคที่อยู่ในรายการหน้าต่อไป

เชื้อ STIs (โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์) บางประเภทมีผลต่อการตั้งครรภ์ของท่านหรือทารกของท่านได้ มีความเป็นไปได้ที่จะติดเชื้อ STI สักอย่างหนึ่งโดยไม่รู้ตัว – การติดเชื้อบางอย่างไม่มีอาการ ถ้าท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม หรือความช่วยเหลือเกี่ยวกับ STIs ติดต่อศูนย์สุขภาพทางเพศแห่งซิดนีย์ ที่จะให้บริการฟรีและลับเฉพาะ หมายเลขโทรศัพท์ 1800 451 624 (โทรฟรี) หรือดูได้ที่เว็บไซต์ www.sshc.org.au

สถานที่ที่หาความช่วยเหลือ และข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติด และการตั้งครรภ์ได้แก่

มาเธอร์เซฟ (MotherSafe) หมายเลข (02) 9382 6539 (เขตนครซิดนีย์) หรือ 1800 647 848 (เขตภูมิภาคนิวเซาท์เวลส์) มาเธอร์เซฟให้บริการระหว่าง 9.00 น. ถึง 17.00 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดราชการ) ท่านสามารถติดต่อมาเธอร์เซฟ ออนไลน์ที่ www.mothersafe.org.au

ADIS (บริการให้ข้อมูลเกี่ยวกับแอลกอฮอล์และยาเสพติด): บริการโทรศัพท์ 24 ชั่วโมง สำหรับผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ หรือข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ หมายเลข 9361 8000 หรือ 1800 422 599 (เขตภูมิภาคนิวเซาท์เวลส์)

การติดเชื้อในระหว่างตั้งครรภ์

การติดเชื้อ	ติดต่อกันได้อย่างไร	อาการ
เพอร์ทูลซิส (ไอกรน)	มีการติดต่อใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ – หยดเล็กๆ แพร่กระจายออกโดยการไอหรือจามทำให้ติดได้ หยดเล็กๆ เหล่านี้อาจอยู่ในอากาศ ติดอยู่บนผ้าเช็ดหน้าที่ใช้แล้ว หรือบนพื้นผิวที่ผู้ติดเชื้อแตะต้อง	อาการอาจรวมถึงเป็นไข้อ่อนๆ แน่นจมูกหรือน้ำมูกไหล เหน็ดเหนื่อยและไอ ลักษณะที่เห็นได้ชัดได้แก่ การไอเป็นระยะๆ หายใจเอื้องใหญ่ซึ่งทำให้เกิดเสียงเหมือน “กรน”
ไขหวัดใหญ่ (ฟลู)	เหมือนข้างต้น	อาการทั่วไปรวมถึงการเป็นไข้และรู้สึกหนาว ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล รู้สึกอ่อนเพลียมาก ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดข้อต่อและปวดศีรษะ หากคำแนะนำทางการแพทย์ทันทีถ้าอาการเลวลง หรือท่านรู้สึกหายใจไม่ออก เจ็บหน้าอก รู้สึกง่วงงุน หน้ามืดฉับพลัน หรืออาเจียนไม่หยุด
โรคหัดเยอรมัน - Rubella (หัดเยอรมัน)	เหมือนข้างต้น	อาจรวมถึงเป็นผื่นบางๆ มีไข้ปานกลาง น้ำมูกไหล เจ็บคอ ปวดบวมตามต่อม และปวดตามข้อต่อ
โรคอีสุกอีใส (varicella)	เหมือนข้างต้น	ไข้ขึ้นอ่อนๆ อย่างฉับพลัน น้ำมูกไหล รู้สึกว่าไม่สบาย และมีผื่นตามผิวหนัง โดยเริ่มจากเป็นตุ่มเล็กๆ ก่อนกลายเป็นพุ่มพองและในที่สุดตกสะเก็ด
โรคตับอักเสบบี (Hepatitis B)	เกิดจากไวรัสที่อยู่ในเลือดและของเหลวในร่างกาย ติดกันได้โดยการมีเพศสัมพันธ์ โดยการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน เครื่องมือทำศิลปะบนร่างกายโดยไม่ฆ่าเชื้อโรค (รอยสัก) หรือติดต่อดังกล่าวในระหว่างการคลอด	หลายคนที่มีไวรัสโรคตับอักเสบบีอยู่ในตัวแต่ไม่มีอาการ แต่ยังสามารถแพร่เชื้อโรคต่อให้คนอื่นได้ อาการของโรครวมถึงผิวหนังออกสีเหลือง และตาเป็นสีขาว (ดีซ่าน) ปัสสาวะสีเข้มและอุจจาระสีจาง เป็นไข้ ไม่อยากอาหาร รู้สึกอ่อนเพลีย ปวดตามข้อต่อ

	ผลต่อทารก	สิ่งที่ท่านควรรู้
	มันอาจเป็นการติดเชื้อที่คุกคามชีวิตของทารก ทารกแรกเกิดบางคนอาจไม่ไอเลยแต่จะหยุดหายใจและตัวเขียว ทารกบางคนมีความยากลำบากในการเลี้ยงนมและอาจสำลักหรือหายใจไม่ออก	ทารกต้องรับการฉีดวัคซีนเมื่ออายุ 6 สัปดาห์, 4 และ 6 เดือน แม่ควรได้รับวัคซีนฉีดวัคซีนป้องกันโรคไอกรนทุกครั้งที่ตั้งครรภ์ ในระหว่างไตรมาสที่สามของการตั้งครรภ์ (ราว 28 สัปดาห์) เนื่องจากภูมิคุ้มกันโรคที่เกิดขึ้นในดัวจะถ่ายทอดให้ทารกโดยผ่านทางรก ซึ่งจะทำให้การป้องกันแก่ทารกจนกระทั่งทารกอายุพอที่จะรับการฉีดวัคซีน เป็นสิ่งสำคัญด้วยว่าบุตรคนอื่น ๆ ของท่านได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไอกรนด้วย
	สามารถทำให้แท้งหรือเกิดโรคแทรกซ้อนอย่างอื่นได้ในระหว่างการตั้งครรภ์ เช่นการเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนด ทารกแรกคลอดถ้าติดเชื้ออาจเกิดมีการป่วยเจ็บอย่างร้ายแรงได้	ไขหวัดใหญ่เป็นโรคเกี่ยวกับการหายใจที่ติดต่อกันได้ง่ายที่สุด เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องฉีดวัคซีนป้องกันทุกปีก่อนถึงฤดูไข้หวัดใหญ่ เนื่องจากมีการผลิตวัคซีนทุกปีเพื่อดำเนินความรุนแรงที่คาดคะเนของฤดูไข้หวัดใหญ่ที่กำลังมาถึง หญิงมีครรภ์ทุกคนรับการฉีดวัคซีนได้ฟรี และถือว่าปลอดภัยที่จะฉีดเมื่อไรก็ได้ในระหว่างการตั้งครรภ์และขณะเลี้ยงทารกด้วยนมตนเอง อย่างไรก็ตามหญิงที่เป็นโรคมุมิแพ้หรือแพ้ไข่ขาวขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ สำหรับหญิงที่มีภูมิคุ้มกันโรคแล้ว ภูมิคุ้มกันโรคจะ เข้าสู่รกทำให้ทารกได้รับการป้องกันระดับสูงในระยะที่อยู่ในครรภ์
	ทำให้เกิดการแท้งและทารกไม่สมประกอบอย่างหนัก รวมถึงพิการทางปัญญาและปัญหาเกี่ยวกับสายตา การได้ยินและหัวใจได้	เป็นการดีที่สุดควรตรวจภูมิคุ้มกันโรคของท่านก่อนการตั้งครรภ์ (แม้ว่าท่านจะเคยฉีดภูมิคุ้มกันโรคมาแล้ว) ท่านฉีดภูมิคุ้มกันโรคจูเบลล่าได้ก่อนที่ท่านจะตั้งครรภ์ (แต่ไม่ใช่เมื่อท่านตั้งครรภ์แล้ว) บอกแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านถ้าท่านเคยติดต่อกับผู้ที่เป็นโรครูเบลล่า
	ทำให้ทารกไม่สมประกอบได้ เช่นเดียวกับ การติดเชื้อโรคอีสุกอีใสของทารกในครรภ์	หญิงส่วนมากในออสเตรเลียได้รับการฉีดภูมิคุ้มกันโรคอีสุกอีใส ท่านรับการฉีดภูมิคุ้มกันโรคอีสุกอีใสได้ก่อนท่านตั้งครรภ์ (แต่ไม่ใช่เมื่อท่านตั้งครรภ์แล้ว) บอกแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านถ้าท่านเคยติดต่อกับผู้ที่เป็นโรคอีสุกอีใส
	สามารถแพร่เชื้อต่อให้ทารกได้ระหว่างการคลอด ถ้าไม่ทำการรักษา อาจทำให้เกิดมีปัญหาด้านสุขภาพอย่างร้ายแรง เป็นต้นว่า เกิดความเสียหายที่ปอด หรือมะเร็งปอด	หญิงทุกคนถูกเสนอให้ทำการทดสอบโรคตับอักเสบบี ระหว่างการตั้งครรภ์ และทารกทุกคนที่คลอดในรัฐนิวเซาท์เวลส์ถูกเสนอให้ฉีดภูมิคุ้มกันโรคตับอักเสบบี ฟรีได้ที่โรงพยาบาลหลังคลอด ซึ่งโดยทั่วไปเป็นการช่วยป้องกันทารกจากโรคตับอักเสบบี และยังป้องกันทารกจากการติดเชื้อถ้าแม่เป็นโรคตับอักเสบบีด้วย ถ้าแม่เป็นโรคตับอักเสบบี ทารกจะได้รับการฉีดยาพิเศษอีกเข็มหนึ่งเพื่อช่วยป้องกันทารก

การติดเชื้อในระหว่างการตั้งครรภ์ ต่อ

การติดเชื้อ	ติดต่อกันได้อย่างไร	อาการ
โรคตับอักเสบ ซี (Hepatitis C)	เป็นโรคตับเรื้อรังเกิดจากไวรัสในเลือด โรคนี้ส่วนมากมีผลกับผู้ที่ฉีดยาเสพติด ติดเชื้อกันโดยเมื่อเลือดจากผู้เป็นโรคเข้าไปในกระแสเลือดของอีกคนหนึ่ง ทั้งนี้เกิดจากการใช้เข็มฉีดยาและอุปกรณ์ที่ใช้ในการฉีดยาร่วมกัน หรือจากการทำศิลปะบนร่างกายโดยไม่ฆ่าเชื้อโรค (รอยสัก) บางคนติดไวรัสจากการถ่ายเลือดหรือผลิตภัณฑ์เลือดก่อนปี 1990	สำหรับโรคตับอักเสบ ซี
เอชไอวี (HIV)	หลายคนไม่มีอาการในระยะต้นๆ ท่านอาจเสี่ยงต่อโรคเอชไอวี ถ้า: <ul style="list-style-type: none"> • ท่านมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน • ท่านหรือคู่ครองมาจากประเทศที่เอชไอวีเป็นโรคทั่วไป รวมทั้งประเทศในแอฟริกาและเอเชียบางประเทศ • ท่านเคยใช้อุปกรณ์ฉีดยาเสพติดร่วมกัน • ท่านได้รับการถ่ายเลือดในออสเตรเลียระหว่างปี 1980 และ 1985 	อาจรวมถึงอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ เรื้อรัง- เช่นเป็นไข้ เจ็บคอ บวมตามต่อม เป็นผื่น ตลอดจนท้องเสียโดยหาสาเหตุไม่ได้ น้ำหนักลด เป็นผื่นไม่หาย หรือมีอาการป่วยที่เกี่ยวข้องกับโรคเอดส์ เช่นปอดบวม มะเร็งผิวหนัง การติดเชื้อทางสมอง และการติดเชื้อร่าอย่างร้ายแรง
พาร์โวไวรัส (Parvovirus) รู้จักกันในชื่อโรคสลัดด์ ชีค (slapped cheek) หรือโรคเบอร์ห้า (fifth disease) ด้วย	มีการติดต่อใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ แพร่ต่อกันโดยละอองจากการไอหรือจาม มีผลต่อเด็กก่อนวัยเข้าโรงเรียนและเด็กในวัยเรียน	ตามปกติเป็นการป่วยไม่มาก มีไข้ มีผื่นคล้ายลูกไม้ขึ้น (เกิดที่บริเวณแก้มก่อน) บางครั้งปวดตามข้อต่อ
ไซโตเมกัลโลไวรัส (Cytomegalovirus) (CMV)	การติดเชื้อที่ได้จากการสัมผัส ผ่านทางน้ำลาย ปัสสาวะ และของเหลวอื่นๆ จากร่างกาย สามารถแพร่ต่อได้จากผ้าอ้อมเด็ก รวมถึงการติดเชื้อจากละออง	ตามปกติไม่ปรากฏอาการในผู้ใหญ่ที่สุขภาพดี อาจมีอาการคล้ายกับโรคต่อมอักเสบ (glandular fever)
สเตรป บี - Strep B (โรคสเตรปโตค็อกคัสกลุ่ม บี)	โรคนี้เกิดจากแบคทีเรีย (สเตรปโตค็อกคัสกลุ่ม บี) ผู้หญิงราว 12-15 คนในจำนวน 100 คนมีแบคทีเรียนี้ในช่องคลอด	ไม่ปรากฏอาการในผู้หญิง
โทโซพลาสโมซิส Toxoplasmosis	การติดเชื้อที่ได้จากพยาธิที่พบในอุจจาระแมว เกิดได้ด้วยจากการบริโภคเนื้อดิบหรือเนื้อที่ยังไม่สุก	ต่อมน้ำเหลืองบวม ปวดเจ็บกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เป็นไข้ และโดยทั่วไปรู้สึกไม่สบาย

	ผลต่อทารก	สิ่งที่ท่านควรรู้
	มีความเสี่ยงน้อย (ทารก 5 คนจากจำนวน ทุกๆ 100 คนของทารกที่เกิดจากแม่ที่เป็นโรคตับอักเสบ ซี) ที่จะแพร่เชื้อโรคให้แก่ทารกระหว่างการตั้งครรภ์หรือการคลอด โอกาสในการที่ทารกจะได้รับเชื้อจากการเลี้ยงนมแม่มีน้อยมาก นอกจากนี้ท่านจะมีการติดต่อทางเลือดถึงเลือดกับทารก (ตัวอย่างเช่น หัวนมของท่านเป็นแผล และทารกมีรอยช่วนภายในปาก)	ถ้าท่านมีการเสี่ยงว่าเป็นโรคตับอักเสบ ซี ต้องไปทำการตรวจ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ โรคตับอักเสบ ซีในระหว่างตั้งครรภ์ โทรศัพท์ Hepatitis Helpline หมายเลข (02) 9332 1599 หรือ 1800 803 990 บริการนี้ฟรีและเก็บเป็นความลับ
	เอชไอวี สามารถส่งต่อให้ทารกระหว่างการตั้งครรภ์ (แม้ว่าคิดกันว่าเป็นได้น้อยที่สุด) การคลอด หรือการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ การเสี่ยงจากการติดเชื้อจากแม่ไปยังทารกต่ำเท่ากับทารก 2 คนในจำนวน 100 คนถ้าแม่ได้รับการรักษา แต่การเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นถ้าแม่ไม่ได้รับการรักษา ทารกต้องได้รับการรักษาโรค และละเว้นจากการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่	มีบริการทดสอบโรค เอชไอวีให้แกหญิงในระหว่างที่ตั้งครรภ์ ถ้าท่านเป็นโรคเอชไอวี หรือโรคเอดส์ขณะตั้งครรภ์ ท่านต้องการคำแนะนำจากผู้ชำนาญโรคในการรักษา เพื่อบำรุงสุขภาพของท่านให้แข็งแรงดีขึ้นและลดการเสี่ยงต่อการติดเชื้อให้แก่ทารก สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ ACON (สภาโรคเอดส์แห่งนิวเซาท์เวลส์) หมายเลขโทรศัพท์ (02) 9206 2000
	อาจทำให้แท้งลูก	ผู้ใหญ่ส่วนมากมีภูมิคุ้มกัน แต่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและดูแลเด็กและครู อาจมีความเสี่ยง คอยระวังการระบาดของโรคใดๆ ที่โรงเรียนหรือโรงเรียนก่อนวัยเรียนที่ท่านติดต่อกับ แจ็งแก่แพทย์หรือผดุงครรภ์ถ้าท่านได้ติดต่อกับเด็กที่เป็นโรค
	ทารกที่ติดเชื้อ CMV ระหว่างอยู่ในครรภ์จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับหรือโรคม้าม สูญเสียการได้ยิน มีปัญหาพัฒนาการทางจิตและปัญหาสายตา	การล้างมืออย่างหมจดจ (ตัวอย่างเช่น หลังติดต่อกับทารกหรือจับต้องผ้าอ้อม) ลดความเสี่ยงลงได้ ถ้าท่านคิดว่าท่านมีโอกาสติดโรค CMV บอกให้แพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านรู้
	สามารถติดต่อถึงทารกระหว่างการคลอดได้ และก่อให้เกิดมีการติดเชื้ออย่างร้ายแรง ถ้าโรคติดต่อถึงทารกจำเป็นต้องให้ยาปฏิชีวนะ และอาจจำเป็นต้องส่งไปห้องผู้ป่วยหนัก	โรงพยาบาลรัฐนิวเซาท์เวลส์มีการดูโรคสเตรป บี แตกต่างกันสองวิธี ในโรงพยาบาลส่วนมากท่านจะได้รับการตรวจสเตรป บี และถ้าท่านเป็นโรคสเตรป บี ท่านจะได้ยาปฏิชีวนะเมื่อเจ็บท้องคลอด แต่ในบางโรงพยาบาล หญิงที่มีความเสี่ยงสูงจะได้รับยาปฏิชีวนะเมื่อเจ็บท้องคลอด ความเสี่ยงสูงได้แก่เจ็บท้องคลอดก่อน 37 สัปดาห์หรือมีไข้สูง
	การติดเชื้อสามารถเข้าถึงมดลูกและมีความเป็นไปได้ที่จะก่อให้เกิดปัญหาร้ายแรง เช่น ทำให้ทารกมีปัญหาทางจิตและตาบอด	จะเกิดมีปัญหากถ้าหญิงติดเชื้อเป็นครั้งแรกขณะตั้งครรภ์เท่านั้น มาตรการระมัดระวังได้แก่ล้างมือหลังจากจับต้องเนื้อสด ทำให้เนื้อสุกทั่วถึงดี และหลีกเลี่ยงการแตะต้องแมว – อย่าจับต้องถาดที่แมวถ่ายอุจจาระ

การติดเชื้อในระหว่างการตั้งครรภ์ ต่อ

การติดเชื้อ	อาการ	ผลต่อทารก
โรคซิฟิลิส (Syphilis)	หญิงส่วนมากที่เป็นโรคซิฟิลิสไม่มีอาการ อาการที่มีอาจรวมถึงตุ่มที่ไม่เจ็บภายในและบริเวณรอบช่องคลอด และผื่นที่มือและเท้า หรือส่วนอื่นของร่างกาย	สามารถทำให้แท้งลูกได้เมื่อครรภ์แก่ ถ้าหญิงผู้ตั้งครรภ์เป็นโรคซิฟิลิสจะแพร่เชื้อถึงทารกได้ และอาจเป็นเหตุให้ทารกตาบอดได้
โรคคลามีเดีย (Chlamydia)	หญิงอาจเป็นโรคนี้ได้โดยไม่รู้ตัว แต่จะมีอาการ เช่น มีตกขาว หรือแสบเวลาปัสสาวะ หรือเจ็บท้องหน่วงระหว่างมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด นอกจากนี้เกิดมีอาการที่ต้องไปตรวจแล้ว เหตุผลคืออย่างอื่นที่ควรตรวจได้แก่: <ul style="list-style-type: none"> • อายุต่ำกว่า 30 • ถ้าท่านหรือคู่ครองมีเพื่อนร่วมเพศคนใหม่ในระยะหกเดือนก่อนท่านตั้งครรภ์ • ถ้าท่านถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรค STI อื่นประเภทหนึ่ง ถ้าไม่ได้รับการรักษา โรคคลามีเดียทำให้เกิดการติดเชื้ออย่างร้ายแรง (โรคเชิงกรานอักเสบ) ในท่อรังไข่หรือมดลูกได้ ซึ่งจะมีผลต่อการปฏิสนธิ	แพร่เชื้อถึงทารกได้ในระหว่างคลอด ทำให้ตาอักเสบ (โรคตาแดง) หรือเป็นโรคปอดบวม
โรคหนองใน (Gonorrhoea)	มีตกขาวออกจากช่องคลอดหรือแสบเมื่อปัสสาวะ เจ็บท้องหน่วงระหว่างมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด	ถ้าท่านติดเชื้อและไม่ได้รับการรักษา การติดเชื้อจะติดต่อไปให้ทารก เป็นเหตุให้ตาอักเสบ (โรคตาแดง) หรือหลอดลมตอนบนมีปัญหา
โรคเริมที่อวัยวะเพศ (Genital herpes)	ตุ่มพุ่มพองในบริเวณอวัยวะเพศที่ทำให้รู้สึกเจ็บเสียวหรือคัน บางคนมีอาการคล้ายเป็นไข้หวัดหรือบางทีก็ไม่มีอาการเลย	แจ้งแก่แพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านถ้าท่านหรือคู่เพศสัมพันธ์คนใดของท่านเคยเป็นหรือกำลังเป็นโรคเริมที่อวัยวะเพศ การเสี่ยงที่จะทำให้ทารกติดเชื้อสูงมากที่สุดคือตอนที่ท่านเกิดมีตุ่มพุ่มพองเป็นครั้งแรก หรือตอนที่ท่านหายจากการระบาดของตุ่มพุ่มพองครั้งแรก การมีตุ่มพุ่มพองขึ้นอีกในครั้งต่อไป ไปในระหว่างการตั้งครรภ์ไม่ค่อยมีผลต่อทารกในครรภ์ แต่ถ้าท่านคิดว่าการพุ่มพองอาจเกิดขึ้นอีกเมื่อเริ่มเจ็บท้องคลอด ท่านต้องไปโรงพยาบาลโดยเร็วเท่าที่จะทำได้ ท่านอาจมีความจำเป็นต้องผ่าท้องคลอดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสัมผัส ถ้าท่านมีตุ่มพุ่มพองกลับมาอีกก่อนหน้านั้น ทารกอาจมีภูมิคุ้มกันโรคเริมที่อวัยวะเพศบ้าง
โรคหูดที่อวัยวะเพศ (Genital warts)	โรคหูดที่อวัยวะเพศบ่อยครั้งมักไม่เจ็บ อาจเริ่มต้นจากตุ่มบวมเล็กจิ๋วที่บริเวณอวัยวะเพศหรือกลายเป็นปุ่มเล็กๆ คล้ายดอกกระหล่ำโดยเฉพะอย่างยิ่งระหว่างการตั้งครรภ์ แต่บางครั้งหูดที่อวัยวะเพศมีลักษณะแบนและมองเห็นได้ยาก	แม้ว่าจะเป็โรคสามัญที่เกิดแก่หญิงผู้ตั้งครรภ์ หูดที่อวัยวะเพศมักไม่ค่อยก่อให้เกิดปัญหา

งานและการตั้งครรภ์

	การรักษา
	โดยยาปฏิชีวนะ หญิงทุกคนควรตรวจเลือดเมื่อตั้งครรภ์ในระยะต้นๆ
	ยาปฏิชีวนะ ถ้าท่านคิดว่าท่านอาจเป็นโรคคลามีเดีย หรือกับแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่าน
	ทำการรักษาโดยฉับพลันด้วยยาปฏิชีวนะ โดยทั่วไปแล้วจะป้องกันอันตรายที่จะเกิดแก่ทารก
	การใช้ยาสามารถระงับการระบาดของโรคเรื้อรังและช่วยรักษาอาการ แต่เป็นเพราะไวรัสอยู่ในระบบร่างกายอาจกลับมีอาการได้อีก
	อาจกำจัดโรคหูดได้ แต่ไวรัสที่เป็นสาเหตุอยู่ในระบบ หูดอาจกลับมาอีก

นอกเสียจากว่างานของท่านเกี่ยวข้องกับการใช้กำลังแรงหรือเสี่ยงอันตรายในการทำงานที่จะมีผลต่อทารกของท่าน ไม่มีเหตุผลว่าทำไมท่านจะทำงานไม่ได้ในระหว่างตั้งครรภ์ งานบางประเภททำให้ท่านต้องติดต่อกับสิ่งที่อาจเป็นอันตรายแก่ทารกในครรภ์ เหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างบ้าง แต่ยังไม่ใช่ว่าการเติมของการเสี่ยง

การติดเชื้อ การทำงานให้การดูแลสุขภาพ การดูแลเด็กหรือทำงานกับสัตว์เป็นต้น ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเพิ่มขึ้นซึ่งอาจมีผลต่อทารก

สารเคมีต่าง ๆ การดูแลสภาพ การดูแลฟัน การดูแลสัตว์ การผลิตและการควบคุมแมลง เป็นเพียงประเภทงานที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยง

พลังงานรังสี การทำงานกับเกี่ยวกับการเอกซเรย์หรือวัสดุกัมมันตภาพรังสีไม่เป็นอันตราย ถ้าเป็นอาชีพปกติ และมีมาตรการรักษาสุขภาพและความปลอดภัย พลังงานรังสีจากอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าไม่เป็นอันตราย

การเสี่ยงภัยอย่างอื่น งานที่เกี่ยวข้องกับการยกของหนักหรือการยืนเป็นเวลานานทำให้มีการเสี่ยงได้

ถ้างานของท่านเกี่ยวกับการยืนเป็นเวลานาน ต้องแน่ใจว่าท่านมีโอกาสนั่งในช่วงหยุดพัก (ถ้าเป็นไปได้พาดเท้าทั้งสองข้างบนเก้าอี้) การยืนเป็นเวลานานอาจทำให้ท่านมีโอกาสมีเส้นเลือดขดเพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก ความกังวลทั่วๆ ไปในการตั้งครรภ์ ที่หน้า 43

ถ้าท่านนั่งที่โต๊ะหรือใช้คอมพิวเตอร์เกือบตลอดเวลา ใช้เวลาสองสามนาทีทุกชั่วโมงยืนขึ้นและเดินไปรอบๆ ดูแลหลังของท่านโดย:

- รู้ตัวในการวางท่าทางของท่าน – นั่งและยืนตัวตรง
- ใช้เก้าอี้ที่ท่านพึงหลังได้สบาย

ละเว้นจากการยกของหนัก หรือไต่บันไดและพยายามก้มตัวอย่างระมัดระวัง – โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะมีครรภ์แก่เมื่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้เป็นไปได้ยาก

ต้องแน่ใจว่างานของท่านปลอดภัยในระหว่างที่ตั้งครรภ์ หรือกับผดุงครรภ์ของท่าน แพทย์ เจ้าหน้าที่สุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน ผู้แทนยูเนียนหรือนายจ้างของท่าน ท่านติดต่อขอความช่วยเหลือได้จาก เวิร์คคัฟเวอร์ ออทอริตี้แห่งนิวเซาท์เวลส์ (WorkCover Authority of NSW) หมายเลขโทรศัพท์ 13 10 50 หรือไปที่เว็บไซต์ www.workcover.nsw.gov.au เพื่อขอเอกสาร *Pregnancy and work* ได้ฟรี เวิร์คคัฟเวอร์ยังมีข้อมูลเกี่ยวกับ สิทธิของท่านในฐานะเป็นคนงาน รวมทั้งสิทธิของท่านที่สามารถจะทำงานอย่างอื่นที่ปลอดภัยให้นายจ้างของท่าน หรือได้เวลาหยุดพักตลอดโดยไม่รับเงินค่าจ้าง

อันตรายบางอย่างรอบบ้าน

เด็กไม่สบาย ระวังด้วยว่าท่านติดเชื้อโรคจากเด็กเล็กๆ คนอื่นที่อาจมีผลกับทารกของท่านได้ เช่นโรคอีสุกอีใสหรือพาร์โวไวรัส (slapped cheek syndrome - สแล็ปป์ ชีค ซินโดรม) ครอบอกรหรือแพทย์ของท่านไว้เสมอถ้าท่านมีความกังวล

ระมัดระวังสัตว์เลี้ยง ให้คนอื่นทำความสะอาดหรืออุจจาระแมว – แต่ถ้าท่านต้องทำเอง ใส่ถุงมือและล้างมือให้หมดจดด้วยสบู่และน้ำร้อน เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการเสี่ยงจากการติดเชื้อโรคที่เรียกว่า โทโซพลาสโมซิส (toxoplasmosis) การติดเชื้อโรคนี้อาจไม่ทำให้ท่านเจ็บป่วย แต่สามารถทำให้ทารกในครรภ์ของท่านตามอดและพิการทางสมองได้ ไม่มีความจำเป็นต้องกำจัดแมว – เพียงแต่ต้องระมัดระวังเรื่องสุขอนามัย

ท่านสามารถติดเชื้อโทโซพลาสโมซิสจากดินและเนื้อดิบ ถ้าท่านตั้งครรภ์ จงจำไว้ว่า:

- ล้างผลไม้และผักก่อนบริโภค
- ละเว้นจากการบริโภคเนื้อดิบหรือเนื้อที่ยังไม่สุก
- ล้างมือ
 - > ภายหลังลูบไล้สัตว์เลี้ยง
 - > ภายหลังแตะต้องของเหลวจากร่างกาย
 - > ก่อนบริโภคอาหาร และก่อนและหลังปรุงอาหาร
- หลีกเลี่ยงการแตะต้องอุจจาระแมว
- ใส่ถุงมือเวลาทำสวน

เชื้อโรคอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า ไวรัสไซโตเมกาโล (CMV) สามารถเป็นอันตรายต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ของท่าน และในบางรายเป็นสาเหตุของการแท้งลูก ท่านสามารถติดเชื้อ CMV โดยการสัมผัสกับของเหลวที่ออกจากร่างกาย เช่นปัสสาวะหรือน้ำลาย เพื่อหลีกเลี่ยงจากการติดเชื้อ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือแผ่นเช็ดแอลกอฮอล์โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการเปลี่ยนผ้าอ้อม

หลีกเลี่ยงสารตะกั่วระหว่างการตั้งครรภ์ เราไม่มีทางหลีกเลี่ยงสารตะกั่วได้อย่างแน่นอน เพราะมีทั้งในอากาศและในดิน เราทุกคนดูดซึมสารตะกั่วปริมาณเล็กน้อย แต่เด็กๆ และหญิงมีครรภ์มีการเสี่ยงมากกว่าที่จะมีปัญหาที่เกิดจากได้สารตะกั่วมากเกินไป

เด็กๆ ดูดซึมสารตะกั่วได้มากกว่าผู้ใหญ่ ในการตั้งครรภ์ สารตะกั่วในระดับต่ำผ่านเข้ารกและมีผลต่อการพัฒนาทางสติปัญญาของทารก อาจเป็นสาเหตุของปัญหาการเจริญเติบโต การได้ยินและความประพฤติด้วย

เราไม่รู้ว่าผลที่เกิดเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงกลับได้หรือไม่

การปรับปรุงบ้านอาจทำให้ท่านติดต่อกับสารตะกั่วเพิ่มมากขึ้น ถ้าบ้านของท่านสร้างก่อนปีพ.ศ. 1971 (เมื่อยังใช้สีทาบ้านผสมสารตะกั่ว) ควรหาค่าแนะนำก่อนลงมือทำอะไรที่กระทบกระเทือนสีที่ทาไว้ การชะลอกสีผสมตะกั่วจะทำให้ละอองสารตะกั่วฟุ้งไปในอากาศและรอบบ้าน **เป็นสิ่งสำคัญที่หญิงมีครรภ์และเด็ก ๆ ไม่อยู่ในบริเวณนั้นระหว่างการปรับปรุงที่จะกระทบกระเทือนสีผสมสารตะกั่ว**

แหล่งอื่นซึ่งเป็นที่มาของสารตะกั่ว ได้แก่ โรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ ที่ใช้ตะกั่ว (เช่นโรงผลิตแบตเตอรี่รถยนต์จากของเก่า) เสื้อผ้าและฝุ่นจากชุดทำงานของคนงานสารตะกั่ว งานอดิเรกที่ใช้สารตะกั่ว (แสงไฟจากสารตะกั่ว การตกปลาและเครื่องปั้นดินเผา) ยาแผนโบราณบางอย่าง เช่น เพย์-ลู-อาร์ (pay-loo-ah), บาลี โกลี (bali goli), รูดา (rueda), และอะซาร์คอน (azarcon) เครื่องแก้วคริสตัลที่ผสมสารตะกั่ว และเครื่องถ้วยชามจากประเทศกำลังพัฒนา (สารตะกั่วลอกออกจากสีเคลือบได้)

ในบริเวณใกล้เคียงโรงหลอมหรือเหมืองตะกั่ว มีสารตะกั่วเจือปนอยู่ในสิ่งแวดล้อม บ้านเรือนในแถบนั้นจึงสูงกว่าในบริเวณชานเมืองแถบอื่น

หญิงมีครรภ์ที่กำลังเสี่ยงกับระดับสารตะกั่วสูงขึ้น ควรปรึกษาเรื่องนี้กับแพทย์

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด สี และสารเคมีที่ใช้ในครัวเรือนอย่างอื่น ๆ ควรอ่านป้ายคำอธิบายของผลิตภัณฑ์เหล่านี้ เพื่อแน่ใจว่าไม่มีค่าเตือนเรื่องความปลอดภัยสำหรับผู้ตั้งครรภ์ ถ้าคำอธิบายแสดงว่าผลิตภัณฑ์นั้นเป็นพิษมาก อาจจะดีกว่าถ้าเลี่ยงไม่ใช้ในขณะนี้ ถ้าท่านใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด กาว สี หรือสารเคมีที่ใช้ในครัวเรือนอย่างอื่น ๆ ควรทำตามวิธีใช้อย่างปลอดภัยบนป้าย ให้แน่ใจว่ามีลมถ่ายเทมากพอ

สารเนื้องานในลูกเหม็น และก้อนระงับกลิ่นในโถส้วม ลูกเหม็นบางชนิด และก้อนระงับกลิ่นในโถส้วมประกอบด้วยสารที่เรียกว่าเนื้องาน การสัมผัสเนื้องานปริมาณมากสามารถเป็นอันตรายแก่เซลล์โลหิต อาจมีสภาพที่เรียกว่าเป็นโรคโลหิตจางฮีโมลิติก (haemolytic anaemia) อาการบางอย่างที่อาจเกิดหลังจากการสัมผัสเนื้องานปริมาณมากได้แก่ อ่อนเพลีย ไม่อยากอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสีย ทารกเพิ่งคลอดมีการเสี่ยงโดยเฉพาะที่เซลล์โลหิตจะเป็นอันตรายถ้าสูดดมเนื้องาน

คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพที่เกิดจากเนื้องาน หาได้จากศูนย์ข้อมูลสิ่งเป็นพิษแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (NSW Poisons Information Centre) หมายเลขโทรศัพท์ 13 11 26 ติดต่อได้ตลอดวันละ 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 7 วัน หรือจากหน่วยสาธารณสุขในท้องถิ่น

ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าจะไรปลอดภัยและอะไรไม่ปลอดภัย?

มาเธอร์เซฟ (MotherSafe) เป็นบริการโทรศัพท์¹ ไม่เสียเงินสำหรับผู้หญิงในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ให้บริการแนะนำอย่างครอบคลุมแก่ผู้หญิงและผู้ให้การดูแลทางสุขภาพของเขา ที่ต้องการรู้เกี่ยวกับยาต่างๆ หรือผู้ที่กำลังกังวลกับการรับเชื้อขณะที่ตั้งครรภ์และเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มาเธอร์เซฟให้ข้อมูลท่านได้เกี่ยวกับความปลอดภัยและผลที่อาจเกิดขึ้นของ:

- ยาตามใบสั่งแพทย์
- ยาที่ซื้อจากเคาน์เตอร์
- ยาเสพติด
- การติดเชื้อ
- ภูมิแพ้ยาฝรั่ง
- การฝึกงานอาชีพ

มาเธอร์เซฟมีคลินิกคนไข้นอกสำหรับหญิงที่ต้องการคำปรึกษาตัวต่อตัวกับแพทย์เกี่ยวกับยาต่างๆ ในการตั้งครรภ์ทั้งยังมีคลินิกมาเธอร์เซฟ แพลน สำหรับหญิงที่กำลังคิดจะตั้งครรภ์ ผู้หญิงปรึกษาเรื่องการตั้งครรภ์ การดำเนินชีวิต และโภชนาการกับผดุงครรภ์ที่มีประสบการณ์ได้

โทรศัพท์ มาเธอร์เซฟ หมายเลข (02) 9382 6539 (เขตนครหลวงซิดนีย์) หรือ 1800 647 848 (เขตภูมิภาคนิวเซาท์เวลส์) มาเธอร์เซฟให้บริการเวลา 9.00 น. ถึง 17.00 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์ (ไม่รวมวันหยุดราชการ)

ท่านสามารถติดต่อมาเธอร์เซฟ ออนไลน์ได้ที่ www.mothersafe.org.au

การบริโภคอย่างมีสุขภาพสำหรับการตั้งครรภ์

ทำไมการบริโภคอย่างมีสุขภาพจึงสำคัญสำหรับการตั้งครรภ์?

- ช่วยให้ทารกเจริญเติบโตและพัฒนา
- ช่วยให้ท่านมีสุขภาพดีขณะตั้งครรภ์
- ช่วยให้มีน้ำหนักเพิ่มที่เหมาะสม

สิ่งที่ท่านต้องทำคือบริโภคอาหารจากกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มต่อไปนี้ทุกวันและดื่มน้ำมากๆ

บริโภคอาหารจากกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มต่อไปนี้ทุกวัน:

- ขนมปัง ข้าว พาสต้า ก๋วยเตี๋ยวและธัญพืชอื่นๆ
- ผักและเลกุ่มส์ (เลกุ่มส์หมายถึงถั่วแห้งและผักถั่วชนิดต่างๆ เช่นถั่วลิสง และอาหารจากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้)
- ผลไม้
- นม โยเกิร์ต เนยแข็งหรือแข็งปานกลาง (ชนิดลดไขมัน)
- เนื้อ ปลา ไก่ และไข่ที่ทำสุกใหม่ๆ
- ถั่วต่างๆ

น้ำดื่ม ดื่มน้ำตามความกระหาย – ปกติควรดื่มมากกว่าในวันที่อากาศร้อนหรือระหว่างการออกกำลังกาย เครื่องดื่มอย่างอื่น (ยกเว้นแอลกอฮอล์) นับเป็นการบริโภคของเหลวของท่านได้ ทว่าน้ำเป็นเครื่องดื่มที่แก้กระหายได้ดีที่สุด เมื่อคำนึงถึงราคาและความสะดวก ไม่มีอะไรสู้น้ำก๊อกได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีฟลูออไรด์อยู่ด้วย (ฟลูออไรด์เป็นสารเคมีที่ช่วยให้ฟันแข็งแรงขึ้น) ถ้าท่านเป็นห่วงเรื่องคุณภาพของน้ำประปาของท่าน จงดื่มน้ำก่อนดื่ม

หญิงมีครรภ์ควรลดปริมาณเครื่องดื่มประเภทโคล่าหรือกาแฟ เพราะมีส่วนผสมคาเฟอีนและน้ำตาล ถ้าท่านงดเครื่องดื่มเหล่านี้ไม่ได้ ควรลองชนิดไม่มีคาเฟอีน

กลุ่มอาหารและปริมาณเสิร์ฟที่แนะนำในการตั้งครรภ์

กลุ่มอาหาร	วันละกี่เสิร์ฟ?
ขนมปัง ซีเรียล ข้าว พาสต้า ก๋วยเตี๋ยว	4-6 เสิร์ฟ เมื่อระบุถึงเสิร์ฟ: <ul style="list-style-type: none"> • ขนมปังขนาด 60g 2 แผ่น • ขนมปังก้อนขนาดกลาง 1 ก้อน • พาสต้า ข้าว หรือก๋วยเตี๋ยวที่ทำสุกแล้ว 1 ถ้วย • มิวสลีที่ไม่คั่ว 1/2 ถ้วย • พอร์ริตจ์สุกแล้ว 1 ถ้วย • ซีเรียลอาหารเช้า 1 1/3 ถ้วย
ผักต่างๆ, เลกุ่มส์	5 เสิร์ฟ เมื่อระบุถึงเสิร์ฟ: <ul style="list-style-type: none"> • ผักที่สุกแล้วหรือถั่วแห้งที่สุกแล้ว 1/2 ถ้วย • ผักสลัดดิบ 1 ถ้วย • มันฝรั่งหัวเล็ก 1 หัว
ผลไม้	4 เสิร์ฟ เมื่อระบุถึงเสิร์ฟ: <ul style="list-style-type: none"> • ผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล (เช่น แอปเปิล หรือกล้วยขนาดกลาง 1 ผล) • ผลไม้ขนาดเล็ก 2 ผล (เช่น พลัม หรือ กีวี ฟรุท) • ผลไม้กระป๋อง 1 ถ้วย • ลูกเกด 1 1/2 ช้อนโต๊ะ • เอปริคอตแห้ง 4 ผล
นม โยเกิร์ต เนยแข็งและข้อเลือกอาหารประเภทนม	อย่างน้อย 2 เสิร์ฟ เมื่อระบุถึงเสิร์ฟ: <ul style="list-style-type: none"> • นม 1 ถ้วย (ไขมันเต็ม หรือลดไขมันหรือไขมันต่ำ) • เนยแข็ง หรือแข็งปานกลาง (ลดไขมัน) 2 แผ่น • โยเกิร์ต (ธรรมดา หรือมีรส) 200g • นมข้น 1/2 ถ้วย • นมถั่วเหลือง 1 ถ้วย (ชนิดเพิ่มแคลเซียม) • คัสตาร์ด 1 ถ้วย • ปลาแซลมอนหรือซาร์ดีนทั้งกระดุก 1/2 ถ้วย
เนื้อไม่มีมัน ปลา ไก่ เลกุ่มส์	1 1/2 เสิร์ฟ เมื่อระบุถึงเสิร์ฟ: <ul style="list-style-type: none"> • เนื้อบดไม่มีมัน 1/2 ถ้วย • เนื้อไม่มีมันหนึ่งชิ้น หรือไก่ขนาดเท่าฝ่ามือของท่าน • ซิวพัสขนาดเล็ก 2 ชิ้น • ซีนปลาขนาดเล็ก 1 ชิ้น • ปลาแซลมอน 1/2 ถ้วย • ไข่ขนาดเล็ก 2 ฟอง • ถั่วต่างๆ 1/3 ถ้วย • เมล็ดต่างๆ 1/4 ถ้วย • เลนทิลส์ ถั่ว และชิกพีส์ที่ทำสุกแล้ว 1/2 ถ้วย

เมื่อท่านบริโภคอาหารที่มีไขมัน น้ำตาลและเกลือสูง ...จงบริโภคเพียงเล็กน้อย หรือเป็นเพียงครั้งคราว ไม่ทุกวัน การบริโภคอาหารเหล่านี้มากเกินไป (เป็นต้นว่า มันฝรั่งทอด ขนมเล็ก ลูกอม พาย หรือน้ำอัดลม) หมายความว่าท่านจะมีที่น้อยกว่าสำหรับอาหารที่มีสุขภาพที่ท่านและทารกของท่านต้องการ ทำให้เกิดปัญหาเรื่องน้ำหนักด้วย

อาหารเทอเวย์ ใช้ได้ไหม?

อาหารเทอเวย์หลายอย่างมีไขมันสัตว์ น้ำตาล เกลือ และแคลอรีสูง และมีสารอาหารที่สำคัญต่ำ

ข้อเลือกอาหารเทอเวย์ที่มีสุขภาพกว่าได้แก่แซนดวิชขนมปังโฮลมีด ขนมปังโรล แร็ปส์ หรือเบเกิลส์ โพลคาเซีย หรือขนมปังเทอร์คิช ที่ทำใหม่สด พร้อมเครื่องปรุงที่มีสุขภาพ ไข่ย่าง (เอาหนังออก) และอาหารผัดหรือหนึ่งแบบเอเชีย

ท่านจำเป็นต้องระมัดระวังอาหารเทอเวย์ เพราะเสี่ยงกับแบคทีเรียที่เกิดในอาหาร โดยทั่วไป ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เตรียมไว้ก่อน และบริโภคแต่อาหารที่เพิ่งเตรียมใหม่สด

ฉันควรบริโภคอาหารมากเท่าไร?

ถ้าท่านบริโภคอาหารที่มีสุขภาพอยู่แล้ว ท่านไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงมากนักเมื่อท่านตั้งครรภ์ - เพียงแต่เพิ่มผักมากขึ้น อีกเสิร์ฟหนึ่ง เพิ่มผลไม้มากขึ้นอีกสองเสิร์ฟ และเนื้อครึ่งเสิร์ฟทุกวัน รายการต่อไปนี้จะแสดงว่าทุกวันท่านควรบริโภคอาหารจากแต่ละกลุ่มมากเท่าไร

คำเตือน เรื่องสุขภาพ!
ท่านไม่จำเป็นต้องกินอาหารสำหรับสองคนในระหว่างการตั้งครรภ์

รายการอาหารสำหรับการบริโภคอย่างมีสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์

	รายการอาหาร
อาหารเช้า	ซีเรียลโฮลเกรนสำหรับอาหารเช้า หรือพอร์ริจจ์กับนมไขมันต่ำ และผลไม้สดหรือแห้ง หรือ ไข่ เนยแข็งลดไขมัน หรือเบคินส์กับขนมปังโฮลเกรนปิ้ง หรือ โยเกิร์ต ผลไม้ และขนมปังโฮลเกรนปิ้งกับเวจีไมท์
อาหารว่างตอนเช้า	สมูทตี้กล้วยทำด้วยนมลดไขมันหรือ โยเกิร์ต หรือ ผลไม้และโยเกิร์ต หรือ ผลไม้หนึ่งผล
อาหารกลางวัน	แซนดวิช ทำด้วยแร็ปหรือโรลใส่เครื่องปรุงเนื้อไม่มีมัน ปลา ไข่ เนยแข็งลดไขมันหรือฮอมมัส และสลัด หรือ ก๋วยเตี๋ยวผัดใส่ผัก เนื้อวัว ปลา เต้าหู้หรือถั่วต่างๆ และผลไม้หนึ่งผล หรือ ชูปลั้วและผักกับขนมปังโฮลเกรนและเนยแข็งลดไขมัน
อาหารว่างตอนบ่าย	ขนมปังกรอบโฮลเกรน กับเวจีไมท์หรือ ผลไม้แห้งและถั่วต่างๆ หรือ ขนมปังพิตต้ากับฮอมมัส
อาหารเย็น	แกงเผ็ดผักกับซิคฟีส์หรือเลนทิลส์และข้าว กับสลัดผลไม้ หรือ พิซซาทำเอง ใส่เนยแข็งลดไขมัน และนมด้วยสลัด หรือ พาสต้ากับเนื้อไม่มีมันและผัก หรือซอสเลนทิล กับสลัดจานหนึ่ง ตามด้วยคัสตาร์ดกล้วย

บริโภคปลาเมื่อท่านตั้งครรภ์

ปลาอุดมด้วยโปรตีนและแร่ธาตุ มีไขมันอิ่มตัวต่ำ และมีกรดไขมันโอเมก้า-3 กรดไขมันโอเมก้า-3 เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาระบบประสาทของทารกก่อนและหลังคลอด อย่างไรก็ตามปลาบางชนิดมีสารปรอทที่อาจเป็นอันตรายแก่ทารกในครรภ์ หรือเป็นอันตรายแก่ระบบประสาทที่กำลังเจริญเติบโตของเด็กที่ยังเยาว์

ปริมาณที่ปลอดภัย และชนิดปลาที่แนะนำสำหรับหญิงมีครรภ์

หญิงมีครรภ์และหญิงเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และหญิงที่วางแผนตั้งครรภ์

1 เสริฟเท่ากับ 150 ก.

บริโภคปลาตัวเล็กสัปดาห์ละ 2-3 เสริฟ

ปลาควรเลือกพอใส่จานอาหารค่ำ

ตัวอย่างเช่น: แม็คเคอเรล, ซิลเวอร์ แวฮู, เบรม, สแน็ปเปอร์, เทรวาลลี, ไวกี, แพล็ตเฮด, คิงฟิช, ทูนาและแซลมอนกระป๋อง, แฮริง, ชาร์ดีน, หอย, ล็อบสเตอร์, ปลาหมึก หรือ

บริโภค 1 เสริฟต่อสองสัปดาห์ ปลาฉลาม (ชิ้นบางๆ) หรือบิลล์ฟิช (บร็อดบิลล์, ซอร์ดฟิช, และมาร์ลิน) และไม่บริโภคปลาอื่นในสองสัปดาห์นั้น หรือ

บริโภค 1 เสริฟต่อหนึ่งสัปดาห์ ปลาดุก หรือปลาออเรนจ์ รัฟ (ตีฟซี เพรช) และไม่บริโภคปลาอื่นในสัปดาห์นั้น

ความเป็นกังวลเรื่องอาหารโดยทั่วไประหว่างการตั้งครรภ์

มีสารอาหารที่มีคุณประโยชน์หลายอย่างที่สำคัญโดยเฉพาะสำหรับท่านระหว่างการตั้งครรภ์

ธาตุเหล็ก

ถ้ามีธาตุเหล็กเพียงเล็กน้อยในอาหารของท่านหมายความว่าท่านจะไม่มีเฮมโกลบินแดงที่ลำเลียงออกซิเจนเพียงพอ และท่านอาจรู้สึกเหนื่อย เพลีย หายใจไม่ออกหรือหมดเรี่ยวแรงทางจิตใจ การวิจัยแสดงว่าเมื่อแม่ไม่มีธาตุเหล็กเพียงพอ อาจมีโรคแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นหรืออาจคลอดก่อนกำหนด

แหล่งของธาตุเหล็กที่ดีที่สุดคือเนื้อแดงไม่มีมัน ถั่วต่างๆ และเลก्यूมส์ เช่นถั่วเหลืองหรือซิคพีส์

ท่านจะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารของท่านได้มากกว่า ถ้าท่านบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่อุดมด้วยวิตามินซีกับมื้ออาหารของท่าน ซึ่งอาจเป็นสิ่งง่ายๆ เช่นน้ำส้มสั๊กแก้วหนึ่งในมื้ออาหารเช้า หรือมะเขือเทศ แคปซิคัมแดง บร็อกโคลี่หรือถั่วมี้ออาหารกลางวันหรือเย็น เป็นการดีที่สุดที่จะดื่มกาแฟหรือชาระหว่างมื้ออาหารแทนการดื่มพร้อมอาหาร เนื่องจากเครื่องดื่มเหล่านี้ทำให้ร่างกายของท่านดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารได้ยากขึ้น

แคลเซียม

บริโภคอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียมปริมาณมากระหว่างการตั้งครรภ์ช่วยให้กระดูกและฟันของทารกของท่านแข็งแรง ถ้าอาหารของท่านไม่มีแคลเซียมเพียงพอ การเจริญเติบโตของเด็กจะสนองความต้องการด้วยการแย่ง แคลเซียมไปจากกระดูกของท่าน อาจจะทำให้การเสี่ยงต่อการมีกระดูกอ่อนของท่านเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจทำให้กระดูกหักง่ายต่อไปในชีวิต

โปรดจำด้วยว่าผลิตภัณฑ์นมที่ไขมันต่ำ หรือลดไขมันตามปกติแล้วมีแคลเซียมมากเท่า (ถ้าไม่มากกว่า) ผลิตภัณฑ์นมที่มีฟูลครีม (แต่คอทเทจ ชีส ไม่มีแคลเซียมมาก) ถ้าท่านไม่บริโภคผลิตภัณฑ์นมอย่างใดหรือสิ่งทดแทนที่ระบุตามรายการ กลุ่มอาหารและปริมาณเสิร์ฟที่แนะนำระหว่างการตั้งครรภ์ ในหน้า 28 ท่านอาจต้องการแคลเซียมเสริม หรือกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

วิตามินดี

ท่านอาจทำการตรวจระดับวิตามินดีของท่านในระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำการแก้ไขถ้าระดับวิตามินดีของท่านต่ำ โดยการรับแสงแดดธรรมชาติอย่างมีขอบเขตหรือโดยการกินเม็ดวิตามินดีตามปริมาณที่ถูกต้อง

ฉันจำเป็นต้องกินวิตามินหรือแร่ธาตุอย่างอื่นเพิ่มในระหว่างตั้งครรภ์ไหม?

หญิงทุกคนที่อยู่ในวัยมีทารกจำเป็นต้องมีโภชนาการที่สมดุล และกินวิตามินรวมที่มีกรดโฟลิกตามปริมาณที่แนะนำ ก่อนที่จะพยายามตั้งครรภ์และตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ เป็นสิ่งสำคัญที่หญิงทุกคนต้องกินวิตามินรวมที่กำหนดไว้โดยเฉพาะสำหรับก่อนการตั้งครรภ์ ในระหว่างการตั้งครรภ์และระหว่างเลี้ยงนมทารก เนื่องจากวิตามินประเภทเหล่านี้มักจะมีส่วนสัดที่ถูกต้อง (ที่แนะนำให้กินประจำวัน หรือ RDI) ของวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ สำหรับการตั้งครรภ์ ซึ่งรวมทั้งสารไอโอดีนที่สำคัญต่อพัฒนาการทางสมองที่มีสุขภาพดีของทารก ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้หญิงทุกคนที่ตั้งครรภ์ หญิงที่เลี้ยงนมลูก หรือหญิงที่กำลังคิดว่าอยากตั้งครรภ์ให้กินไอโอดีนเสริมในปริมาณ 150 ไมโครแกรมทุกวัน ถ้าท่านกำลังมีปัญหาเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์อยู่ โปรดปรึกษากับแพทย์ของท่านก่อนกินไอโอดีนเสริม สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมดูได้จากเว็บไซต์ www.nhmrc.gov.au

ที่เกี่ยวข้องไขมันและน้ำมันล่ะ?

ท่านต้องการเพียงปริมาณเล็กน้อยเท่านั้น – เนยหรือมาร์จาร์รีน นิดหน่อยทาบางๆ บนขนมปัง และใช้น้ำมันเล็กน้อยในการปรุงอาหารและน้ำสลัด น้ำมันคาโนล่า มะกอก ดอกทานตะวัน แซฟฟลาวเวอร์ ข้าวโพด และถั่วเหลืองคือการเลือกใช้ที่ถูกต้อง สุขภาพกว่าอย่างอื่น ท่านได้ไขมันและน้ำมันมากพอจากการบริโภคอาหารประเภทซีเรียล และจากเนื้อสัตว์ ไข่ เนยแข็ง เนย ถั่วและมาร์จาร์รีน

มาเธอร์เซฟมีแผนข้อมูลเกี่ยวกับวิตามินและแร่ธาตุสำหรับการตั้งครรภ์ ดูได้จากมาเธอร์เซฟเว็บไซต์ที่ www.mothersafe.org.au และการ์ดที่ 'Factsheets'.



เป็นเพียงความเชื่อเท่านั้นว่าหญิงจะสูญเสียแคลเซียมไปจากฟันในระหว่างการตั้งครรภ์ เพียงแต่ถ้าท่านไม่ได้แคลเซียมเพียงพอจากอาหาร ร่างกายของท่านก็จะให้แร่ธาตุนี้แก่ทารกจากการสะสมในกระดูกของท่าน



คำเตือนเรื่องสุขภาพ!

หญิงมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงปลาดิบและอาหารทะเล เป็นต้นว่า หอย ซาซิมิ ปลาแซลมอนรมควันหรือหอยรมควันโดยสิ้นเชิง หากดูเหตุผลได้จาก *Keeping food safe* (รักษาอาหารให้ปลอดภัย) ที่หน้า 35

โฟเลตเป็นสิ่งสำคัญต่อท่านและทารก

โฟเลต (หรือกรดโฟลิก) คือวิตามิน บี เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องได้โฟเลตมากๆ ก่อนท่านตั้งครรภ์ (อย่างน้อยที่สุดหนึ่งเดือนก่อน) และระยะต้นๆ ของการตั้งครรภ์ (สามเดือนแรก) ซึ่งอาจจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพให้แก่ทารกของท่าน ถ้าท่านไม่เคยได้โฟเลตก่อนตั้งครรภ์ ก็ไม่ต้องเป็นห่วง เพียงแต่ต้องแน่ใจว่าท่านได้พอในทันทีที่รู้ว่าตั้งครรภ์

ท่านได้โฟเลตเพียงพอได้โดย:

- บริโภคอาหารที่อุดมด้วยกรดโฟลิก – เช่นขนมปังโฮลเกรน ซีเรียลอาหารเช้าโฮลเกรนเติมโฟเลต ผักที่มีใบสีเขียวแก่ ถั่วแห้ง ชิคพีส์ และเลนเทิลส์ ส้ม น้ำส้ม กล้วย สตอเบอรี่ สีส อโวคาโด และยีสต์สเปรดส์ เช่น มาร์ไมท์ หรือเวจีไมท์ ควรกำหนดไว้ว่าบริโภคผลไม้ตามรายการข้างบนสองเสิร์ฟ รวมทั้งผักต่างๆ หัวเสิร์ฟ และขนมปังและซีเรียลหกเสิร์ฟเป็นประจำทุกวัน
- ใช้เม็ดกรดโฟลิกชนิดตัวยาต่ำ (0.5มก) หรือวิตามินรวมพิเศษสำหรับการตั้งครรภ์ที่มีกรดโฟลิก 0.5มก ทุกวัน รวมทั้งอาหารที่มีโฟเลตสูง ถ้าท่านไม่ย่อากใช้วิตามินรวม ท่านซื้อกรดโฟลิกชนิดเม็ดได้จากซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านขายยา หรือร้านอาหารสุขภาพ

ปัญหาสุขภาพที่เชื่อมโยงกับการมีสารโฟเลตไม่เพียงพอตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เรียกว่าความพิการของหลอดประสาท (สไปนา ไบฟีดา กระดูกสันหลังโหว่- spina bifida และแอนเอนเซฟาลี เด็กไม่มีสมอง- anencephaly) ซึ่งสามารถมีผลต่อกระดูกสันหลังหรือสมอง และจะก่อให้เกิดปัญหาร้ายแรง สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก การตรวจก่อนคลอด และการปรึกษาทางพันธุกรรม ที่หน้า 114

ถ้าท่านหรือญาติคนหนึ่งของท่านเคยมีทารกที่มีความพิการของหลอดประสาท ท่านมีความเสี่ยงมากกว่าที่ทารกของท่านจะมีปัญหา นี้ หรือกับแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่าน เขาอาจ:

- แนะนำให้ท่านใช้เม็ดกรดโฟลิกที่มีตัวยาสองเท่า
- แนะนำการปรึกษาทางพันธุกรรมและทำการตรวจหาความพิการของหลอดประสาทในการตั้งครรภ์ของท่าน

วิธีที่ง่ายและอร่อยช่วยในการได้โฟเลตได้แก่:

- บริโภคซีเรียลอาหารเช้าโฮลเกรนที่เพิ่มโฟเลต กับกล้วยหั่นเป็นชิ้นและน้ำส้มหนึ่งแก้ว
- บริโภคผักหนึ่งหรือผัดผักเสิร์ฟใหญ่
- กินกล้วย ถั่วดิบต่างๆ ไม่ใส่เกลือ หรือขนมปังโฮลเกรนปังทาด้วยยีสต์ สเปรด (เช่น มาร์ไมท์ หรือเวจีไมท์) เป็นของว่าง
- ทาอโวคาโดบดบนขนมปังแทนมาร์จาร์รินหรือเนย หรือกับแพทย์และผดุงครรภ์ของท่านเพื่อรู้ว่าท่านควรได้กรดโฟลิกมากเท่าใดถ้าท่าน:
- เป็นโรคลมชัก
- ใช้ยาป้องกันอาการชัก
- มีอาการขาดวิตามิน บี
- เป็นโรคเบาหวาน
- น้ำหนักมากเกินไป

ฉันทานอาหารมังสวิรัต ฉันจำเป็นต้องเปลี่ยนอาหารใหม่?

อาหารมังสวิรัตที่สมดุลย์เป็นอาหารที่มีสุขภาพดีมากได้ ใช้ตารางกลุ่มอาหารและการเสิร์ฟที่แนะนำในการตั้งครรภ์ ที่หน้า 28 เพื่อตรวจสอบว่าท่านกำลังได้การเสิร์ฟที่เพียงพอจากกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่ม

บางครั้งอาหารมังสวิรัตอาจมีสารอาหารที่มีประโยชน์สำคัญต่ำได้

- **ธาตุเหล็กและสังกะสี** บริโภคอาหารจากพืชที่มีธาตุเหล็กและสังกะสี (เลกุ่มส์และถั่วต่างๆ) ให้เต็มที่ พร้อมกับอาหารที่ประกอบด้วยวิตามิน ซี ในมือเดียวกัน
- **วิตามิน บี 12** ซีเรียลอาหารเช้าที่เสริมวิตามิน บี 12 เป็นแหล่งยอดเยี่ยมของวิตามิน บี 12 สำหรับนักมังสวิรัต ถ้าท่านไม่บริโภคอาหารประเภทนมหรือไข่ท่านอาจจำเป็นต้องมีอาหารเสริม
- **แคลเซียม** ดูจากตาราง กลุ่มอาหารและการเสิร์ฟที่แนะนำในการตั้งครรภ์ ที่หน้า 28 เพื่อได้รายการอาหารที่มีแคลเซียมในอาหารไม่ใช่ประเภทนม ถ้าท่านไม่บริโภคอาหารเหล่านี้มากพอ ท่านอาจจำเป็นต้องมีอาหารเสริม แคลเซียม
- **โปรตีน** ต้องแน่ใจว่าท่านได้โปรตีนพืชจากเลกุ่มส์ ถั่วต่างๆ และเมล็ดต่างๆ เพียงพอ

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือวางแผนอาหาร บอกกับผดุงครรภ์และแพทย์ของท่านหรือนักโภชนาการ

ฉันเป็นวัยรุ่น ฉันต้องการอะไรเพิ่มใหม่?

ถ้าท่านอายุต่ำกว่า 17 ท่านยังอยู่ในวัยเจริญเติบโต ซึ่งหมายความว่าร่างกายของท่านต้องการสารอาหารที่เป็นประโยชน์เพิ่ม-ต้องแน่ใจว่าท่านได้อาหารที่มีสุขภาพวันละสามมื้อทุกวัน ท่านจำเป็นต้องได้แคลเซียมเพิ่มด้วย – บริโภคผลิตภัณฑ์นมสามเสิร์ฟ (หรือสี่เสิร์ฟ ถ้าท่านไม่กินซีเรียลมากเท่าไร) ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือวางแผนอาหาร บอกกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

การเปลี่ยนอาหารของฉันระหว่างตั้งครรภ์หรือขณะเลี้ยงทารกด้วยนมจะป้องกันทารกจากโรคภูมิแพ้ไหม?

ไม่แนะนำให้เปลี่ยนอาหาร การวิจัยพบว่าการงดเว้นอาหารเช่น ไข่ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ปลา หรือนมวัว (อาหารที่อาจเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้แก่บางคน) ไม่มีผลต่อการเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้ของทารก



บริโภคของกินเล่นอย่างฉลาด

พยายามหยุดความอยากของกินเล่นตลอดเวลา เมื่อท่านอยากของกินเล่น ควรเลือกอาหารที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวท่านเองและทารก เช่นผัก ผลไม้สดหรือแช่แข็ง โยเกิร์ต ถั่วไม่ใส่เกลือ ขนมปังผลไม้โฮลเกรน เนยแข็ง (ลดไขมัน) และขนมปังปิ้งใส่มะเขือเทศ หรือขนมปังพิซซ่ากับ ฮอมมัสสด สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์ต่อท่านและทารกมากกว่าขนมเค้ก ขนมปังกรอบหรือของกินเล่นเค็มๆ – ทว่าก็ไม่เป็นไร ถ้าจะให้รางวัลตัวเองบ้างในบางครั้ง!

ฉันทวน้ำหนักขึ้นระหว่างตั้งครรภ์สักเท่าไร?

เป็นสิ่งสำคัญที่หญิงทุกคนกินอาหารที่มีประโยชน์และทำตัวกระฉับกระเฉงระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อลดการเสี่ยงต่อการมีน้ำหนักเพิ่มมากเกินไป แม้ว่าท่านอาจจะรู้สึกหิวมากกว่า ท่านไม่จำเป็นต้อง "กินสำหรับสองคน"

ประมาณครึ่งหนึ่งของประชากรออสเตรเลียมีน้ำหนักเกินระดับที่ควรเป็น หญิงที่น้ำหนักมากเกินไปอาจมีความจำเป็นพิเศษระหว่างการตั้งครรภ์ เพราะเขามีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นจาก:

- น้ำหนักเพิ่มมากเกินไประหว่างการตั้งครรภ์และยากที่จะลดน้ำหนักได้หลังคลอด
- มีทารกขนาดใหญ่หรือเล็กที่สุขภาพไม่ดี
- ความดันโลหิตสูง
- เป็นโรคเบาหวาน (ระหว่างการตั้งครรภ์)
- การผ่าท้องคลอด
- เป็นลิ่มเลือดที่ขาหรือเชิงกราน
- การคลอดทารกตายในครรภ์

หญิงบางคนที่มีน้ำหนักเกินมากไปจำเป็นต้องไปคลอดที่โรงพยาบาลที่ให้การดูแลในระดับสูงกว่า

แม้ว่าท่านจะตั้งครรภ์แล้ว การควบคุมน้ำหนักก็ยังช่วยลดการเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อเป็นแนวทาง ไม่ว่าท่านจะมีน้ำหนักมากเท่าไรตอนเริ่มต้นตั้งครรภ์ ท่านควรมีน้ำหนักขึ้นน้อยที่สุดในระหว่างการตั้งครรภ์

ดัชนีมวลร่างกาย (BMI) ใช้คาดคะเนไขมันทั้งหมดในร่างกาย และช่วยกำหนดว่าน้ำหนักของท่านอยู่ภายในอัตราเฉลี่ย หรือว่าท่านน้ำหนักต่ำกว่าเฉลี่ย น้ำหนักเกินเฉลี่ย หรืออ้วนเกินไปหรือไม่ ค่า BMI โดยหารน้ำหนักเป็นกิโลกรัมของท่านด้วยความสูงเป็นเมตร – ยกกำลังสอง (m²) ลิ้งค์ต่อไปมีเรื่องค่า BMI ที่ท่านใช้คิด BMI ของตนเองได้ <http://www.gethealthynsw.com.au/bmi-calculator>

หญิงที่มี BMI น้อยกว่า 18.5 หรือมากกว่า 35 ควรพิจารณาหาคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่เรื่องอาหารเกี่ยวกับการเพิ่มน้ำหนักอย่างมีสุขภาพ กลุ่มชุมชนบางกลุ่มมีจุดกำหนดสำหรับความอ้วนในค่า BMI ที่แตกต่างกัน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่าน

ตารางข้างล่างนี้แสดงวิธีใช้ส่วนสูงและน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์คำนวณหา BMI และน้ำหนักเพิ่มที่แนะนำในการตั้งครรภ์ ท่านไม่ควรลดอาหารขณะที่ท่านมีครรภ์ นอกเสียจากว่าเป็นคำแนะนำของผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

น้ำหนักเพิ่มที่แนะนำในการตั้งครรภ์

BMI ก่อนตั้งครรภ์ (กก/ม ²)	อัตราการเพิ่มในไตรมาสที่ 2 และที่ 3 (กก/สัปดาห์) *	อัตราน้ำหนักเพิ่มทั้งหมดที่แนะนำ (กก)
น้อยกว่า 18.5	0.45	12.5 ถึง 18
18.5 ถึง 24.9	0.45	11.5 ถึง 16
25.0 ถึง 29.9	0.28	7 ถึง 11.5
มากกว่าหรือเท่ากับ 30.0	0.22	5 ถึง 9

* ในการคำนวณสมมติว่ามีน้ำหนักเพิ่มในระยะสามเดือนแรกเพียง 0.5-2 กก

ที่มา: Queensland Health (2010) Statewide Maternity and Neonatal Clinical Guideline: Obesity

เก็บอาหารให้ปลอดภัย

เมื่อท่านตั้งครรภ์ ระบบภูมิคุ้มกันของท่านจะต่ำลงทำให้ท่านเสี่ยงต่อการป่วยเจ็บได้ง่ายกว่า รวมถึงอาหารเป็นพิษ เชื้อโรคบางอย่างอาจทำให้ท่านป่วยหนักมากกว่าตอนที่ท่านไม่ตั้งครรภ์ และสามารถทำให้ทารกในครรภ์ได้รับอันตรายด้วย ต่อไปนี้คือคำแนะนำบางอย่างที่ช่วยให้ท่านหลีกเลี่ยงอาหารเป็นพิษ

เก็บในที่เย็น

- ให้ตู้เย็นมีอุณหภูมิ 5°C หรือต่ำกว่า
- ใส่อาหารที่จำเป็นต้องเก็บให้เย็นในตู้เย็นโดยทันที
- อย่าบริโภคอาหารที่ควรอยู่ในตู้เย็น ถ้าถูกทิ้งไว้นอกตู้เย็นเป็นเวลาสองชั่วโมงหรือนานกว่า
- การทำให้อาหารแช่แข็งละลาย และหมักอาหาร – โดยเฉพาะพวกเนื้อ – ควรทำในตู้เย็น
- จ่ายของโดยมีกระเป๋าเก็บความเย็น และไปปิดผนึกโดยใช้กระดิกน้ำแข็ง

รักษาความสะอาด

- ล้างมือและเช็ดมือให้สะอาดก่อนลงมือปรุงอาหาร หรือกินอาหารใดๆ แม้ว่าจะเป็นของกินเล่น
- รักษาความสะอาดของเคาน์เตอร์ เครื่องครัว และภาชนะที่ใช้ในการกินอาหาร
- แยกอาหารดิบจากอาหารที่ทำสุกแล้ว และใช้เขียงและมีดต่างกันสำหรับแต่ละชนิด
- อย่าให้นำน้ำจากเนื้อดิบหยอดใส่อาหารอื่นๆ
- งดเว้นจากการทำอาหารให้คนอื่นถ้าท่านป่วยมีอาการเหมือนท้องเสีย

หุงต้มจนสุกร้อน

- หุงต้มอาหารจนร้อนจัด
- อุ่นอาหารจนร้อนจัด
- ต้องแน่ใจว่าไม่มีส่วนสีชมพูในเนื้อที่ทำสุกแล้ว เช่น เนื้อบดหรือไส้กรอก
- ตูวน้ำเนื้อไม่มีสีก่อนเสิร์ฟไก่หรือหมู
- ตังน้ำหมักเนื้อดิบให้เดือดก่อนเสิร์ฟ

อ่านคำอธิบาย

- อย่ากินอาหารที่พ้นกำหนดวันที่ “ใช้ถึง”
- ควรสังเกตวันที่ “บริโภคก่อน” และทำตาม
- ทำตามคำแนะนำเรื่องการเก็บและวิธีการปรุง
- หาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่ไม่บรรจุห่อ

คำเตือนเรื่องสุขภาพ! หลีกเลี่ยงการติดเชื้อ – ล้างมือ

การติดเชื้อบางอย่างอาจเป็นอันตรายต่อการพัฒนาของทารกในครรภ์ และในบางรายเป็นผลถึงทำให้แท้งได้ เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ ล้างมือของท่านด้วยสบู่และน้ำหรือใช้แผ่นแอลกอฮอล์ถู ล้างมือของท่าน:

- หลังการติดต่อกับของเหลวจากร่างกาย เช่น น้ำลาย น้ำมูก เลือด หรืออาเจียน
- หลังการเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือไปเข้าห้องน้ำ
- ก่อนและหลังทำอาหารและก่อนบริโภครัก
- หลังการทำสวนหรือแตะต้องสัตว์ หรืออุจจาระสัตว์ (ที่อุจจาระแมว)
- เมื่อไรก็ตามที่มือของท่านดูสกปรก

เชื้อลิสเตอเรีย (Listeria)

เชื้อลิสเตอเรียเป็นแบคทีเรีย (เชื้อโรค) ที่เกิดในอาหาร สามารถทำให้อาหารเป็นพิษประเภทที่เรียกว่า ลิสเตอริโอซิส (listeriosis) ตามปกติไม่เป็นปัญหาแก่ผู้มีสุขภาพดี แต่ผู้ที่ระบบภูมิคุ้มกันต่ำ รวมทั้งหญิงมีครรภ์อาจได้รับอันตรายจากแบคทีเรียนี้ได้มากกว่าไม่บ่อยนัก ที่หญิงมีครรภ์อาจแพร่เชื้อให้ทารกในครรภ์ซึ่งยังผลให้แท้ง ทารกตายในครรภ์ หรือคลอดก่อนกำหนดได้ และทำให้ทารกแรกเกิดป่วยหนัก บ่อยครั้งที่ยาปฏิชีวนะสามารถป้องกันทารกในครรภ์ หรือทารกแรกเกิดจากการติดเชื้อได้ถ้าแม่เป็นลิสเตอริโอซิส

ในผู้ใหญ่ ลิสเตอริโอซิสอาจไม่มีอาการเลย หรือท่านอาจเป็นไข้และรู้สึกเหนื่อย (แต่เหล่านี้ก็อาจเป็นอาการของอย่างอื่นได้เช่นกัน) ควรบอกแพทย์ของท่านหรือผดุงครรภ์เสมอถ้าท่านเป็นไข้ระหว่างตั้งครรภ์

เชื้อลิสเตอเรียมักพบในสิ่งแวดล้อม รวมทั้งพืชและในอุจจาระสัตว์ดินและน้ำ เชื้อลิสเตอเรียเจริญเติบโตได้แม้กระทั่งอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็น และจะตายในการหุงต้มหรือการอุ่นอาหารให้ร้อนจัด

ท่านลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อลิสเตอริโอซิส ได้โดยหลีกเลี่ยงอาหารบางอย่างที่เป็นที่รู้กันว่าเสี่ยงสูงในการมีแบคทีเรีย

- ผลิตภัณฑ์นมที่ไม่พาสเจอร์ไรส์ เช่น ชีสอ่อน หรือครีมอ่อน (ใช้ได้ ถ้าอยู่ในอาหารที่ทำสุก)
- ไข่สุกที่เย็นแล้ว
- เนื้อแปรรูปที่เย็น
- สลัดที่เตรียมไว้ล่วงหน้า
- อาหารทะเลดิบ
- ซอซ ไอศกรีม
- พาเท

อาหารที่มีความเสี่ยงสูงบางอย่างมักจะเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษ ควรทำให้สุกเสมอ และเลี่ยงเนื้อดิบและไก่ดิบ ชูชิที่ซื้อจากร้าน ไอศกรีมทอด ถั่วงอกดิบหรือยังไม่สุกดี และอาหารที่อาจผสมไข่ดิบ เช่นเมยองเนสที่ทำเอง มูสส์ หรือไอโอลี่

ขอให้ฉันมีความแข็งแรง
แรง: การออกกำลังกาย
ก่อนและหลังคลอด

*Give me strength:
pre- and post- natal exercises*

การออกกำลังกายระหว่างการตั้งครรภ์และหลังคลอด

นอกจากทำตัวให้แข็งแรงด้วยการเดิน ว่ายน้ำ หรือกิจกรรมอื่นๆ ท่านต้องดูแลกล้ามเนื้อในบริเวณท้อง หลัง และอุ้งเชิงกรานเป็นพิเศษ กล้ามเนื้อเหล่านี้ได้รับการกดดันมากกว่าปกติในระหว่างตั้งครรภ์ และอ่อนแอได้ง่าย การออกกำลังกายจะช่วย:

- ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
- ป้องกันและบรรเทาอาการปวดหลัง (ปัญหาที่เกิดบ่อยระหว่างการตั้งครรภ์)
- และควบคุมกระเพาะปัสสาวะ
- ให้ตัวเองคืนสู่รูปร่างเดิมหลังทารกเกิด

ทำการออกกำลังกายตลอดระยะตั้งครรภ์ ให้นานเท่าที่ท่านรู้สึกสบาย ท่านเริ่มออกกำลังกายได้อีกทันทีในวันที่สองหลังคลอดทางช่องคลอด ถ้าท่านผ่าท้องคลอด คอยจนถึงวันที่ห้า ออกกำลังกายท้องและหลังนานอย่างน้อยหกสัปดาห์หลังคลอด - และออกกำลังกายอุ้งเชิงกรานต่อไปชั่วชีวิตของท่าน

โปรดจำว่า:

- จงหายใจเป็นปกติเมื่อหายใจ (อย่ากลั้นลมหายใจ)
- ถ้ารู้สึกปวดหรือไม่สบายโดยเฉพาะที่หลัง บริเวณท้องหรืออุ้งเชิงกราน จงหยุดออกกำลังกาย ขอคำแนะนำจากนักกายภาพบำบัด

ระวังหลังของท่าน

กล้ามเนื้อในช่องท้องแข็งแรงจะช่วยให้ท้องแบนลงได้มากกว่า – ยังช่วยป้องกันหลัง หลังเล็กออกกำลังกายที่ท้องแรงๆ จนกว่าหกสัปดาห์หลังคลอด – ออกกำลังกายเบาๆ ไม่เป็นไร

การออกกำลังกายบริเวณท้องไม่แรงจะช่วยให้กระดูกสันหลังของท่านยืดหยุ่น

การหมุนเชิงกราน

- ยืนให้เท้าห่างกันในท่าสบาย
- งอเข่าเล็กน้อย
- เอามือวางบนสะโพก
- หมุนเชิงกรานไปตามเข็มนาฬิกา (เหมือนกับว่าท่านกำลังเต้นเบลลี แดนซ์)
- แล้วก็หมุนเชิงกรานทวนเข็มนาฬิกา
- ทำซ้ำกัน 5-10 ครั้ง

ทำเอียงเชิงกราน (ช่วยบรรเทาการปวดหลังด้วย)

- ยืนให้เท้าห่างกันในท่าสบาย
- งอเข่าเล็กน้อย
- วางมือข้างหนึ่งบนท้องและอีกข้างหนึ่งบนหลังตอนล่าง
- นึกวาดภาพว่าอุ้งเชิงกรานของท่านเป็นเหมือนอ่างหรือชาม และเอียงไปทางด้านหน้าและด้านหลังซ้ำๆ
- ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง
- ถ้ารู้สึกสบายดี ออกกำลังกายท่านี้อีก ในท่าที่ใช้มือและเข่า

ทำเอียงเชิงกรานโดยใช้มือและเข่า

- เอามือทั้งสองวางบนพื้น และเอียงเชิงกรานไปข้างหลังและข้างหน้า
- ทำนี้ดี โดยเฉพาะเมื่อท่านปวดหลัง
- ทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

ถ้าท่านต้องการให้การออกกำลังกายท่านี้น่ากว่า:

- ทำตัวให้หยุดนิ่งเท่าที่จะทำได้
- ยกแขนข้างหนึ่งขึ้นให้ได้ระดับกับบ่า
- ในขณะที่เดียวกันยกขาข้างตรงข้ามขึ้น
- หยุดไว้สักสองสามวินาที จึงเอาแขนและขาลง
- คลายกล้ามเนื้อท้อง
- ทำซ้ำกันกับแขนและขาอีกด้านหนึ่ง
- ทำซ้ำ 5-10 ครั้งแต่ละด้าน

ตรวจดูกล้ามเนื้อท้องหลังทารกคลอด

ในระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นปกติที่กล้ามเนื้อท้องจะแยก เป็นการง่ายที่จะตรวจดูโดย:

- นอนหงาย งอเข่าและเท้าทั้งสองวางเรียบกับพื้น
- ใช้นิ้วของมือหนึ่งกดเบาๆ ที่บริเวณรอบสะดือ
- หายใจออกและยกศีรษะและไหล่ทั้งสองข้างขึ้นเล็กน้อย
- ถ้ามีการแยก ท่านจะรู้สึก “ช่อง” และขอบที่แยกทั้งสองข้างของกล้ามเนื้อ

ออกกำลังกายเสมอ (ไม่ว่าจะเป็นทำยืนหรือทำทั้งหมดสี่ท่า) จะช่วยปิดช่องว่างหลังทารกเกิด (แม้ว่าบางครั้งช่องนั้นอาจไม่ปิดสนิท)

ถ้าช่องกว้างกว่าสองนิ้วมือ ท่านอาจปวดบริเวณหลังตอนล่าง นอกจากออกกำลังกายเสมอควรใส่อุปกรณ์พยุงกล้ามเนื้อท้องอาจช่วย ขอคำแนะนำจากผดุงครรภ์หรือนักกายภาพบำบัด



ยืดตัวเพื่อช่วยการปวดและเจ็บหลังให้น้อยลง

สำหรับการปวดหลังบริเวณล่าง:

- นั้งเอาก้นลงบนส้นเท้า ให้อกยื่นไปข้างหน้า
- ก้มตัวไปข้างหน้าลงสู่พื้น วางข้อศอกทั้งสองข้างลงบนพื้นข้างหน้าท่าน
- เขยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้าช้า ๆ
- หยุดไว้ในที่นี้สักสองสามวินาที

สำหรับบริเวณตอนกลางหลัง:

- วางมือและเท้าทั้งสองลงบนพื้น
- แขนงอขึ้น
- ดันก้นเข้าหาตัว
- หยุดไว้ในที่นี้สักสองสามวินาที
- หดหลังให้ต่ำลงเท่าที่ยังรู้สึกสบาย

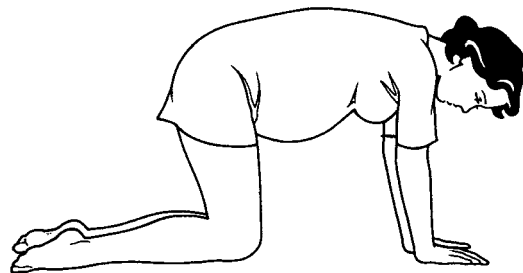
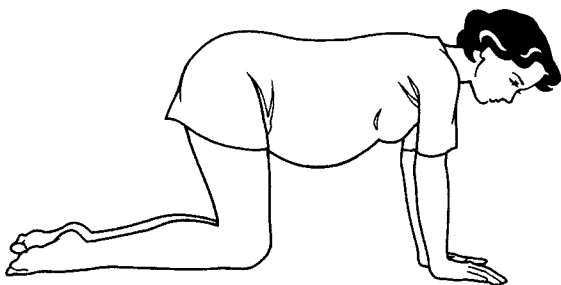
สำหรับการปวดบ่าและหลังตอนบน:

- นั้งบนเก้าอี้ที่พื้นแข็ง
- เกร็งกล้ามเนื้อท้อง
- ประสานนิ้วมือและยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ
- ยืดข้อศอกออกและแบฝ่ามือทั้งสองหงายขึ้น
- หยุดไว้ในที่นี้สักสองสามวินาที

วิธีอื่นที่จะดูแลหลังของท่านในระหว่างตั้งครรภ์ และหลังคลอด

- เลี่ยงจากการยืนขาเดียวหรือยกของหนัก
- ทำงานที่มานั่งหรือโตะที่สูงระดับเอว
- ให้ถึงผ้าอ้อมและตะกร้าซักผ้าอยู่สูงระดับเอว
- ยกทารกในที่ยกที่ปลอดภัยหรือใส่ทารกในรถเข็นเด็ก แทนที่จะยกทารกไปในตะกร้าใส่เด็ก มีที่ยกทารกแบบต่างๆ หลายชนิดให้เลือก ยกตัวอย่างเช่น ชนิดที่เป็นผ้าห่อรอบตัว ถูหรือสลิงที่เป็นกระเป๋าคาดอกและที่ยกทารกที่ติดกับโครงโลหะ บิดามารดาและผู้ดูแลควรระมัดระวังเมื่อใช้สลิงหรือถูงยกทารก ทารกจะเสี่ยงกับการหายใจไม่ออกถ้าถูงวางอย่างไม่ถูกท่าอยู่ในสลิง สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้ที่ยกทารกอย่างปลอดภัย ดูได้จากเว็บไซต์ <https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550>
- ลูกเข่าลงแทนการก้มเมื่อทำความสะอาดอ่างน้ำหรือทำเตียง
- ไปว่ายน้ำ (หลังคลอด คอยจนกว่าเลือดหยุดไหลก่อนที่ท่านจะว่ายน้ำอีก)
- ถ้าการเดินทางทำให้ปวดก้นข้างหนึ่ง - ท่านมีอาการปวดบริเวณหัวเข่า ขาหนีบหรือหลังตอนล่าง หรือถ้าท่านสังเกตการปวดในวันหลังจากไปเดิน เดินน้อยลง เลี่ยงการขึ้นบันได และกิจกรรมอื่น (เช่นการดูดฝุ่น) ที่จะทำให้ท่านใช้น้ำหนักมากกว่าที่ขาข้างเดียว
- ถ้าอาการปวดหลังรุนแรงและไม่หาย ไปหาแพทย์ที่อาจส่งท่านไปหานักกายภาพบำบัด

การเอียงเชิงกราน



การดูแลเชิงกรานของท่าน

การตั้งครรภ์และการมีบุตรหมายถึงว่า ท่านอาจมีปัสสาวะขี้มและราดมากเป็นสามเท่าของหญิงที่ไม่เคยมีบุตร หญิงหนึ่งในสามคนที่เคยมีบุตรปัสสาวะราด... แต่ท่านไม่ต้องเป็นคนหนึ่งที่จะเป็นอย่างนั้น

อะไรเป็นสาเหตุ?

การตั้งครรภ์และให้กำเนิดทารกทำให้กล้ามเนื้อเชิงกรานขยาย – คือกล้ามเนื้อที่ทำให้กระเพาะปัสสาวะบีต กล้ามเนื้อที่อ่อนแอลงไม่สามารถหยุดไม่ให้กระเพาะปัสสาวะขี้มได้ การขี้มเกิดขึ้นบ่อยที่สุดเมื่อท่านไอ จาม ยกของหรือออกกำลังกาย ท่านอาจจะพบด้วยว่า ไม่สามารถคอยได้เมื่อรู้สึกว่าจะต้องไปห้องน้ำ

มันจะหายไปเองไหม?

ไม่หายเอง ท่านจำเป็นต้องช่วยกล้ามเนื้อเชิงกรานให้กลับแข็งแรงอีก ถ้าท่านไม่ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงหลังการคลอดทารกแต่ละคน มีความเป็นไปได้ว่าท่านอาจปัสสาวะราดบ่อยกว่าเมื่อถึงวัยกลางคน กล้ามเนื้อเชิงกรานมักอ่อนแอลงตามอายุ วัยทองทำให้การกลั้นไม่อยู่ยิ่งเลวลง

ฉันจะป้องกันไม่ให้เกิดแก่ฉันได้อย่างไร?

- ขมิบและเกร็งกล้ามเนื้อเชิงกรานไว้เสมอก่อนที่ท่านจาม ไอ หรือยกของ
- อย่านั่งในห้องน้ำ “เผื่อไว้” - วิธีนี้จะทำให้กระเพาะปัสสาวะของท่านอยากปลดปล่อยบ่อยขึ้น
- ปลดปล่อยให้หมดเกลี้ยงกระเพาะปัสสาวะเมื่อไปห้องน้ำ
- หลีกเลี้ยงท้องผูกโดยดื่มของเหลวให้มาก (ควรเป็นน้ำ) และกินอาหารที่อุดมด้วยกากใยอาหาร
- ขณะนั่งที่โถส้วม ก้มตัวไปข้างหน้า หัวเข่าทั้งสองควรอยู่สูงกว่าสะโพกเล็กน้อย (ใช้โต๊ะหรือที่ยื่นต่ำๆ เป็นที่วางเท้า) วางข้อศอกทั้งสองข้างบนหัวเข่าหรือโคนขาเพื่อให้หลังยึดตรง ค่อยๆ ขยายท้องออก คลายเชิงกรานและหลีกเลี้ยงการเบ่ง

ออกกำลังขมิบเชิงกรานทุกวันนี่คือวิธีทำ:

- ขมิบ ยกและเกร็งเชิงกรานขึ้นและดันไปหากระดูกเชิงกราน ขมิบแน่นบริเวณรอบทวารหนัก ช่องคลอด และท่อปัสสาวะ
 - เริ่มโดยการกลั้นไว้ 3 วินาทีหรือมากกว่า (เพิ่มให้ถึง 10 วินาที)
 - ขมิบซ้ำ 8-12 ครั้ง (หนึ่งชุด)
 - หายใจเป็นปกติขณะขมิบ
 - ขอแสดงความยินดีด้วย – ท่านทำเสร็จแล้วหนึ่งชุด พยายามทำสามชุดทุกวัน ค่อยๆ เพิ่มการขมิบให้หนักขึ้น เมื่อกล้ามเนื้อเชิงกรานของท่านแข็งแรงขึ้น ท่านมุ่งให้ยึดไว้นานขึ้นได้
- ท่านเริ่มการออกกำลังเชิงกรานโดยการนอนหงายหรือนอนตะแคงก็ได้ และท่านอาจฝึกทำขณะนั่งและยืนเมื่อรู้สึกว่าง่ายขึ้น
- ออกกำลังทำขมิบเหล่านี้สามครั้งต่อหนึ่งวันชั่วชีวิตของท่าน**

ต้องการรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีทำให้ เชิงกรานแข็งแรง และการทำให้บริเวณ ท้องและหลังของท่านกลับเข้าสู่รูปทรงเดิม ใหม่?

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ องค์กรแพทย์สำหรับการกีฬาแห่งออสเตรเลีย (Sports Medicine Australia) ได้จัดทำเอกสารขึ้นไว้ ดูได้ที่ http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf. ข้อมูลนี้หาดูได้จากองค์กรการกีฬาแห่งนิวเซาท์เวลส์ (NSW Office of Sport) ที่ http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp

หน่วยยุทธวิธีกลั้นปัสสาวะแห่งชาติ (National Continence Management Strategy) มีชุดเอกสารเกี่ยวกับการกลั้น รวมทั้งสิ่งตีพิมพ์โดยเฉพาะสำหรับหญิงตั้งครรภ์และผู้มีบุตรแล้ว ทั้งยังผลิตแผ่นข้อมูลเรื่องการออกกำลังกายที่ช่วยให้เชิงกรานของท่านแข็งแรง ไปที่เว็บไซต์ www.bladderbowel.gov.au ท่านจะพบลิงค์เชื่อมกับสิ่งตีพิมพ์เหล่านี้ และเอกสารที่เป็นภาษาชุมชนหลายภาษาด้วย

สำหรับคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่จะช่วยให้ท่านผ่านพ้นการตั้งครรภ์และกลายเป็นแม่ติดต่อนักกายภาพบำบัดของโรงพยาบาล ในการติดต่อนักกายภาพบำบัดทางสุขภาพหญิงในเขตของท่าน โทรศัทพ์สาขาของสมาคมกายภาพบำบัดแห่งออสเตรเลีย (Australian Physiotherapy Association) ในรัฐนิวเซาท์เวลส์ หมายเลข (02) 8748 1555



ฉันจะได้ความช่วยเหลือจากที่ไหน?

มูลนิธิการกลั้นปัสสาวะแห่งออสเตรเลีย
มีบริการโทรฟรี (National Continence Helpline)
หมายเลข 1800 33 00 66 หรือไปที่เว็บไซต์
<http://www.continence.org.au> เพื่อได้รายละเอียด
เกี่ยวกับสุขภาพของกระเพาะปัสสาวะและลำไส้

ฉันจะจำว่าต้องออกกำลังกาย-ขมิบเชิงกรานได้ อย่างไร?

จำได้ง่ายมากถ้าท่านทำในเวลาเดียวกับที่ทำอย่างอื่น เลือกดูจากรายการนี้ ทุกครั้งที่ต้องทำอะไรท่านก็ออกกำลังกายขมิบชุดหนึ่งไปด้วย

- หลังจากไปห้องน้ำ
- กำลังล้างมือ
- กำลังดื่ม
- ขณะเลี้ยงนมทารก
- กำลังยื่นเข้าคิวรอจ่ายเงินที่ซูเปอร์มาร์เก็ต

กล้ามเนื้อเชิงกรานที่ยืดหยุ่นแอทำให้ท่าน ผายลมบ่อยด้วย

ถ้าท่านจำเป็นต้องมีเหตุผลอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้เอาจริงจังกับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อเชิงกรานให้แข็งแรง – กล้ามเนื้อเหล่านี้ช่วยปิดทางผ่านด้านหลัง (ทวารหนัก) หญิงหลายคนพบว่าหลังคลอดทารกมีความสามารถบังคับได้น้อยขึ้น และรู้สึกว่าการควบคุมการผายลมหรือกลั้นเมื่อรู้สึกจำเป็นต้องอุจจาระได้ยากขึ้น ถ้าท่านมีปัญหาเหล่านี้ หรือกับผลตั้งครรภ์หรือแพทย์ของท่าน เนื่องจากการรักษาขั้นต้นอาจจะง่ายและมีประสิทธิภาพในการทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นด้วย

ความเป็นกังวลทั่ว ๆ
ไปในการตั้งครรภ์

Common concerns in pregnancy

การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับร่างกายของท่านเพื่อช่วยการพัฒนาของทารกอาจเป็นสาเหตุให้ท่านรู้สึกไม่สะดวกสบายทางร่างกาย บทนี้จะเกี่ยวข้องกับอาการและความเป็นกังวลต่างๆ ไปที่ผู้หญิงอาจมีประสบการณ์ในระหว่างตั้งครรภ์ เวลาใดก็ตามที่ท่านเป็นกังวลเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเอง บอกกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

อาการปวดท้องท้อง

อาการปวดบริเวณท้องเป็นสิ่งธรรมดามากในช่วงไตรมาสที่สองและที่สาม เรียกกันว่าอาการปวดเส้นเอ็นกลม เส้นเอ็นกลมเป็นตัวรองรับอยู่แต่ละข้างของมดลูก มดลูกที่กำลังขยายออกไปดึงเส้นเอ็นเหล่านี้จึงทำให้รู้สึกปวด ไม่เป็นอันตรายแต่อาจเจ็บได้ การขยับตัวเปลี่ยนท่าอาจช่วยผ่อนคลายความตึงบนเส้นอื่น บอกผดุงครรภ์ของท่านหรือแพทย์ถ้าความปวดรุนแรงหรือไม่หายขาด

การปวดหลัง

การปวดหลังเป็นสิ่งธรรมดามากเมื่อครรภ์แก่ อาจเกิดจากเส้นเอ็นในบริเวณหลังตอนล่างและเชิงกรานอ่อนลง ขณะเดียวกันน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของมดลูกที่กำลังเติบโต บางครั้งความปวดอาจมากพอที่จะรบกวนกิจกรรมปกติของท่าน รวมทั้งการทำงานและการนอน

มีบางสิ่งที่จะช่วยได้แก่:

- อาควาเอโรบิค (การออกกำลังกายเบาๆ ในน้ำ)
- กระเป๋าน้ำร้อน
- ออกกำลังกายเป็นประจำ รวมทั้งการเดิน
- เปลี่ยนอิริยาบถจากการยืนเป็นนั่ง แต่อย่ายืนถ้านั่งได้
- พักผ่อนทุกวัน (นอนพักถ้าทำได้ หรือพักผ่อนนอนคว่ำบนบีนแบ็ก)
- ใส่รองเท้าส้นราบแทนรองเท้าส้นสูง
- หมุนข้อศอกไปรอบๆ ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายความปวดหลังก่อนบน วางนิ้วลงบนไหล่ทั้งสองข้างและหมุนข้อศอกไปทางด้านหลัง
- การฝังเข็ม

บอกผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านถ้าอาการปวดหลังรุนแรงและไม่หายขาด

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก ขอให้ฉันมีความแข็งแรง: การออกกำลังกายก่อนและหลังคลอด ที่หน้า 37

เหงือกเลือดออกและปัญหาฟัน

ระหว่างการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนสามารถทำให้เหงือกเจ็บและบวมง่าย ถ้าเหงือกของท่านแดง บวมหรือเหงือกนูนและมีเลือดออกเวลาแปรงฟัน ท่านกำลังมีปัญหาที่เกิดเพราะมีหินปูนเกาะติดฟัน การแปรงฟันเบาๆ อย่างระมัดระวังและทำความสะอาดร่องฟันด้วยเส้นไหมจะช่วยป้องกันปัญหานี้ ตรวจสอบก่อนการตั้งครรภ์หรือตอนต้นการตั้งครรภ์เพื่อแน่ใจว่าฟันและเหงือกของท่านอยู่ในสภาพดี พบทันตแพทย์ของท่านถ้าเหงือกยังไม่หายเลือดไหล การรักษาฟันขณะตั้งครรภ์นับว่าปลอดภัย

ถ้าไม่รักษาโรคเหงือก จะสามารถสร้างปัญหาให้แก่ทั้งแม่และทารก สุขภาพปากของแม่ที่เสื่อมหลังคลอดเพิ่มความเสี่ยงต่อการที่ทารกจะมีปัญหาฟันตั้งแต่ต้น จากการติดเชื้อแบคทีเรียโดยตรงจากมารดาถึงบุตร ทำให้ยากกว่าแก่ท่านในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ที่ท่านต้องการระหว่างการตั้งครรภ์และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ถ้าท่านอยากอาหารหวานระหว่างตั้งครรภ์ หรือกำลังบริโภคอาหารปริมาณน้อยบ่อยครั้งเนื่องจากอาการแพ้ท้อง การรักษาฟันอย่างดีจึงมีความสำคัญขึ้น ดูแลให้ฟันและเหงือกของท่านมีสุขภาพดีโดย:

- แปรงฟันของท่านด้วยยาสีฟันฟลูไรด์ ก่อนอาหารเช้าและก่อนเข้านอนตอนกลางคืน
- ใช้แปรงฟันที่ขนแปรงนุ่มและหัวเล็ก
- ทำความสะอาดระหว่างร่องฟันด้วยเส้นไหมทำความสะอาดฟัน
- อย่าสูบบุหรี่ – จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเหงือกและสูญเสียฟัน
- ไปหาทันตแพทย์ ถ้าท่านยังไม่ได้ตรวจฟันในระยะ 12 เดือนที่แล้ว
- ไปหาทันตแพทย์ ถ้าท่านมีอาการอย่างใดที่แสดงว่าฟันผุ และ/หรือโรคเหงือก

อาการหายใจขัด

หญิงมีครรภ์ส่วนมากรู้สึกหายใจไม่ทันในตอนต้นการตั้งครรภ์และเมื่อครรภ์แก่ โดยทั่วไปไม่มีอันตรายและไม่ส่งผลต่อทารก บอกกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านถ้าการหายใจขัดของท่านรุนแรงขึ้นหรือเกิดขึ้นในทันทีทันใด หรือเกิดในขณะที่นอนลง

ถ้าท่านไอจัดหรือเป็นหวัดและเกิดอาการหายใจขัดขึ้นในทันทีทันใด หรือมีปัญหาในการหายใจบอกผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

รู้สึกเจ็บร้อนหรือแสบเมื่อปัสสาวะ

การรู้สึกเจ็บร้อนหรือแสบขณะกำลังปัสสาวะเป็นสิ่งที่แสดงว่าทางเดินปัสสาวะติดเชื้อ (กระเพาะปัสสาวะอักเสบ) การติดเชื้อนี้เกิดบ่อยระหว่างการตั้งครรภ์ บอกผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านถ้าท่านมีอาการเหล่านี้ การรักษาแต่ต้นเป็นสิ่งสำคัญ

ท้องผูก

การเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนสามารถทำให้ลำไส้ของท่านทำงานช้าลงได้ ช่วยกระตุ้นได้ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ ดื่มน้ำของเหลวปริมาณมากและบริโภคอาหารที่อุดมด้วยใยอาหาร (ขนมปังและซีเรียลโฮลเกรน ข้าวที่ไม่ขัด ผักต่างๆ ผลไม้สดและแห้ง ถั่ว บีนส์แห้ง และพีส์แห้ง) เป็นการปลอดภัยที่จะใช้ยาถ่ายอ่อนๆ หรืออาหารเสริมใยอาหาร จนถึงเมื่อได้ผลจากอาหารและการออกกำลังกาย เม็ดธาตุเหล็กบางครั้งทำให้ท้องผูกได้ – ถ้าท่านใช้ หรือกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านเกี่ยวกับการเปลี่ยนใช้ชนิดที่ต่างกัน

ตะคริว

กล้ามเนื้อเป็นตะคริวที่เท้า ขาหรือน่องเป็นเรื่องธรรมดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างครรภ์แก่และตอนกลางคืน คำแนะนำบางอย่าง:

- ลองถนอมกล้ามเนื้อโดยจับให้แน่น หรือยืดกล้ามเนื้อด้วยการเดินไปรอบๆ สักพัก
- ผ่อนคลายตะคริวที่เท้าด้วยด้วยการใช้มือดึงเท้าตั้งขึ้น
- พยายามอย่ายืดขาโดยให้นิ้วเท้าชี้ตรง

อาหารเสริมแมกนีเซียมอาจช่วยได้ - ปรึกษาแพทย์ของท่านบ่อยครั้งที่แมกนีเซียมจะถูกแนะนำเป็นยาแก้ แต่ก็ไม่มีหลักฐานว่าได้ผลจริง

รู้สึกเป็นลม

การตั้งครรภ์มีผลต่อระบบการหมุนเวียน การยืนเป็นเวลานาน โดยเฉพาะเมื่ออากาศร้อนอาจทำให้รู้สึกหน้ามืด หรือท่านอาจรู้สึกเวียนศีรษะถ้าท่านลุกขึ้นเร็วเกินไปหลังจากนอน นอนหรือนั่งลงทันทีที่รู้สึกตัวว่าจะเป็นลม และให้ศีรษะอยู่ระหว่างขาจนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น ดื่มน้ำของเหลวปริมาณมากช่วยได้ด้วย ในระหว่างการตั้งครรภ์ระดับน้ำตาลในเลือดของท่านขึ้นสูงหรือต่ำลงได้อย่างเห็นชัด และระดับน้ำตาลในเลือดต่ำอาจทำให้ท่านรู้สึกเป็นลม ดังนั้นควรบริโภคอาหารเป็นประจำเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดของท่านให้คงที่

อาการเวียนศีรษะหรือเป็นลมบ่อยๆ ในตอนต้นของการตั้งครรภ์ (โดยเฉพาะถ้ามีเลือดออกทางช่องคลอดหรือปวดบริเวณช่องท้อง) อาจหมายถึงการตั้งครรภ์นอกมดลูกได้ ไปหาแพทย์ของท่านในทันทีถ้าท่านมีอาการเหล่านี้

ความอยากอาหาร

ความรู้สึกอยากอาหารหวาน ผลไม้ หรือซีเรียลเกิดขึ้นในทันที และความรู้สึกอยากอาหารแปลกๆ ที่ตามปกติท่านไม่กิน อาจเกิดขึ้นได้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน ตอบสนองความอยากแสนอยากนี้ได้เป็นบางโอกาส ทราบว่าท่านบริโภคอาหารที่สุขภาพดีและสมดุลย์

การปัสสาวะบ่อยครั้ง

ในการตั้งครรภ์ระยะแรก ความจำเป็นที่ต้องปัสสาวะบ่อยๆ คงเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน ในระยะที่ครรภ์แก่ขึ้น นำจะเกิดจากน้ำหนักของมดลูกที่กดกระเพาะปัสสาวะ ถ้าท่านมีลูกแฝดก็อาจจะเป็นปัญหามากขึ้น ในระยะที่ครรภ์ยังแก่ขึ้น ท่านอาจรู้สึกว่ายากที่จะถ่ายปัสสาวะให้หมดเกลี้ยง และอาจมีน้ำปัสสาวะนิดหน่อย “ซึม” ออกเมื่อจาม ไอหรือยกของบางอย่าง การออกกำลังกายบริหารเชิงกรานทุกวันจะช่วยป้องกันปัญหานี้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก ขอให้ฉันมีความแข็งแรง: การออกกำลังกายก่อนและหลังทารกคลอด ที่หน้า 37 ถ้ารู้สึกแสบหรือร้อนเมื่อถ่ายปัสสาวะบอกให้ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านรู้ เนื่องจากอาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้ออย่างหนึ่ง

ปวดศีรษะ

อาการปวดศีรษะอาจจะเกิดขึ้นในเดือนแรกๆ การพักผ่อนและการปล่อยตัวตามสบายเป็นการรักษาที่ดีที่สุด ต้องแน่ใจว่าท่านดื่มน้ำพอเนื่องจากอาการปวดศีรษะเกิดจากการขาดน้ำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออากาศร้อน อาการปวดศีรษะอาจเกิดจากการต้องเพ่งสายตาดู ซึ่งเกิดได้จากกล้ามเนื้อตาผ่อนคลายลง (ท่านคงจำได้ว่าเส้นเอ็นทั้งหมดและกล้ามเนื้อต้องมีการเปลี่ยนแปลงในระหว่างการตั้งครรภ์) ดังนั้นอาจจะช่วยได้ถ้าท่านไปตรวจสายตา ถ้าอาการปวดศีรษะเกิดขึ้นบ่อยและรุนแรงบอกแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่าน ในระยะที่ครรภ์แก่ขึ้นการปวดศีรษะอาจเป็นสัญญาณของความดันโลหิตสูงได้

อาการจุกเสียด

อาการจุกเสียดทำให้รู้สึกแสบอก บางครั้งได้รสขมในปาก ความเป็นได้ว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนและขนาดของมดลูกที่โตขึ้นกดช่องท้อง เป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นในช่วงครึ่งหลังของการตั้งครรภ์ และการแก่ที่สุดคือหนึ่งตัวตรงสักพักหนึ่งและดีมนม – ซึ่งจะช่วยให้กรดในกระเพาะเป็นกลาง กรดนี้เมื่อล้นเข้าหลอดอาหาร (ทางเดินของอาหาร) จะเป็นสาเหตุของอาการจุกเสียด

วิธีป้องกันอาการจุกเสียดได้แก่:

- กินอาหารช้าๆ และบ่อยๆ ขนาดมืออาหารเล็กหลายมือ แทนอาหารมือใหญ่มือเดียว
- เลี่ยงอาหารปริมาณมากใกล้เวลานอน
- แยกเวลากินและดื่มนคนละเวลา
- นอนหลับในท่าเอนครึ่งตัว รองรับด้วยหมอนหลายใบ

ถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่ช่วยให้ดีขึ้น ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านอาจจะแนะนำยาบรรเทาในกระเพาะอาหาร

อาการคัน

ในขณะที่ทารกของท่านกำลังเจริญเติบโต ผิวของช่องท้องของท่านก็ยิ่งตึงขึ้นและอาจรู้สึกคัน ครีมน้ำนมอาจช่วยได้ อาการคันอาจเป็นสัญญาณของอาการผดผื่นที่เรียกว่าน้ำคั่ง ซึ่งเป็นโรคตัวอย่างหนึ่ง น้ำคั่งเป็นสาเหตุของโรคแทรกซ้อนที่อาจทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนดได้ ดังนั้นจึงมีความสำคัญที่ต้องเฝ้าถึงความคันของท่านให้ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านรู้ การรู้สึกคันที่อวัยวะเพศอาจหมายความว่าท่านติดเชื้อรา สอบถามจากผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

อาการแพ้ท้อง

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่อาจช่วยให้ท่านรู้สึกดีขึ้นในระยะเดือนแรกๆ นั่นคือความคิดสองสามอย่างที่ผู้หญิงบางคนพบว่าช่วย แต่ไม่ทุกอย่างที่จะเป็นผลดีแก่ทุกคน ดังนั้นควรหาวิธีทดลองสิ่งที่จะช่วยท่าน

- พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะกระตุ้นให้เกิดมีอาการ (เช่น กลิ่นบางอย่างหรือแม้กระทั่งการมองเห็นของบางอย่าง) ที่จะทำให้อาการดีขึ้นได้
- ดื่มน้ำมากๆ ดื่มน้ำที่เย็นที่สุดที่เย็นแต่ดื่มน้ำบ่อยๆ แทนการดื่มน้ำเพียงครั้งเดียว ท่านอาจจะพบว่ารู้สึกดีกว่าที่จะดื่มน้ำระหว่างมื้ออาหารแทนการดื่มน้ำพร้อมอาหาร หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน เช่น กาแฟ โคล่า ฯลฯ
- หลีกเลี่ยงการปล่อยให้ท้องว่าง กินของว่างแห้งปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้งเช่น ขนมปังปังไม่ทานเนย ขนมปังกรอบ หรือผลไม้
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มัน
- กินอาหารมือเล็กบ่อยครั้งแทนการกินอาหารปริมาณมากครั้งเดียว
- พยายามกินอาหารเวลาที่ท่านรู้สึกคลื่นไส้เล็กน้อยที่สุด กินอาหารที่ยืนสดเช่น สลัด ถ้ากลิ่นการหุงต้มทำให้อาการดีขึ้นได้
- กินอะไรบางอย่างก่อนลุกจากเตียงในตอนเช้า (วางน้ำและขนมปังกรอบไว้ข้างเตียง) ลุกจากเตียงช้าๆ และทำตัวตามสบายในตอนเช้าแทนการรีบเร่ง
- พักผ่อนเมื่อทำได้ – ความอ่อนเพลียทำให้อาการดีขึ้นได้ยิ่งแย่งลง
- ลองกินวิตามิน บี 6
- คัดข้อมือนิ้วด้วยสายรัดที่กดเส้นโลหิตที่ป้องกันการเมาขณะเดินทาง (หาซื้อได้จากร้านขายยา) สามารถช่วยได้

- ลองซิงเม็ต ดรายจินเจอร์เอล ชาเพ็ปเปอร์มินท์ ชาซิง (ใส่ซิง สดสามสี่ชิ้นในน้ำร้อน แช่ไว้ห้านาที)
- อย่าแปรงฟันทันทีหลังอาเจียน - บ้วนปากด้วยน้ำ และป้าย ยาสีฟันฟลูไรด์ที่ฟันบาง ๆ

เหล่านี้เป็นเพียงแนวคิดสองสามอย่าง วัฒนธรรมอื่นๆ มียาแก้ อย่างอื่นที่รู้จักกันดี ถ้าไม่มีอะไรช่วยได้ หรือกับผดผื่นหรือ แพทย์ของท่าน มียาตามใบสั่งแพทย์ถ้าอาการรุนแรง ถ้าอาการ แพ้ท้องของท่านรุนแรงมากจริงๆ ท่านอาจจำเป็นต้องเข้ารักษา ตัวในโรงพยาบาล

MotherSafe มีแผ่นข้อมูลเกี่ยวกับอาการคลื่นไส้และอาเจียน ในช่วงการตั้งครรภ์และยาแก้ ที่ปลอดภัยแก่ตัวท่านและทารก ของท่าน ไปที่เว็บไซต์ www.mothersafe.org.au และกดที่ 'Factsheets'

เลือดกำเดาออก

อาจมีเลือดกำเดาออกได้ เนื่องจากมีปริมาณเลือดมากกว่าปกติที่ เยื่อบุจมูกของท่านในระหว่างตั้งครรภ์ การสั่งน้ำมูกเบาๆ ช่วย ป้องกันได้ ถ้าท่านมีเลือดกำเดาออก ลองกดที่สันจมูก ถ้าไม่ ช่วยให้เลือดหยุดไปหาแพทย์โดยเร็วเท่าที่จะทำได้

ริดสีดวงทวาร (haemorrhoids)

ริดสีดวงทวารเป็นอาการที่เส้นเลือดขดที่ทวารหนักทำให้รู้สึกเจ็บ คันและเลือดออกเล็กน้อย สาเหตุอาจเกิดจากท้องผูก และ/หรือ ความกดดันจากหัวของทารก การแก้ที่ดีที่สุดได้แก่หลีกเลี่ยงไม่ เบ่ง (นั่งยองๆ แทนการนั่งบนโถส้วมอาจช่วย) อ่านดูส่วนที่เกี่ยวกับท้องผูกเพื่อได้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ขอคำแนะนำจาก แพทย์หรือผดผื่นของทารกของท่านเกี่ยวกับครีมที่ช่วยบรรเทาอาการ

น้ำลาย

ท่านอาจมีน้ำลายมากขึ้น (และขนาดไหลออกตอนนอนหลับ!) เป็น เรื่องปกติระหว่างการตั้งครรภ์

ผิวน้ำ

หญิงบางคนมีผิวน้ำขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อตั้งครรภ์ หรือ ถ้าท่านเป็นสิว อยู่แล้ว ท่านอาจจะพบว่ามันยิ่งแย่กว่าเดิม อาจเกิดมีรอยดำบน ใบหน้าของท่านด้วย สิ่งเหล่านี้เรียกว่าฝ้าหรือกระ (chloasma) จะหายไปเองหลังคลอดทารก

ปัญหาเรื่องการนอน

การนอนไม่หลับอาจกลายเป็นปัญหาในตอนครรภ์แก่ได้ เนื่องจากการนอนของท่านจะถูกรบกวนโดยการต้องลุกขึ้นไป ห้องน้ำ รู้สึกจุกเสียด ทารกในครรภ์ดิ้นไม่หยุด หรือยากที่จะ ทำตัวให้สบาย บางทีท่านก็อาจจะตื่นตื่นกับการคลอหรือการ เป็นแม่ – นั่นก็เป็นสิ่งปกติด้วย หญิงบางคนรู้สึกตัวว่าฝัน ไปชัดเจนราวกับเป็นจริงในช่วงนี้ – ก็เช่นกัน คงจะเป็นผลจาก ความกังวลนะแหละ

สิ่งที่จะช่วยได้รวมถึง:

- หลีกเลี่ยงคาเฟอีน (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนจะสิ้นวัน)
- อาบน้ำฝักบัวอุ่นหรือแช่น้ำอุ่นก่อนนอน
- ฟังดนตรีที่ช่วยให้ผ่อนคลาย หรือใช้เทคนิคที่ช่วยให้ผ่อนคลาย (ดูได้จาก เตรียมตัวสำหรับการเจ็บท้องและการคลอด ที่หน้า 67) เพื่อช่วยให้ท่านนอนหลับ
- นอนโดยมีหมอนหนึ่งลูกหนุนใต้ท้อง และอีกลูกหนึ่งใต้ขาทั้งสองข้าง
- อ่านหนังสือสักพักหนึ่งขณะดื่มนมอุ่น

ถ้าไม่มีอะไรสักอย่างช่วยและท่านรู้สึกอ่อนเพลียมาก ไปพบแพทย์ หรือผดผื่นครรภ์

ผิวลาย

ไม่ทุกคนมีผิวลาย- ได้แก่เส้นบางสีแดงที่ปรากฏอยู่บนท้อง หน้าอก และน่อง – ส่วนมากอาจจะมีได้ถ้าท่านมีน้ำหนักขึ้นอย่างรวดเร็ว รอยเหล่านี้จะไม่หายหมดเกลี้ยงหลังการตั้งครรภ์ แต่ จะจางลงเป็นสีขาวยิ่งอ่อนๆ แม้ว่าการวิจัยจะแสดงว่าการนวด ผิวด้วยน้ำมันหรือครีมไม่ช่วยป้องกันให้เกิดผิวลายเหล่านี้ แต่มัน ก็อาจช่วยให้ผิวของท่านอ่อนนุ่ม

ตาตุ่มบวม

การบวมที่ตาตุ่มและเท้าของท่านในระหว่างการตั้งครรภ์อาจเป็นเรื่องธรรมดา เป็นอาการที่เกิดจากร่างกายของท่านมีของเหลวมากเกินไป บางส่วนไปรวมกันมากที่ขา ถ้าท่านยืนเป็นเวลานาน โดยเฉพาะเมื่ออากาศร้อน ของเหลวนี้จะทำให้ตาตุ่มและเท้าของท่านบวม อาการบวมนี้มักจะมากขึ้นใกล้ตอนสิ้นวันและตามปกติแล้วจะลดลงตอนกลางคืนขณะที่นอนหลับ เป็นสิ่งที่เกิดโดยทั่วไปในระยะตอนปลายการตั้งครรภ์

สิ่งนี้อาจช่วยได้รวมถึง:

- ใส่รองเท้าที่สวมสบาย
- ออกกำลังกายและตากแดดบ้าง
- ยกเท้าให้สูงขึ้นให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้
- ใช้เกลือเล็กน้อยและบริโภคอาหารที่ไม่เค็มจัด

ท่านควรบอกกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านโดยเร็วเท่าที่จะทำได้ถ้ามีอาการบวมในตอนต้นวัน และไม่ยุบลงในตอนกลางคืนหรือท่านสังเกตเห็นว่ามีอาการบวมในส่วนอื่นของร่างกาย (เช่น มือ นิ้ว และหน้า)

ระดูขาว

ในระหว่างการตั้งครรภ์ ตามปกติแล้วจะมีระดูขาวขุ่นออกทางช่องคลอดเป็นสีขาวธรรมดาเพิ่มขึ้น บอกกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านถ้าสิ่งที่ออกมานั้นมีกลิ่นเหม็น ทำให้รู้สึกเจ็บ คันหรือระคายเคือง หรือมีสีออกเขียวหรือออกเป็นสีน้ำตาล

เส้นเลือดขอด

เมื่อมดลูกขยายออกในระหว่างการตั้งครรภ์ จะกดลงบนเส้นเลือดของเชิงกราน ซึ่งจะทำให้เลือดที่ไหลกลับจากขาไปยังท่อนบนของร่างกายช้าลง การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอาจมีผลต่อลิ้นปิดในเส้นเลือดของท่าน ที่ช่วยการไหลของเลือดกลับขึ้นไปตามขา และยังมีส่วนทำให้เกิดเส้นเลือดขอดได้ด้วย ครอบครรภ์ที่มีประวัตินั้นเส้นเลือดขอดอาจมีความเป็นไปได้ว่าจะเกิดกับท่านในระหว่างการตั้งครรภ์ ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นโดย:

- ละเว้นจากการใส่กางเกงในคับ หรืออะไรก็ตามที่รัดแน่นรอบขาตอนบน – สิ่งเหล่านี้สามารถไปกีดขวางการเดินของเลือด
- เปลี่ยนน้ำหนักจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่งบ่อยๆ เมื่อยืนเป็นเวลานาน
- ยกเท้าขึ้นเมื่อไรก็ตามที่ท่านทำได้ โดยมีอะไรรองรับขา
- ช่วยเร่งการหมุนเวียนของเลือดด้วยการออกกำลังกาย – ยกเท้าขึ้นลงจากระดับตาตุ่ม และหมุนเวียนเป็นวงกลมสองสามครั้ง
- ใส่ถุงน่องแบบรัดก่อนลุกขึ้นในตอนเช้า และใส่ไว้ตลอดทั้งวัน
- ใช้ถุงน้ำแข็งหรือถุงเย็นนียบบริเวณเส้นเลือดที่บวมเจ็บ อาจช่วยให้ทุเลาลง

เส้นเลือดขอดอาจปรากฏในบริเวณแคมช่องคลอด (อวัยวะเพศด้านนอก) ทำให้เจ็บและบวม บอกแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่าน – เขาอาจแนะนำให้ใส่ผ้าอนามัยปิดบริเวณที่บวมให้แน่นเพื่อช่วยป้องกัน ท่านอาจลองทำตามคำแนะนำข้างต้นเพื่อช่วยให้อาการบรรเทา

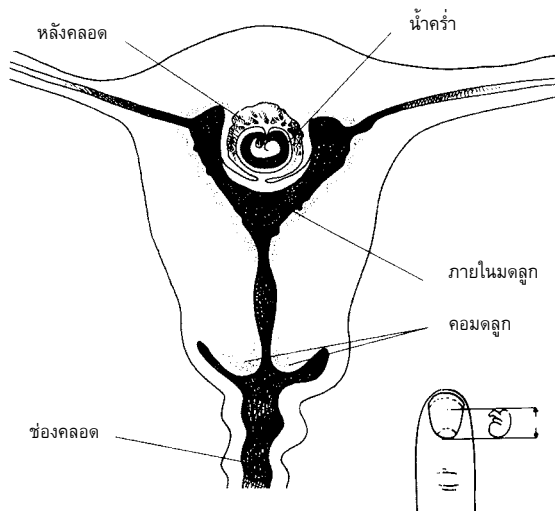
๕ ขั้นตอนของการ ๕ ตั้งครรภ์

Stages of pregnancy

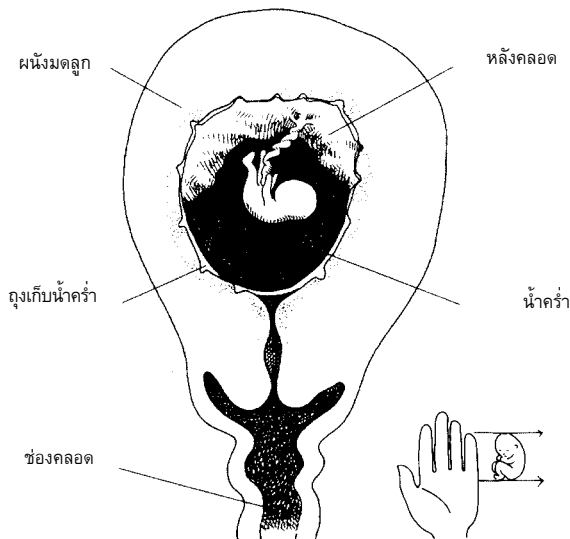
ไตรมาสที่หนึ่ง จากการปฏิสนธิ ถึงสัปดาห์ที่ 12

บทนี้จะช่วยให้ท่านเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน และทารกในขณะที่กำลังเติบโตและพัฒนา

ตัวอ่อนตอน 6 สัปดาห์



ตัวอ่อนตอน 12 สัปดาห์



ทารกเติบโตอย่างไร

การตั้งครรภ์ของท่านเริ่มเมื่อไข่ (ovum) ของท่านได้รับการผสมพันธุ์กับน้ำอสุจิของเพศชาย ไข่แยกออกเป็นสองเซลล์ เซลล์เหล่านี้จะแยกตัวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนมีจำนวนพอรวมกันเป็นก้อนกลม ก้อนเซลล์กลมนี้จะเคลื่อนลงตามท่อรังไข่เข้าสู่มดลูก (womb) และหยุดเกาะอยู่ที่เยื่อของมดลูก จากนั้นก็เติบโตขึ้นกลายเป็น:

- **ทารก** – เรียกว่าตัวอ่อนในขั้นนี้
- **รก** – สิ่งนี้เลี้ยงทารกที่เจริญวัยขึ้นด้วยโภชนาการและ อ็อกซิเจนจากโลหิตของท่าน
- **สายสะดือ** – สิ่งนี้เชื่อมทารกกับรก (เป็นเสมือนเส้นทางหลวงส่งอาหารและอ็อกซิเจนไปให้ทารกและรับสิ่งที่ถ่ายทิ้งส่งออกไป)
- **ถุงน้ำคร่ำ** – “ถุงน้ำ” อ่อนนุ่มที่ป้องกันทารกในมดลูก

เมื่อถึง 8 สัปดาห์นับจากการมีรอบเดือนครั้งสุดท้ายของท่าน ทารกจะมีขนาดยาว 13-16 มม หัวใจของทารกเริ่มเต้น สมอท้อง และลำไส้กำลังพัฒนาขึ้น ปรางภูมิมีก้อนหรือปุ่มเล็กๆ ขึ้นซึ่งเป็นที่ที่แขนและขา กำลังเริ่มโผล่ขึ้น

อะไรกำลังเกิดแก่ฉัน?

จะดูไม่ออกว่าท่านตั้งครรภ์จากภายนอก แต่ภายใน ทารกกำลังเจริญวัยอย่างรวดเร็ว ตอนนี้ท่านต้องดูแลทารกต่างๆ กับตัวเองแล้ว กินอาหารที่ถูกต้องที่จะช่วยท่านและทารก และเริ่มเรียนรู้ถึงสิ่งทีอาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของทารก

ตอนนี้ละที่ต้องพบผดุงครรภ์หรือแพทย์เพื่อเริ่มการดูแลก่อนคลอด เริ่มการตรวจสุขภาพเป็นประจำตั้งแต่ต้นเพื่อ:

- ช่วยหาและป้องกันปัญหาในการตั้งครรภ์
- ช่วยให้ท่านเริ่มคุ้นเคยกับเจ้าหน้าที่การแพทย์ผู้จะดูแลท่านระหว่างการตั้งครรภ์
- ช่วยให้ท่านคาดล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในการตั้งครรภ์และการคลอด

มีสองสามอย่างที่คาดล่วงหน้าได้

หญิงส่วนมากรู้สึกสบายดีเมื่อตั้งครรภ์ แต่มีการเปลี่ยนแปลงมากภายในร่างกายของท่าน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ท่านรู้สึกอึดอัดได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะสามเดือนแรก สองสามอย่างที่ต้องเตรียมรับ:

รู้สึกคลื่นไส้ อาการคลื่นไส้เป็นลักษณะทั่วไปในตอนต้นการตั้งครรภ์ แต่ไม่เกิดกับทุกคน แม้จะเรียกกันว่า “คลื่นไส้ตอนเช้า” (แพ้ท้อง) แต่ก็เกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้จะเป็นกลางวันหรือกลางคืนในระหว่างที่ตั้งครรภ์ ตามปกติแล้วจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสัปดาห์ที่หกถึงสัปดาห์ที่ 14 โดยเชื่อกันว่าอาการคลื่นไส้เกิดจากการที่ ร่างกายผลิตฮอร์โมนเพิ่มขึ้นในสัปดาห์แรกๆ ของการตั้งครรภ์ เพื่อให้การตั้งครรภ์ดำเนินต่อไป ในราวสัปดาห์ที่ 12 ถึง 14 รกของท่านจะเติบโตขึ้นพอทำการดูแลทารกได้ ระดับฮอร์โมนจะลดลงและโดยปกติแล้วท่านจะเริ่มรู้สึกดีขึ้น

ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไป กลิ่นบางชนิดที่ไม่เคยรบกวนท่านมาก่อน อาจทำให้รู้สึกคลื่นไส้ได้

รู้สึกเหนื่อยและไม่แข็งแรง ความเหนื่อยเป็นเรื่องธรรมดาของการตั้งครรภ์ในระยะ 12 สัปดาห์แรกหรือราวๆ นั้นแต่มักจะเป็นไม่นาน ท่านควรจะรู้สึกดีขึ้นราว 14 สัปดาห์ (แม้ว่าท่านอาจรู้สึกเหนื่อยอีกในระยะสามสัปดาห์สุดท้ายของการตั้งครรภ์) พักผ่อนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เมื่อรู้สึกเหนื่อย – โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าท่านทำงานและ/หรือมีบุตรคนอื่นๆ ด้วย จะช่วยได้ถ้าสามารถยกเท้าขึ้นได้ตอนกลางวันถ้าทำได้ – ลองทำดูตอนเวลาอาหารกลางวันในที่ทำงาน ท่านอาจจำเป็นต้องเข้านอนเร็วกว่าที่เคย การพักผ่อนมากกว่าหรือขอความช่วยเหลือในการทำอาหารและงานอื่นๆ ไม่ได้หมายความว่าทำอะไรไม่ไหว มันเป็นเรื่องที่ร่างกายของท่านต้องการ

รู้สึกหงุดหงิด อย่าแปลกใจที่บางครั้งรู้สึกระคายเคือง มีหลายอย่างที่กำลังเกิดขึ้นทั้งภายในร่างกายและในชีวิตของท่านที่มีผลต่ออารมณ์ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในระยะเดือนแรกๆ อาจทำให้ท่านเกิดมีอาการหงุดหงิดได้ ความรู้สึกเหนื่อยและคลื่นไส้ทำให้ท่านเกิดฉุนเฉียวง่าย การที่รู้ว่าชีวิตกำลังเปลี่ยนแปลงอาจมีผลต่อท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับคู่ครองหรือความเป็นห่วงเรื่องการเงิน ความรู้สึกเหล่านี้เป็นสิ่งธรรมดา อย่าเก็บไว้คนเดียว – พูดกับคู่ครองหรือเพื่อนของท่าน ถ้าส่วนมากท่านรู้สึกหงุดหงิดหรือกระวนกระวาย บอกผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

ตั้งครรภ์เพียงเก้าเดือนเท่านั้น? ท่านคิดอย่างนั้นหรือ!

ระยะเวลาการตั้งครรภ์โดยเฉลี่ยคือ 280 วันนับจากวันหมดรอบเดือนวันแรก – และถ้าท่านคำนวณ ก็จะเป็นเวลาเกือบ 10 เดือนมากกว่าแค่เก้าเดือน นี่คือวิธีคิดว่าทารกของท่านครบกำหนดเมื่อไร แต่ต้องจำไว้ว่าเป็นเพียงการประเมินไม่ใช่การรับรอง ทารกส่วนมากมักไม่คลอดตรงเวลาที่คิดไว้ ส่วนมากคลอดระหว่างสัปดาห์ที่ 37 และ 42 หลังรอบเดือนครั้งสุดท้าย

- จดวันที่รอบเดือนมาวันแรกในครั้งสุดท้ายไว้ (ตัวอย่างเช่น 7 กุมภาพันธ์)
- บวกเจ็ดวันเข้ากับวันนั้น (บวกเจ็ดวันท่านจะได้วันที่ 14 กุมภาพันธ์)
- นับถอยหลังไปสามเดือน 14 มกราคม, 14 ธันวาคม, 14 พฤศจิกายน)
- กำหนดคลอดของทารกท่านคาดว่าจจะราว 14 พฤศจิกายน

รู้สึกหดหูหรือเป็นห่วงก่อนคลอดทารก ไม่มีอะไรผิด ปกติถ้าท่านจะรู้สึกหดหู คิดอะไรไม่ออกหรือมีความคิดต่างๆ ที่น่ากลัวเมื่อท่านกำลังจะมีทารกคนใหม่ ถ้าท่านรู้สึกซึมเศร้า หรือเป็นห่วง หรือพบว่าตัวเองมีความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับตัวเอง หรือทารกเป็นเวลามากกว่าสองสัปดาห์ หรือกับผดุงครรภ์ หรือแพทย์ของท่านโดยเร็วเท่าที่ทำได้ ท่านอาจมีอาการซึมเศร้าก่อนคลอดหรือมีปัญหาเกี่ยวข้องกับทางจิต ถ้าท่านเคยมีประสบการณ์ปัญหาสุขภาพจิตมาก่อน ก็เป็นสิ่งที่ธรรมดาที่จะเกิดขึ้นอีก หรือเป็นปัญหาอย่างอื่นที่เกิดตอนใกล้ถึงกำหนดคลอด ทารก ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะหาผู้ที่ปรึกษาด้วยที่จะช่วยได้ โดยเร็วเท่าที่จะทำได้

ต้องไปห้องน้ำ... อีกแล้ว! ในช่วงระยะสามเดือนแรกของ การตั้งครรภ์ ท่านอาจจำเป็นต้องปัสสาวะบ่อยขึ้น เป็นสิ่งที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน และมดลูกของท่านกดกระเพาะปัสสาวะ พบแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านถ้ามีความรู้สึกเจ็บร้อนหรือแสบเมื่อถ่ายปัสสาวะ หรือท่านต้องปัสสาวะบ่อยมาก เนื่องจากว่าสิ่งเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อสักอย่างหนึ่ง

หน้าอกของท่านขยายใหญ่ขึ้น และอาจรู้สึกปวดและเจ็บ ใส่ยกทรงที่มีแผ่นรองรับหนาพอ หลังตั้งครรภ์สามเดือนท่านอาจต้องใส่ยกทรงสำหรับแม่ ถ้าท่านสู่วางไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร ดีที่สุดคือไม่ใช่ยกทรงที่มีโครงลวด เนื่องจากอาจทำให้เป็นอันตรายต่อท่อน้ำนมได้ ที่สำคัญคือใส่เสื้อยกทรงแบบไหนก็ได้ในระหว่างตั้งครรภ์ ที่ต้องสวมใส่สบาย ระบายอากาศดีและไม่บีบรัดบนส่วนหนึ่ง ส่วนใดของเต้านม ถ้าท่านซื้อเสื้อยกทรงใหม่ เลือกตัวที่พอดีเมื่อเกี่ยวให้แน่นที่สุด มันจะมีที่พื่อเมื่อเต้านมขยายออก เสื้อยกทรงที่ซื้อเกี่ยวอยู่ด้านหน้าช่วยให้การเลี้ยงนมลูกง่ายขึ้นในระยะต่อมา ถ้าเต้านมของท่านรู้สึกไม่สบายในตอนกลางคืน ลองใช้เสื้อยกทรงกีฬาที่ไม่มีลวด (crop top)

มีเพศสัมพันธ์ระหว่างการตั้งครรภ์ได้ไหม?

ได้ นอกจากว่าผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านแนะนำว่าไม่ควร อวัยวะเพศชายไม่ทำอันตรายทารก แต่อย่าเป็นห่วง ถ้าท่านหรือคู่ครองของท่านไม่ยอมรับร่วมเพศในบางครั้ง ระหว่างการตั้งครรภ์ ก็เป็นเรื่องปกติ ท่านอาจชอบถูกโอบกอด สัมผัสหรือนวดโดยคู่ครองของท่านมากกว่า ในบางเวลาท่านอาจได้ความสุขจากการร่วมเพศมากเหมือนปกติ – หรืออาจมากกว่า แต่ละคนก็ต่างกัน

“ฉันรู้สึกประหลาดใจที่ระยะสามเดือนแรกมันช่างแสนยากเย็น ไม่ได้คิดว่าฉันจะเหนื่อยมากระหว่างการตั้งครรภ์ระยะนั้น ฉันทนไหวได้โดยความช่วยเหลือจากคู่ครองของฉันและครอบครัว เรื่องงานบ้าน” แคโรไลน์

การตรวจอัลตราซาวนด์

หญิงตั้งครรภ์ส่วนมากทำการตรวจอัลตราซาวนด์อย่างน้อยครั้งหนึ่งก่อนการตั้งครรภ์ครบ 20 สัปดาห์ โอกาสที่ท่านต้องทำการตรวจอัลตราซาวนด์ ได้แก่:

ครบไตรมาสที่หนึ่ง:

- ถ้าท่านไม่แน่ใจว่าท่านตั้งครรภ์มีอะไร แพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านจะแนะนำให้ทำการทดสอบอัลตราซาวนด์ก่อน เพื่อยืนยันกำหนดการคะเนวันคลอดของท่าน
- อัลตราซาวนด์ไปรังแสงตรวจดูด้านหลังของคอทารกในราว 12 สัปดาห์ การตรวจจะบอกได้ว่าทารกมีการเสี่ยงทางร่างกายและ/หรืออาการทางสติปัญญาบางอย่างหรือไม่ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมดูได้จาก การตรวจก่อนคลอดและคำแนะนำเกี่ยวกับพันธุกรรม ที่หน้า 114

ไตรมาสที่ 2

ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านจะเสนอให้ท่านทำการตรวจอัลตราซาวนด์เมื่อการตั้งครรภ์มีอายุประมาณ 18-20 สัปดาห์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับท่านว่าต้องการหรือไม่ เช่นเดียวกับการตรวจอย่างอื่นระหว่างการตั้งครรภ์ เป็นการดีที่จะตั้งคำถามว่าทำไมท่านควรทำ และมีการเสี่ยงอย่างไรหรือไม่ที่ท่านจำเป็นต้องรู้

การตรวจอัลตราซาวนด์นี้สามารถเช็คคุณภาพสำคัญๆ ในการพัฒนาทางร่างกายของทารกของท่าน คือสามารถ:

- เช็คดูปัญหาทางโครงสร้างบางอย่างในทารก (แต่การทดสอบอัลตราซาวนด์ก็ไม่อาจเห็นปัญหาได้ทั้งหมด)
- ดูว่ามีทารกมากกว่าหนึ่งหรือไม่
- ดูบริเวณที่รกกำลังโตขึ้น
- วัดดูว่ามีของเหลวอยู่รอบตัวทารกมากเท่าไร

“รู้สึกเยี่ยมมากเมื่อครบสามเดือนแรกแล้ว
และฉันพูดได้เต็มปากว่าฉันตั้งครรภ์ ฉัน
ไม่อยากบอกให้ใครรู้ในตอนต้นเนื่องจาก
เป็นห่วงว่าจะแท้ง ถ้าหากขณะอยู่ที่ทำงาน
ตอนที่รู้สึกเหนื่อยและต้องไปห้องน้ำบ่อย
แต่ก็พยายามทนจนทุกอย่างเป็นปกติ”
เอลเลน

ไตรมาสที่สอง: จากสัปดาห์ที่ 13 ถึงสัปดาห์ที่ 26

วิธีที่ทารกของท่านเติบโต

ราว 14 สัปดาห์ ทารกของท่านยาว 11 ซม. และน้ำหนัก 45 ก. ปรากฏมีอวัยวะต่างๆ รวมทั้งรังไข่และลูกอัณฑะ แม้ว่าท่านจะยังไม่รู้สึก ทารกของท่านกำลังเคลื่อนไหวแล้ว

เมื่อถึง 18 สัปดาห์ทารกของท่านยาว 18 ซม. และน้ำหนัก 200 ก. อีกสี่สัปดาห์ต่อไปท่านอาจจะรู้สึกการเคลื่อนไหวของทารก (รู้สึกคล้ายนกกระพือปีก) หรือบางทีก็เรียกว่า "ดิ้น" ถ้าท่านมองเห็นทารกของท่านได้ในตอนนี้ก็จะสามารถบอกเพศของทารกได้ ทารกของท่านน้ำหนักจะขึ้นเร็วและมีคิ้ว ผม และเล็บนิ้วมือ

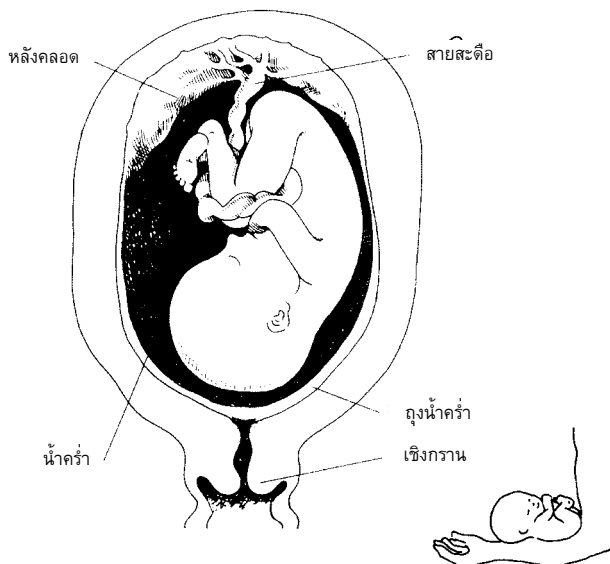
ราว 24 สัปดาห์ ทารกของท่านยาว 30 ซม. และน้ำหนัก 650 ก. ผิวของทารกปกคลุมด้วยขนละเอียดอ่อนและป้องกันด้วยเคลือบคล้ายขี้ผึ้ง ส่วนบนของมดลูกอยู่เพียงแค่เหนือระดับสะดือของท่าน ทารกที่คลอดตอนนี้มีโอกาสรอดหนึ่งในสองคนของอัตราการมีชีวิตของทารก 24 สัปดาห์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคลอดที่ไหน มี

การดูแลของผู้เชี่ยวชาญและการตั้งครรภ์ของท่านดำเนินไปด้วยดีหรือไม่ ทารกที่รอดชีวิตในขั้นนี้มีการเสี่ยงสูงมากที่จะพิการอย่างหนัก เป็นต้นว่า ตาบอดหรือเป็นอัมพาตที่สมอง

อะไรจะเกิดแก่ฉัน?

ท่านกำลังอยู่ในช่วงกลางของระยะการตั้งครรภ์ เป็นระยะ "ไตรมาสที่สอง" ซึ่งนับจากสัปดาห์ที่ 13 ถึงสัปดาห์ที่ 26 เมื่อถึง 16 สัปดาห์ท่านอาจจะน้ำหนักขึ้นและเริ่มดูรูปร่างตั้งครรภ์ แม้ว่าทารกจะหนักเพียงสองสามร้อยกรัม มีสิ่งอื่นๆ ที่มีส่วนทำให้น้ำหนักท่านเพิ่ม มีเลือดและของเหลวเพิ่ม พร้อมทั้งเต้านม มดลูก และรกของท่านที่โตขึ้น เต้านมและขาของท่านอาจดูแตกต่างไปบ้าง เนื่องจากมีปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้นและฮอร์โมนระยะการตั้งครรภ์สามารถทำให้เห็นเส้นเลือดของท่านได้ชัดเจนกว่า

ทารกในระยะ 24 สัปดาห์



คำเตือนเรื่องสุขภาพ!
ท่านได้พบผดุงครรภ์หรือแพทย์ในการนัดก่อนคลอดครั้งแรกหรือยัง?

ยังใช่ไหม? ทำนัดเสียเดี๋ยวนี้ การดูแลก่อนคลอดที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญมาก สำหรับการส่งเสริมให้ท่านและทารกของท่านมีสุขภาพดี

ทารกหนึ่งหรือสองคน?

เป็นไปได้ไหมที่ท่านอาจจะมีลูกแฝดหรือมากกว่า? ถ้าเป็นไปได้ ท่านควรจะรู้จากการตรวจอัลตราซาวนด์นี้ การมีทารกสองคนหรือมากกว่า (คลอดหลายคน) หมายถึง:

- ท่านอาจมีปัญหาเพิ่มขึ้นเพราะมีการเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนในการมีทารกมากกว่าหนึ่ง
- ท่านจำเป็นต้องทำการทดสอบเพิ่มขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ (รวมทั้งการตรวจอัลตราซาวนด์เพิ่มขึ้น)
- ท่านจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากแพทย์ระหว่างการตั้งครรภ์และการคลอด เพื่อให้คำแนะนำหรือการรักษาโดยเฉพาะ
- ท่านจะได้รับคำแนะนำให้เจ็บท้องและคลอดในโรงพยาบาลที่จัดการดูแลพิเศษให้ได้ ในกรณีที่เกิดความจำเป็น
- ท่านอาจจำเป็นต้องความช่วยเหลือดูแลจากผดุงครรภ์ในระยะหลังคลอดมากกว่า เพื่อช่วยฝึกการเลี้ยงลูกด้วยนม และท่านจะต้องการความช่วยเหลือเพิ่มขึ้นจากเพื่อนๆ ครอบครัวและบริการสุขภาพเด็กปฐมวัยเพื่อช่วยตั้งกิจวัตรของการเป็นแม่

ความระมัดระวังเป็นพิเศษเหล่านี้ไม่หมายความว่าท่านและทารกของท่านจะสุขภาพไม่ดี แต่เป็นเพราะมีการเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนเพิ่มขึ้นกับทารกที่มากกว่าหนึ่งคน ที่ท่านจำเป็นต้องดูแลเป็นพิเศษสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก การตั้งครรภ์ทารกหลายคน: [ลูกแฝดหรือมากกว่า ที่หน้า 122](#)

มีสองสามอย่างที่ดังตาคอยได้

ท่านควรจะรู้สึกดีขึ้น ท่านควรจะรู้สึกเหนื่อยและคลื่นไส้น้อยกว่าในช่วงนี้ของการตั้งครรภ์ มดลูกของท่านเลื่อนขึ้นข้างบนและไม่กดบนกระเพาะปัสสาวะมากนัก ซึ่งหมายความว่าไปห้องน้ำน้อยครั้งลง – อย่างน้อยที่สุดสำหรับในตอนนั้น

ในไม่ช้าท่านก็ต้องพยายามแขม่วใส่กางเกงยีนส์ให้ได้ นี่ไม่ได้หมายถึงว่าท่านต้องใช้จ่ายเงินมากมายเพื่อซื้อหาชุดคลุมท้อง อาจจะยังมีเสื้อผ้าในตู้ที่ท่านใส่ได้ – หรืออาจจะมีส่วนตัวของคูครองของท่านด้วย เพื่อนๆ ก็อาจยินดีให้ยืมเสื้อผ้าได้บ้าง อย่างไรก็ตามมีร้านเสื้อผ้ามือสองแถวบ้านท่านเสมอ หญิงบางคนใช้ “แถบขยาย” – แถบกว้างที่ยึดขยายออกได้ติดไว้ที่ส่วนเอวของกางเกงหรือกระโปรงธรรมดาเพื่อใช้สวมใส่ตลอดระยะการตั้งครรภ์

ท่านรู้สึกว่าคุณกว่าปกติไหม? หญิงหลายคนรู้สึกอย่างนั้น เป็นสิ่งที่เกิดจากมีปริมาณเลือดมากขึ้นในตัวท่าน ความอุ่นที่เพิ่มขึ้นนี้อาจเป็นรางวัลพิเศษสำหรับตอนกลางฤดูหนาว แต่คงไม่ใช่ฤดูร้อน เสื้อผ้าฝ้ายหลวมๆ ช่วยให้เย็นกว่าผ้าใยสังเคราะห์

เมื่อครรภ์ของท่านใหญ่ขึ้น อาจยากสักหน่อยในการหาท่านอนที่สบาย หญิงบางคนพบว่าการพยายามนอนตะแคงจะช่วย โดยใช้ศีรษะหนุนหมอนและใช้หมอนวางระหว่างขาด้วย

เมื่อทารกของท่านตัวโตขึ้น อาจมีผลต่อการทรงตัวของท่าน ให้คนอื่นยกของหนักหรือขึ้นบันไดหาของแทน ใช้ความระมัดระวังขณะก้มตัว – ต้องจำได้ว่าข้อต่อของท่านอ่อนกว่าระหว่างการตั้งครรภ์ และท่านอาจบาดเจ็บได้ง่าย

บางครั้งในระยะราว 20 สัปดาห์ ทารกอาจดิ้นแรงพอที่คูครองของท่านสังเกตการเคลื่อนไหวได้ ไม่ง่ายเสมอไปนักที่คูครองจะมีความรู้สึกเสมือนว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของการตั้งครรภ์ – แต่นี่ก็เป็นวิธีสำคัญที่เขาจะได้ร่วมประสบการณ์และเริ่มรู้จักทารก

การอบรมก่อนคลอด

หญิงหลายคนและครอบครัวพบว่าชั้นเรียนให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และช่วยให้เตรียมตัวสำหรับการเจ็บท้อง การคลอด และการเป็นพ่อแม่ และให้โอกาสท่านถามคำถามและแสดงความรู้สึกของท่านเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ คู่ครองของท่านและคนอื่นที่ช่วยเหลือท่านเข้าร่วมฟังได้ ชั้นเรียนนี้เป็นโอกาสที่ได้พบผู้จะเป็นพ่อแม่คนอื่นๆ ด้วย

ชั้นเรียนนี้โดยทั่วไปจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับ:

- สิ่งที่จะเกิดขึ้นในการเจ็บท้องและการคลอด (ชั้นเรียนบางชั้นพาเข้าชมห้องทำคลอด/การเกิด)
- เทคนิคการผ่อนคลายตามสบาย และทักษะอื่นๆ ที่จะช่วยท่านระหว่างการตั้งครรภ์และการคลอด
- ยาบรรเทาความเจ็บปวดในขณะที่เจ็บท้อง
- การออกกำลังกายระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอด และการดูแลหลัง
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- การดูแลทารกแรกเกิดที่บ้าน

ท่านอาจถูกขอให้จ่ายค่าธรรมเนียม

สอบถามผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านเกี่ยวกับชั้นเรียนก่อนคลอดที่จัดในเขตของท่าน มีชั้นเรียนจัดให้:

- โดยผดุงครรภ์ของท่าน
- ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพชุมชน (บางเขตมีโปรแกรมสำหรับแม่วัยรุ่นและแม่ที่มาจากพื้นฐานต่างวัฒนธรรมและต่างภาษา)
- โดยการจัดขององค์กร/ผู้ชำนาญงานเอกชน ซึ่งหาได้จาก *Yellow Pages* หรือหาผู้ชำนาญการคลอดทางออนไลน์

คำเตือนเรื่องสุขภาพ! ระมัดระวังหลังของท่าน

ท่านทราบไหมว่าการปวดหลังเป็นสิ่งที่ปกติระหว่างการตั้งครรภ์และหลังคลอด? ช่วยป้องกันเสียแต่เดี๋ยวนี้:

- วางท่าให้ดี (พยายามยืนตัว "ยืดตรง" แทนการยืนงอตัว แขนงอแล้วมือต้องเข้าหากระดูกสันหลัง และพยายามเก็บความรู้สึก "เขม่วไว้")
- ก้มตัวและยกของถูกวิธี
- ออกกำลังกายต่างๆ เพื่อช่วยให้หลังของท่านแข็งแรง

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก *ขอกำลังใจให้คุณ: การออกกำลังกายก่อนและหลังคลอด* ที่หน้า 37

“ชั้นเรียนน่าสนใจ และหญิงส่วนมากมีคูครองอยู่ด้วย ผมไม่ใช่คนประเภทที่จะนั่งอ่านจากหนังสือ ผมพบว่าชั้นเรียนช่วยมากจริงๆ ผมรู้สึกว่ามีสมาธิเรื่องคลอดว่าจะเป็นอย่างไรมากขึ้น” มาร์ค

สิ่งที่คุณอาจจะยังสงสัย

ฉันจะยังใส่รองเท้าส้นสูงได้ไหม?

ถ้าคุณใส่รองเท้าส้นสูง นี่ถึงเวลาที่ควรตัดติดดิน – เพียงชั่วสองสามเดือน คุณจะรู้สึกสบายมากกว่า ปวดหลังน้อยกว่าและรู้สึกเหนื่อยน้อยกว่าถ้าใส่รองเท้าต่ำกว่า 5 ซม.

ฉันจะคาดเข็มขัดนิรภัยได้อย่างไร?

คาดให้ถูกต้อง เข็มขัดนิรภัยจะป้องกันท่านและทารกถ้ามีอุบัติเหตุ ให้หัวเข็มขัดอยู่ใต้ท้องที่นูนออก ควรคาดเข็มขัดให้แน่นเท่าที่ทำได้ แต่ท่านยังคงรู้สึกสบาย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมดูได้ที่เว็บไซต์ <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

ปลอดภัยที่จะบินไหม?

ในการตั้งครรภ์ปกติที่สุขภาพดี ไม่น่าจะมีเหตุผลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพว่าทำไมท่านจะบินไม่ได้ แต่โดยทั่วไปไม่แนะนำหลังจากตั้งครรภ์ 32 สัปดาห์ สายการบินบางแห่งมีนโยบายของบริษัทเกี่ยวกับการเดินทางระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งอาจหมายความว่าท่านไม่สามารถทำประกันการเดินทางได้ จึงควรสอบถามสายการบินของท่าน

เพื่อลดการเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดมีลิ่มเลือด (อาการที่อาจคุกคามชีวิตได้) ขอที่นั่งริมทางเดินเพื่อที่ท่านจะได้เดินไปมาได้ง่ายขึ้น ควรลุกขึ้นเดินไปเดินมาเป็นประจำทุก 30 นาที ดื่มของเหลวให้มากและเลี่ยงไม่ดื่มกาแฟ เพื่อให้ท่านไม่ขาดน้ำ สำหรับเที่ยวบินที่นานปานกลางถึงนานมาก ที่นานกว่า 4 ชั่วโมง ควรใส่ถุงน่องที่รัดแน่นพอดีขนาดถูกต้อง ถ้าท่านมีประเด็นเสี่ยงเพิ่มเกี่ยวกับภาวะหลอดเลือดมีลิ่มเลือด ปรีกษาเรื่องแผนการเดินทางกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

ใช้การบำบัดด้วยน้ำมันที่มีกลิ่นหอมระหว่างตั้งครรภ์ได้ไหม?

หญิงบางคนชอบใช้น้ำมันหอมในการนวด หรือจากที่จุดน้ำมันระหว่างการตั้งครรภ์หรือการเจ็บท้อง น้ำมันบางอย่างเช่น ชาโมมีลและลาเวนเดอร์เป็นสิ่งที่คิดว่าช่วยทำให้สงบ ถ้ามารโรงพยาบาลของท่านว่ามีที่จุดน้ำมันโดยใช้ไฟฟ้าในห้องคลอด/ศูนย์การคลอดหรือไม่ เนื่องจากโรงพยาบาลไม่อนุญาตให้ใช้เครื่องจุดที่เป็นเปลวไฟใกล้ช่องเสียบอ็อกซิเจนยามฉุกเฉิน

น้ำมันบางอย่างอาจไม่ปลอดภัยต่อการตั้งครรภ์เมื่อใช้ขนาดทั่วไปบนร่างกายหรือกลิ่น สอบถามผดุงครรภ์ของท่าน แพทย์หรือผู้ชำนาญการบำบัดด้วยกลิ่น น้ำมันบางอย่างที่ควรหลีกเลี่ยง รวมถึงแบซิล, ซีดาร์วู้ด, ไชเพรส, เฟนเนล, ดอกมะลิ, จูนิเปอร์, สวีทมาร์จอแรม, เมอร์ท, เป็บเปอร์มินท์, โรสแมรี่, เซจ, และไทม์

ตอนนี้ฉันตั้งครรภ์ ฉันยังใส่แหวนที่สะดือได้ไหม?

ตามปกติแล้วปัญหาอย่างเดียวของแหวนที่สะดือ คือเมื่อท้องของท่านขยายออกและแหวนไปเกี่ยวกับเสื้อผ้าของท่าน – มิฉะนั้นก็คงไว้ได้ถ้าท่านต้องการ สำหรับแหวนที่ห้วนหรือแหวนที่บริเวณอวัยวะเพศ เหล่านี้จะต้องเอาออกเมื่อถึงเวลา – ขอคำแนะนำจากผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

การเตรียมการขั้นสุดท้ายเพื่อการเป็นแม่

พร้อมเป็นแม่หรือยัง? ควรเริ่มวางแผนล่วงหน้าไว้สำหรับสัปดาห์แรกๆ ที่จะซุลมุนหลังทารกคลอด

- คู่ครองของท่านหยุดงานเพื่อช่วยในระยะสัปดาห์แรกๆ บ้างได้ไหม? จะเป็นการดีสำหรับทุกคน ท่านจะได้รับความช่วยเหลือ และคู่ครองของท่านจะมีเวลารู้อากทารกมากขึ้น
- ถ้าคู่ครองของท่านอยู่ด้วยไม่ได้ มีใครบ้างไหมที่ช่วยได้?
- ใครจะดูแลบุตรคนอื่น ๆ ของท่านระหว่างที่ท่านอยู่โรงพยาบาล หรือว่ากำลังยุ่งอยู่กับทารกแรกเกิด?
- ทารอกับคู่ครองของท่านเรื่องจะแบ่งงานกันอย่างไร เมื่อทารกเกิด
- ดูว่าจะได้รับความช่วยเหลืออะไรบ้างจากครอบครัวและเพื่อนๆ
- มีใครบ้างที่ช่วยดูแลหรืออยู่กับบุตรคนอื่นเพื่อว่าท่านจะได้พักผ่อน? บ่อยครั้งที่คนต้องการความช่วยเหลือและอยากถูกขอให้ช่วย
- ถ้าท่านตัวคนเดียวและได้รับความช่วยเหลือน้อยมาก สอบถามผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านเกี่ยวกับบริการต่างๆ ที่มีในเขตของท่านที่อาจช่วยได้
- ทำความรู้จักกับหญิงคนอื่นๆ ในเขตของท่าน ถ้าท่านใช้เวลาทำงานเสียส่วนใหญ่ในสัปดาห์หนึ่ง ท่านอาจไม่มีเพื่อนที่อยู่ใกล้ๆ เลย การอยู่กับบ้านกับทารกแรกเกิดอาจทำให้ท่านรู้สึกโดดเดี่ยว การมีเพื่อนอยู่ในแถบเดียวกันช่วยได้
- การเป็นแม่เป็นงานที่จำเป็นต้องเรียนรู้ การรู้จักกับแม่คนอื่นที่มีประสบการณ์กับเด็กเล็กจะช่วยให้คุณเรียนรู้ได้
- ถ้าเป็นไปได้ อย่าวางแผนการเปลี่ยนแปลงในชีวิตครั้งใหญ่ (เช่น การย้ายบ้าน การปรับปรุงบ้านครั้งใหญ่ หรือการเปลี่ยนงาน) ในระยะสองสามเดือนแรกหลังทารกเกิด

คิดถึงเรื่องการไปโรงพยาบาล

คิดกับคู่ครองของท่านว่าจะติดต่อกับโรงพยาบาลอย่างไร เมื่อท่านเริ่มเจ็บท้อง และท่านจะไปโรงพยาบาลได้อย่างไรเมื่อถึงเวลาที่ ต้องไป เป็นการดีที่ท่านจะมีแผนว่าท่านจะทำการอย่างไรถ้าติดต่อกับคู่ครองไม่ได้ หรือถ้าทุกสิ่งทุกอย่างกำลังเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จงอย่าคิดว่าจะขับรถไปโรงพยาบาลเอง เตรียมแผนรองรับไว้ในกรณีที่ไม่สามารถติดต่อกับคู่ครองของท่านได้ หรือมีเหตุติดขัดที่ทำให้เขากลับบ้านมาหาท่านเข้าไป

คิดถึงเรื่องแผนการคลอด

แผนการคลอดคือรายการสิ่งที่ท่านอยากให้เกิดขึ้นระหว่างที่ท่านเจ็บท้องและคลอด เป็นวิธีที่ดีที่สุด:

- บอกให้ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านรู้ถึงวิธีการดูแลที่ท่านอยากได้เมื่อท่านเจ็บท้อง การคลอด และหลังจากนั้น
- เข้ามีส่วนเกี่ยวข้องเพิ่มขึ้นในการตัดสินใจเรื่องการดูแลท่าน
- ช่วยให้ท่านเตรียมตัวสำหรับการเจ็บท้องและการคลอด

แผนการคลอดรวมถึงผู้ที่ท่านอยากให้อยู่ด้วยกับท่านขณะที่ท่านเจ็บท้อง และท่านอยากคลอดในท่าไหน แต่ก่อนที่ท่านจะวางแผนได้ ท่านจำเป็นต้องรู้ว่าการคลอดเป็นอย่างไรและมีทางเลือกอะไรบ้าง ท่านหารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ได้โดย:

- เข้าอบรมก่อนการคลอด
- ทารอกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านเกี่ยวกับประเด็นหรือความกังวลต่างๆ ที่ท่านมีเกี่ยวกับการเจ็บท้อง การคลอดและการเป็นแม่ในระยะแรก
- ถามถึงผู้ที่จะเกี่ยวข้องในการดูแลท่าน มีสักกี่คนที่เกี่ยวข้อง และใครจะรู้เรื่องประวัติการแพทย์ของท่าน
- อ่านเกี่ยวกับการคลอด – อ่านซ้ำอีก *ทางเลือกในการดูแลระหว่างตั้งครรภ์และเมื่อคลอด* ที่หน้า 6 และอ่าน *การเจ็บท้องและการคลอด* ที่หน้า 70
- อ่านเกี่ยวกับการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ – ดูได้จาก *การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่* ที่หน้า 93
- พูดคุยกับแม่คนอื่นๆ
- พูดคุยกับคู่ครองของท่านหรือญาติคนอื่น ๆ หรือเพื่อนๆ ว่าใครจะอยู่กับท่านตอนคลอด

คำถามเหล่านี้จะช่วยให้คุณคิดว่าควรใส่อะไรบ้างในแผนการคลอดของท่าน :

- ฉันต้องการคลอดทารกของฉันที่ไหน?
- ฉันต้องการให้ใครอยู่ด้วยขณะเจ็บท้อง เช่น คู่ครองของฉัน ลูกๆ สมาชิกในครอบครัวอีกคนหนึ่งหรือเพื่อนคนหนึ่ง? กำลังใจในการเจ็บท้องเป็นสิ่งสำคัญ
- ฉันต้องการเอาอะไรไปด้วยเมื่อเจ็บท้อง เช่น เพลง?
- สิ่งช่วยในการคลอดที่ฉันอาจต้องการเมื่อเจ็บท้อง เช่น บินแบ็ก คันยัดสำหรับนั่งยองๆ หรือม้านั่งสำหรับคลอดลูก?
- ฉันต้องการยาแก้ปวดไหม? ถ้าต้องการ ชนิดไหน?
- ประเภทของยาแก้ปวดที่ฉันเลือกจะมีผลต่อการเจ็บท้องหรือทารกอย่างไร?
- ทำไหนดฉันต้องการลอง และใช้เป็นท่าคลอดทารก?
- ถ้าฉันจำเป็นต้องผ่าท้องคลอด? ฉันจะขอการผ่าท้องคลอดโดยใช้ยาชาชนิดบล็อคหลัง เพื่อว่าฉันจะสามารถตื่นอยู่ไหม? ฉันต้องการให้คู่ครองของฉันอยู่ด้วยไหม – และคู่ครองของฉันจะทนได้ไหม?
- วิธีการปกติที่ใช้กระตุ้นให้เจ็บท้องคลอดคืออะไร?
- วิธีการอย่างไรที่อาจแนะนำให้และทำไม?
- เครื่องมืออะไรบ้างที่อาจใช้ในการดูแลการตั้งครรภ์ของฉันและการคลอดทารก และทำไม?
- ฉันมีความต้องการทางวัฒนธรรมหรือศาสนาระหว่างการคลอดไหม?
- ฉันต้องการอุ้มทารกให้ผิวติดผิวหลังทารกคลอดไหม?

เป็นสิ่งสำคัญที่ควรให้อึดหยุ่นไว้ ควรระลึกว่าอาจไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ อาจเกิดมีโรคแทรกซ้อนหรือท่านอาจเปลี่ยนใจเกี่ยวกับบางสิ่ง

ใครจะเป็นกำลังใจให้ท่าน?

การวิจัยแสดงว่าหญิงที่มีผู้เป็นกำลังใจตลอดระยะเวลาการเจ็บท้องคลอด มีประสบการณ์ที่ดีกว่าเกี่ยวกับการเจ็บท้องและมักไม่ต้องการยาบรรเทาความเจ็บปวด เพื่อช่วยให้เขาทนการเจ็บท้องและมีระยะเวลาเจ็บท้องที่สั้นกว่า

เป็นสิ่งช่วยได้ถ้ามีคนอยู่ใกล้ๆ ท่าน ที่สามารถให้ความสนับสนุนทั้งทางจิตใจและทางร่างกายระหว่างการเจ็บท้อง ผู้นั้นอาจเป็นคู่ครองของท่าน แม่ พี่น้อง หรือเพื่อนสนิท ท่านมีคนอยู่กับท่านได้มากกว่าหนึ่งคน หญิงบางคนเลือกจ้างผู้มาคอยช่วยเหลือขณะเจ็บท้อง ผู้นี้ไม่ใช่เจ้าหน้าที่ของทีมผดุงครรภ์ของท่าน แต่เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ช่วยหญิงตั้งครรภ์และคู่ครองในระหว่างการเจ็บท้องคลอด สอบถามผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านเนื่องจากโรงพยาบาลบางแห่งมีนโยบายเกี่ยวกับผู้ให้ความช่วยเหลือตอนคลอด

เมื่อท่านตัดสินใจเลือกการรักษาอย่างหนึ่งอย่างใด เป็นสิ่งสำคัญที่ว่าคุณตัดสินใจโดยได้รับข้อมูลที่ดี หรือกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านเกี่ยวกับผลดีผลเสียของการแทรกแซงต่างๆ ก่อนที่ท่านจำเป็นต้องมี นึกถึงความปลอดภัยและสุขภาพของตนเอง และของทารกของท่านเมื่อท่านทำการตัดสินใจ.

“ฉันคิดว่า การตั้งครรภ์ หมายถึง การมีส่วน
หนุนยื่นออกจากร่างกาย ฉันคิดว่าเท่านั้น
เอง – ไม่เคยคิดเลยว่าจะมีการเปลี่ยนแปลง
อื่นๆ เช่น ความรู้สึกหายใจไม่ออก หรือรู้สึก
ร้อนจัด ในขณะที่คนอื่นๆ เขาหนาวจนตัว
แข็ง” เอ็มม่า

ไตรมาสที่สาม: จากสัปดาห์ที่ 27 ถึงสัปดาห์ที่ 40

ทารกของท่านเติบโตอย่างไร

ราวสัปดาห์ที่ 28 ทารกของท่านจะยาวประมาณ 36 ซม. และหนักประมาณ 1100 ก. ผนังตาของทารกเปิดได้แล้วและปอดก็โตพอที่ทารกของท่านจะสามารถหายใจนอกมดลูกได้ – อย่างไรก็ตามยังคงต้องการเครื่องช่วยหายใจ ถ้าทารกคลอดในตอนนี้ ทารกที่คลอดในสัปดาห์ที่ 28 มีโอกาสรอดชีวิตได้ แต่ก็ยังมีการเสี่ยงสูงที่ทารกจะพิการ

เมื่อถึง 32 สัปดาห์ ทารกของท่านจะยาวประมาณ 41 ซม. และหนักประมาณ 1800 ก. ทารกที่คลอดในตอนนี้ต้องเรียนรู้การดูด สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก การคลอดก่อนกำหนด: เมื่อทารกเกิดเร็วเกินไป ที่หน้า 131

เมื่อถึง 36 สัปดาห์ ทารกของท่านจะยาวประมาณ 47.5 ซม. และหนักประมาณ 2600 ก. เมื่อถึง 40 สัปดาห์ ทารกของท่านจะยาวประมาณ 50 ซม. และหนักประมาณ 3400 ก. สมองของทารกสามารถควบคุมอุณหภูมิในตัวได้ และร่างกายเจริญเติบโตขึ้นทันขนาดของศีรษะ ทารกของท่านพร้อมคลอดแล้ว

อะไรจะเกิดขึ้นแก่ฉัน?

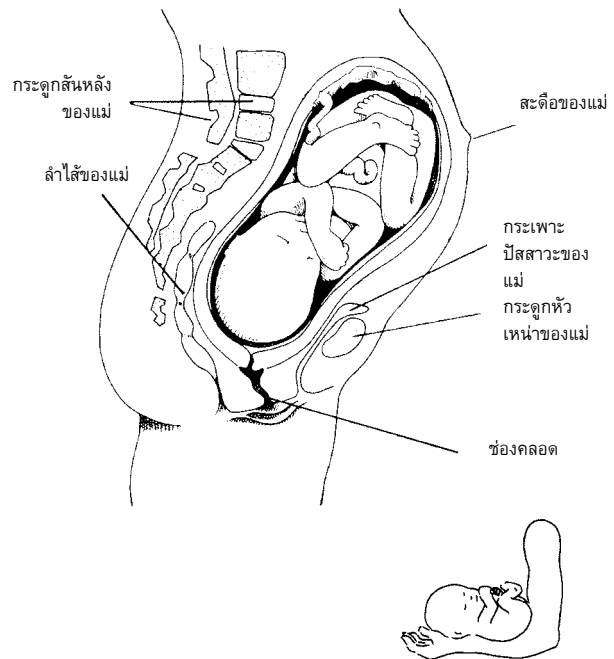
ท่านต้องรอดค้อยู่ที่บ้าน! นี่คือสัปดาห์แรกของระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ของท่าน

ในบางอย่าง สามเดือนสุดท้ายก็คล้าย ๆ กับสามเดือนแรก ท่านอาจจะเหนื่อยมากขึ้นและเจ้าอารมณ์มากขึ้น อาการปวดเจ็บที่ท้องและหลังเป็นเรื่องธรรมดาขึ้น ควรพยายามพักผ่อนให้มากเท่าที่จะทำได้

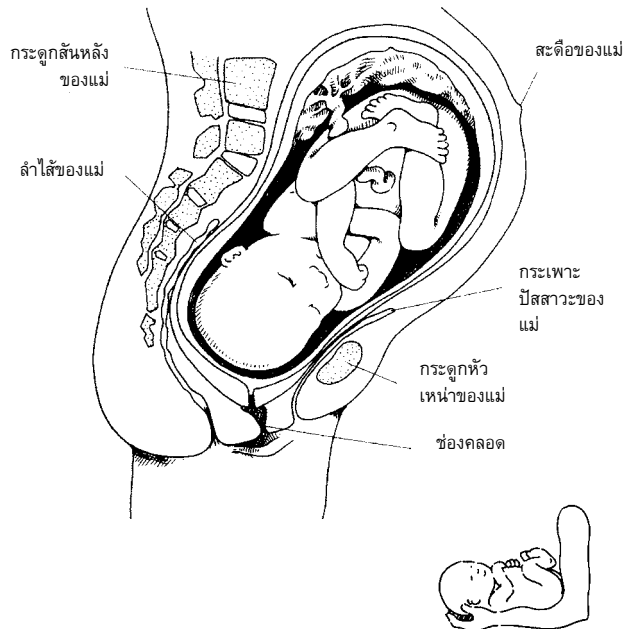
ท่านอาจมีอาการจุกเสียด สำหรับคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ดูได้จาก ความกังวลทั่วๆ ไประหว่างการตั้งครรภ์ ที่หน้า 43

ท่านอาจรู้สึกว่าร่างกายอึดอัด ท่านอาจปวดที่ต้นขาหรือเชิงกรานและหลังตอนล่าง ซึ่งเกิดจากการยึดของเส้นเอ็นในเชิงกราน บอกให้ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านรู้ถ้าความปวดรุนแรง การพักผ่อนและออกกำลังกายเบาๆ เป็นสิ่งสำคัญ ท่านจะทนการเจ็บท้องได้ดีกว่าถ้าท่านได้พักผ่อนและร่างกายแข็งแรง ปัญหาในการนอนเป็นเรื่องธรรมดาามากตั้งแต่นี้ไป ท่านควรลองทำตามคำแนะนำใน ความกังวลทั่วๆ ไประหว่างการตั้งครรภ์ ที่หน้า 43

ทารกเมื่อ 32 สัปดาห์



ทารกเมื่อ 40 สัปดาห์



- **ในเดือนสุดท้าย:**
 - **ท่านอาจรู้สึกหายใจไม่ค่อยออก** นี่เป็นเพราะทารกของท่านกำลังเจริญวัยอย่างดี และกดลงบนกระบังลม บนกล้ามเนื้อระหว่างหน้าอกและช่องท้องของท่าน
 - **ถึงตอนนี้อาจดูเหมือนว่าท่านตั้งครรภ์อยู่ตลอดเวลา** หญิงเป็นจำนวนมากหยุดทำงานเมื่อถึงขั้นนี้ เป็นปกติที่ท่านจะช้าลง แต่ท่านก็อาจมีกำลังขมขื่นขึ้นมาได้ เป็นตอนหนึ่งของ "การทำรัง" – ความรู้สึกที่หญิงบางคนมีที่จะต้องเตรียมทุกสิ่งทุกอย่างไว้ให้พร้อมก่อนทารกเกิด
 - **ทารกอาจลงไปอยู่ในเชิงกราน** ซึ่งจะทำให้ท่านหายใจได้ง่ายกว่า แต่ความดันที่เพิ่มขึ้นบนกระเพาะปัสสาวะของท่าน ก็หมายถึงว่าท่านอยากไปห้องน้ำบ่อยขึ้น ถ้าท่านไม่รู้ว่าสัญญาณของการเจ็บท้องเป็นอย่างไร และเมื่อไรควรไปโรงพยาบาล ตามจากผดุงครรภ์และแพทย์ของท่าน
- **ทารกของท่านอาจคลอดเมื่อใดก็ได้ระหว่าง 37 และ 42 สัปดาห์** (ทารกเพียง 5 คนจากจำนวน 100 คนที่คลอดตรงตามวันที่ที่คาดคะเนไว้)

การตรวจที่ท่านต้องทำในไตรมาสนี้

ท่านอาจต้องตรวจเลือดบางอย่างเป็นพิเศษ ถ้าท่านยังไม่ได้ตรวจการตรวจอย่างหนึ่งได้แก่การตรวจโรคเบาหวานในระหว่างการตั้งครรภ์ – คือโรคเบาหวานชนิดหนึ่งที่มีผลแก่หญิงบางคนในระหว่างการตั้งครรภ์ (ดูได้จาก โรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ ที่หน้า 124) ในช่วงสามเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านอาจให้ทำการทดสอบหาแบคทีเรียในช่องคลอด ที่เรียกว่า สเตรป บี (Strep B) ทำการตรวจนี้โดยนำสว๊อบจากบริเวณตอนล่างของช่องคลอดไปตรวจ แม้ว่า สเตรป บี ไม่เป็นปัญหาแก่ท่าน แต่จะทำให้ทารกของท่านติดเชื้อในตอนคลอด และก่อให้เกิดปัญหาร้ายแรงถ้าท่านเป็น สเตรป บี ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านจะแนะนำให้ท่านกินยาปฏิชีวนะในระหว่างเจ็บท้องคลอดเพื่อป้องกันทารกของท่าน

สิ่งที่อาจทำให้ท่านเกิดสงสัย

ฉันกำลังมีผิวลายบนเต้านมและที่ท้อง – มีอะไรป้องกันได้บ้าง?

ผิวที่เป็นลายนี้คล้ายกับเป็นขีดบางบนผิวหนังของท่าน (สีแดงม่วง ชมพู หรือน้ำตาลขึ้นอยู่กับชนิดของผิวหนัง) เกิดขึ้นได้เมื่อร่างกายของท่านขยายออกอย่างรวดเร็ว (นักเล่นกล้ามก็เป็นด้วย) ในระหว่างตั้งครรภ์ มักเป็นที่เต้านม ท้อง และน่อง และบางที่ที่ต้นแขน มีผลิตภัณฑ์บางอย่างที่อ้างว่าป้องกันได้ และบางคนก็บอกว่าใช้วิตามิน อี หรือน้ำมันอย่างอื่นทานวดที่ผิวหนังช่วยได้ด้วย ไม่เป็นอันตรายในการลองดู แต่ไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีอะไรช่วยได้ นอกจากเวลา สิ่งเหล่านี้จะจางลงเป็นสีขาวยางๆ และสังเกตเห็นได้น้อยลง

ทำไมเต้านมของฉันจึงมีนมซึมออก?

ร่างกายเริ่มผลิตน้ำนมเมื่อตั้งครรภ์ได้ประมาณ 16 สัปดาห์ หญิงบางคนจะพบว่าเต้านมมีนมซึมออกเล็กน้อยในระยะสองสามสัปดาห์สุดท้ายของการตั้งครรภ์ แผ่นซับน้ำนมจากซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านขายยาจะช่วยให้ท่านรู้สึกสบายขึ้น

การนวดบริเวณทวารหนักกับฐานช่องคลอดจะช่วยป้องกันการฉีกไหม?

ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านอาจแนะนำให้ท่านลองนวดบริเวณทวารหนักกับฐานช่องคลอดในระยะครรภ์แก่ (และขณะเจ็บท้อง) เพื่อช่วยลดความจำเป็นต้องผ่าปากช่องคลอด เขาจะอธิบายและแสดงให้ท่านดูว่าทำอย่างไรระหว่างการตั้งครรภ์ มีหลักฐานบ้างว่าช่วยได้ ท่านอาจอยากลองดูเนื่องจากหญิงบางคนพบว่าช่วยได้

40 สัปดาห์มาถึงและผ่านไปแล้ว! ตอนนี้เป็นยังไง?

ทราบเท่าที่การตั้งครรภ์ของท่านปกติไม่มีโรคแทรกซ้อน ก็อาจจะคอยจนถึงทารกเกิดเองเมื่อถึงเวลา ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านจะคุยกับท่านเรื่องการคลอด ในขณะที่เดียวกับที่ต้องแน่ใจว่าท่านและทารกของท่านปลอดภัยดี ท่านอาจต้องทำการตรวจเพิ่มเติม เช่นติดตามการสังเกตดูทารกหรือทำอัลตราซาวนด์ สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการเร่งให้เจ็บท้อง ดูได้จากบท *เมื่อต้องได้รับความช่วยเหลือ: การเข้าแทรกทางการแพทย์* ที่หน้า 78

สอบถามเรื่องการตรวจ และการ ฉีดยาสำหรับทารกของท่านหลังคลอด

ก่อนออกจากโรงพยาบาล หญิงทุกคนจะถูกเสนอให้ทำการตรวจและฉีดยาต่อไปนี้ให้แก่ทารก:

- การตรวจทารกแรกเกิด (ตรวจเลือดที่เจาะจากส้นเท้า) เพื่อหาดูปัญหาสุขภาพบางอย่างที่ไม่ค่อยเป็นกัน และรักษาได้ง่ายถ้าตรวจพบตั้งแต่นั้น
- การฉีดยา – การฉีดไวตามิน เค และฉีดวัคซีนป้องกันทารกจากโรคตับอักเสบ บี
- ทดสอบการได้ยิน

ท่านจะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจและการฉีดยาเหล่านี้ในระหว่างการตั้งครรภ์ ในการไปตรวจก่อนคลอดครั้งหนึ่ง ท่านอาจจะต้องให้ความยินยอมให้ทารกของท่านได้รับการตรวจและการฉีดยาเหล่านั้น สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จากหลังทารกคลอด ที่หน้า 86



คำเตือนเรื่องสุขภาพ!

อาการปวดศีรษะ และการเปลี่ยนแปลงอย่างอื่นขณะครรภ์แก่

แจ้งแก่ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านถ้าเกิดมีปัญหาดังต่อไปนี้ เช่น ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว การบวมขึ้นอย่างรวดเร็วที่เท้า มือ หน้า หรือการเปลี่ยนแปลงของตกขาว

ทารกของฉันควรตื่นมากเท่าไร?

ใช้เวลาทำความเข้าใจกับลักษณะการเคลื่อนไหวของทารกของท่าน ทารกทุกคนมีวงจรการนอน/การตื่นไม่มดลูก แต่ทารกบางคนเคลื่อนไหวมากกว่าคนอื่น ทารกไม่ว่าชายหรือหญิงจะตื่นมากกว่าในตอนกลางวัน และเงียบกว่าในตอนเช้าไหม? มีการตื่นอย่างพัลวันในเวลาใดโดยเฉพาะไหม? ท่านอาจพบว่ารู้สึกการตื่นของทารกได้ยาก ถ้าท่านมีไข่มันที่ท้องมากเกิน หรือรกอยู่ที่ผนังด้านหน้าของมดลูก ถ้าท่านคิดว่าทารกตื่นน้อยลงหรือไม่รู้สึกการเคลื่อนไหวของทารกสักพักหนึ่ง ติดต่อผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านทันที เป็นการดีกว่าที่ตรวจดูทารกของท่านแทนที่จะมัวเป็นห่วง

ทารกของฉันอยู่ในท่าก้นลง จะเกิดอะไรขึ้น?

ท่าก้นลงหมายถึงทารกหันก้นหรือเท้าลงก่อน แทนที่จะเป็นศีรษะก่อน ในออสเตรเลียทารกสามถึงสี่คนจากจำนวนหนึ่งร้อยคนจะอยู่ในท่าก้นลงเมื่อแม่เริ่มเจ็บท้อง ถ้าทารกของท่านอยู่ในท่านี้ในราวสัปดาห์ที่ 37 หรือ 38 ท่านอาจถูกเสนอวิธีการที่เรียกว่า “หันให้ศีรษะลงจากภายนอก” กล่าวคือแพทย์จะพยายามหันตัวทารกโดยใช้มือทั้งสองวางบนท้องของท่าน และดันทารกเบาๆ เพื่อให้หันเอาศีรษะลงเมื่อคลอด การทำอัลตราซาวนด์จะช่วยให้แพทย์เห็นทารก สายสะดือและรก ทารกและแม่จะได้รับการเฝ้าสังเกตดูในระหว่างทำการตรวจนี้ เพื่อให้เป็นที่แน่ใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปอย่างปกติ

การตั้งครรภ์ที่ทารกเอาก้นลงหลายรายต้องทำคลอดโดยการผ่าท้อง ถ้าท่านยังต้องการคลอดทางช่องคลอดควรปรึกษากับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน ถ้าการคลอดทารกก้นลงทางช่องคลอดทำไม่ได้ที่โรงพยาบาลท้องถิ่นของท่าน ท่านอาจขอให้ส่งท่านไปยังบริการผดุงครรภ์อีกแห่งหนึ่งที่มีบริการที่ท่านต้องการ

บุตรคนอื่น ๆ ของฉันอยู่ด้วยระหว่างที่ฉันเจ็บท้อง คลอดได้ไหม?

คุยกับคูครองของท่านและผดุงครรภ์ของท่านเกี่ยวกับผลดีผลเสียของการให้บุตรอยู่ด้วยกับท่านระหว่างที่ท่านเจ็บท้องคลอด ท่านและคูครองรู้จักบุตรที่ดีที่สุด และจะมีความเห็นว่าเขาจะรับสภาพได้อย่างไร ถ้าท่านต้องการให้บุตรอยู่ด้วย ต้องคิดว่าใครจะดูแลพวกเขาในห้องคลอด คูครองของท่านและผดุงครรภ์จะมีวุ่นอยู่กับการดูแลท่าน ถ้าเกิดมีปัญหาแทรกซ้อน หรือถ้าเด็กต้องการกลับ ต้องมีผู้ที่ดูแลเด็กข้างนอกหรือพาเด็กกลับบ้าน

วางแผนว่าจำเป็นต้องเอาอะไรไป โรงพยาบาลหรือศูนย์คลอด

ท่านจะต้องการ:

- ชุดนอน หรือเสื้อยืดขนาดใหญ่ และเสื้อคลุม
- เสื้อผ้าหลวม ๆ และใส่สบายสำหรับตอนกลางวัน
- รองเท้าที่สวมสบาย
- กางเกงในใส่สบายหลายตัว (หญิงบางคนใช้กางเกงในที่ใส่แล้วทิ้ง)
- เสื้อยกทรงสำหรับคุณแม่ และหรือเสื้อกล้ามสำหรับคุณแม่
- แผ่นซับน้ำนม
- อุปกรณ์ใช้ในการอาบน้ำ
- ผ้าอนามัย –ไม่ขนาด “ซูเปอร์” ก็ ขนาดแม่ (ซื้อผ้าอนามัยขนาดแม่ได้จากซูเปอร์มาร์เก็ต)
- สิ่งที่จะสวมใส่ขณะที่เจ็บท้อง ถ้าท่านเลือกใส่เสื้อผ้า – เสื้อยืดขนาดใหญ่หรือชุดนอนเก่าๆ ถุงเท้า
- เสื้อผ้าชุดที่ท่านจะใส่เมื่อกลับบ้าน (ท่านจะยังไม่กลับเข้ารูปทรงเดิม และอาจยังต้องใช้ชุดคลุมท้อง)
- ถุงวิทแพ็คหรือฮือทแพ็คสำหรับช่วยบรรเทาความเจ็บปวดในขณะเจ็บท้อง (ถามโรงพยาบาลว่าท่านใช้ของเหล่านี้ขณะเจ็บท้องได้หรือไม่ – บางโรงพยาบาลไม่อนุญาตให้ใช้เนื่องจากอาจทำให้ผิวของท่านไหม้)
- อย่างอื่นที่ท่านต้องการมีในระหว่างเจ็บท้องคลอด (ตัวอย่างเช่น เพลง น้ำมันนวด ของกินเล่น)

สำหรับทารกของท่าน:

- ผ้าอ้อมใช้แล้วทิ้ง (ถ้าท่านต้องการใช้) เนื่องจากโรงพยาบาลไม่จัดหาให้)
- ผ้าอ้อมและเสื้อผ้าสำหรับทารกใส่กลับบ้าน
- ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดสำหรับทารก แผ่นเช็ดเมื่อเปลี่ยนผ้าอ้อมหรือสาลี และสบู่หรือสิ่งที่ชำระล้างที่ไม่มีสารฟอกเพื่ออาบน้ำให้ทารก
- ถ้าท่านต้องเดินทางเป็นระยะไกล ท่านควรมีชุดเสื้อผ้าไว้เปลี่ยนให้ทารกด้วย
- ผ้าห่มสำหรับทารก
- ตะกร้าใส่ทารกในรถ

คู่มือของท่านหรือผู้เข้าไปเป็นกำลังใจในการคลอดอาจต้องการให้เตรียมกระเป๋าไว้พร้อม คิดถึงเรื่อง:

- อาหารและเครื่องดื่มสำหรับคนเหล่านี้รวมถึงตัวท่านด้วยในระหว่างการเจ็บท้อง อาจรวมน้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ซุปและอาหารอื่นที่อุ่นง่ายหรือพร้อมกินได้เลยเพื่อที่ท่านจะไม่ถูกปล่อยให้หิว
 - ชุดว่ายน้ำหรือผ้าเช็ดตัว (ถ้าท่านไปโรงพยาบาลที่มีอ่างน้ำใหญ่ และท่านต้องการคนพยุงตอนแช่น้ำช่วยขณะท่านเจ็บท้อง)
 - กล้องถ่ายรูป
- ถามผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านหรือโรงพยาบาลเกี่ยวกับสิ่งจำเป็นอย่างอื่น

ก่อนทารกคลอด ...

ถ้าครั้งนี้เป็นทารกคนแรก ท่านจะประหลาดใจมากที่หนูน้อยตัวเล็กจ๋วคนนี้สามารถทำให้ชีวิตของท่านกลับตาลปัตรได้ ทารกแรกเกิดเรียกร้องเวลาของท่านมาก – และถ้ามีเวลาเหลือบ้างท่านก็จะเหนื่อยเกินไปที่จะทำอะไร มีลูกแฝดหมายถึงมีเวลายิ่งน้อยลง ทำอะไรที่ทำได้เสียเดี๋ยวนี้ที่จะช่วยให้ง่ายขึ้นเมื่อหลังคลอด ท่านอาจ:

- เตรียมทำอาหารและแช่แข็งไว้
- ซื้ออาหารแห้งและของใช้อื่นๆ ตุนไว้ (อย่าลืมผ้าอนามัย)
- จัดหาตะกร้าสำหรับทารก

ทารกทุกคนต้องเดินทางในตะกร้าสำหรับทารกหรือสำหรับเด็กในรถ ท่านเช่าตะกร้าหรือที่สำหรับเด็กหรือท่านหาซื้อได้ แผนกผดุงครรภ์จะให้รายละเอียดแห่งที่ให้เช่าตะกร้าทารกและเครื่องติดตั้ง สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับตะกร้าทารกและสำหรับเด็กในรถติดต่อ บริการ Transport for NSW หมายเลขโทรศัพท์ 13 22 13 หรือไปที่เว็บไซต์ <http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats>



เตรียมจัดกระเป๋าไว้ และพร้อมไปโรงพยาบาล – เมื่อว่าจะต้องไป จัดกระเป๋าไว้แม้ว่าท่านจะคลอดที่บ้าน - ยังมีความเป็นไปได้ว่าท่านอาจจำเป็นต้องไปโรงพยาบาล

ถ้าท่านจะคลอดที่บ้าน

ผดุงครรภ์ของท่านจะนำสิ่งที่ต้องการส่วนมากรวมทั้งอุปกรณ์ยามฉุกเฉินมา รายการนี้เป็นการแนะนำสิ่งของบางอย่างที่ท่านอาจอยากเตรียมไว้ด้วย เก็บรายการและหมายเลขโทรศัพท์ต่างๆ ไว้ให้ใกล้มือ

- เครื่องใช้ในการหลับนอนที่เก่าและซักไว้สะอาดหลายผืน เป็นต้นว่า ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน และผ้าห่มทารก
- แผ่นพลาสติกขนาดใหญ่เพื่อใช้คลุมบริเวณคลอด (พลาสติกใช้แล้วทิ้งสำหรับทาสีก็ได้)
- ขອງว่างเบาๆ สำหรับตอนเจ็บท้อง รวมทั้งเสเบียงสำหรับผู้ช่วย
- เครื่องดื่มสองสามขวดสำหรับการสูญเสียเหงื่อ เช่นน้ำผลไม้ เครื่องดื่มคอร์เตียล หรือเครื่องดื่มหนักกีฬา
- หมอนและเบาะ
- เครื่องทำความอุ่นที่ยกได้เพื่อทำให้ห้องอุ่น

เตรียมพร้อมสำหรับการ
เจ็บท้องและการคลอด

Getting ready for labour and birth

การผ่อนคลายและคุมลมหายใจ

การผ่อนคลายมากเท่าไรในระหว่างการเจ็บท้อง จะช่วยลดความปวดโดยการคลายความเครียด ช่วยให้มีตลุกทำงานได้ดีกว่า และช่วยให้คุณเก็บแรงไว้ได้ (ความรู้สึกเครียดทำให้หมดแรง!) ท่านฝึกตัวให้ผ่อนคลายได้ในระหว่างการเจ็บท้อง โดยใช้เทคนิคง่ายๆ สองวิธี

เทคนิคการผ่อนคลายขั้นพื้นฐาน

ท่านไม่ต้องตั้งครุฑก็ได้ประโยชน์จากท่านี่ จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ท่านรับมือกับความเครียดได้ (และช่วยให้นอนหลับ) ไม่ว่าจะในช่วงไหนของชีวิต ฝึกเทคนิคที่บ้านวันละหนึ่งหรือสองครั้ง อย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีถ้าทำได้ จะเป็นการดีถ้าคูครองของท่านหรือผู้ช่วยคนอื่นเข้าใจเทคนิคนี้ด้วย

เลือกท่าที่สบาย – นั่งลงหรือนอนตะแคง ใช้หมอนหนุนรับส่วนโค้งของร่างกาย เปิดดนตรีที่ช่วยผ่อนคลายฟังด้วยถ้าชอบ

กำมือขวา เกร็งกล้ามเนื้อแขนให้แน่นตึงขึ้นถึงบ่า แล้วคลายความตึงนั้นพร้อมกับหายใจออกยาวขณะปล่อยแขนพัก ปล่อยให้แขนหย่อนไม่เกร็ง ท่านจะรู้สึกว่าการหายใจออกช่วยให้ท่านผ่อนคลาย ปล่อยตัวตามสบายให้มากขึ้นทุกครั้งที่ยาใจออก

ทำซ้ำอย่างเดียวกันนี้กับ:

- มือซ้ายและแขนซ้าย
- เท้าขวาและขาขวา
- เท้าซ้ายและขาซ้าย

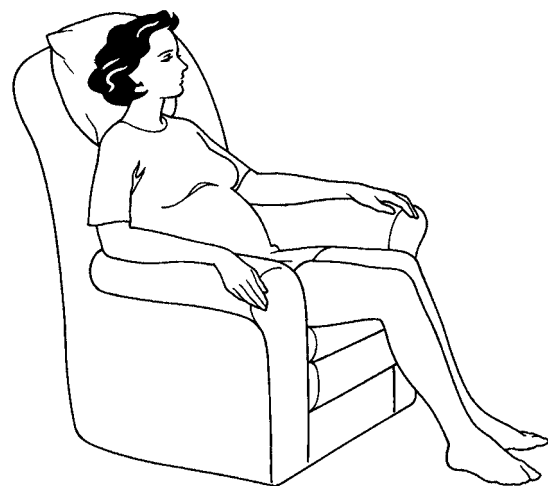
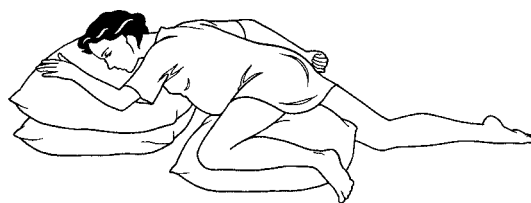
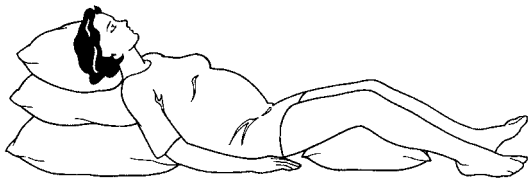
ดันบ่าทั้งสองขึ้นเข้าหาหู รู้สึกใช้ใหม่ว่ามันทำให้ท่านตึงมาก – ต่อไปปล่อยบ่าลงตามสบายในขณะที่หายใจออก

ขมับกล้ามเนื้อบริเวณอวัยวะเพศและทวารหนักของท่านให้แน่น (กล้ามเนื้อเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของเชิงกราน) บีบกันเข้าหากัน แล้วคลายออกขณะที่ท่านหายใจออก

ขบขากรรไกรให้แน่นและทำหน้าที่ เกร็งกล้ามเนื้อหน้าและหลังศีรษะให้ตึง แล้วหายใจออกและปล่อยตัวตามสบาย

เมื่อท่านได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่ตึงกับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย ท่านจะทำตามขั้นตอนเหล่านี้ได้โดยไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อตึงก่อน เพียงแต่ปล่อยความตึงออกจากกล้ามเนื้อในร่างกายของท่าน – จากหน้าของท่าน (รวมทั้งขากรรไกร) แขน และขาทั้งสองข้าง ก้นและเชิงกราน ปล่อยความตึงออกไปและให้ได้พักผ่อนเต็มที่

หาท่าที่สบาย



เทคนิคที่คุมลมหายใจ

บ่อยครั้งที่คนเรามักหายใจเร็ว และไม่ลึกในขณะที่กำลัง กระวนกระวายหรือเครียด ลองทำในทางตรงข้าม – คือหายใจ ยาวและลึกช้าๆ – สามารถช่วยให้คุณรู้สึกสงบขึ้นและผ่อนคลาย ได้มากกว่า

การรู้สึกลมหายใจของท่านในระหว่างเจ็บท้องและผ่อนคลาย สามารถ:

- ช่วยปล่อยความตึงเครียดและช่วยให้ร่างกายของท่านผ่อนคลาย
- ช่วยให้ท่าน “คล้อยตาม” การเจ็บปวดแทนที่จะดึงตัวดันทาน
- ช่วยให้ท่านต่อสู้กับความรู้สึกอยากเบ่งที่อาจมีตอนสิ้นขั้นแรกของการเจ็บท้อง ก่อนที่ปากมดลูกเปิดกว้างเต็มที่ (ผดุงครรภ์ หรือแพทย์ของท่านจะแนะนำท่านเพื่อให้ท่านเบ่งในเวลาที่ต้องการ)
- เพิ่มออกซิเจนให้แก่ทารกในระหว่างการเจ็บท้อง
- ช่วยป้องกันการหายใจเร็วและไม่ลึก (ภาวะระบายนลมหายใจเกิน) ซึ่งทำให้เป็น “เหน็บชา” ได้

คำเตือนเรื่องสุขภาพ! การเจ็บท้องสำคัญ สำหรับทารกของท่าน

ทารกได้ประโยชน์จากการเจ็บท้องและการ คลอดทางช่องคลอด เป็นการเตรียมให้ปอด ของทารกพร้อมสำหรับการหายใจ การหดตัวของมดลูกช่วยให้ทารกพร้อมสูดลมหายใจครั้งแรก

การฝึกคุมลมหายใจ

พยายามหายใจช้าๆ และลึกๆ เท่าที่ท่านยังรู้สึกสบาย

ขณะที่ท่านหายใจออก พยายามปล่อยให้ความตึงเครียดออกไป จากร่างกายของท่านพร้อมกับลมที่ออกจากปอดของท่าน มันอาจ ช่วยถ้าออกเสียงไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเสียงถอนใจหรือคราง (“อาหห” หรือ “ฮมม”) ในขณะที่ท่านทำ

การฝึกท่าสำหรับการเจ็บท้อง

การเปลี่ยนท่าขณะเจ็บท้องสามารถช่วยท่านควบคุมการหดตัวของกล้ามเนื้อและความปวด แต่ถ้าท่านไม่คุ้นเคยกับบางท่า (เช่นท่านั่งยองๆ หรือโยกตัวไปมาบนมือและเข่า) ก็เป็นการดีที่จะฝึกทำในระหว่างการตั้งครรภ์

การยืดตัว

การยืดตัวสามารถช่วยให้คุณใช้ท่าต่างๆ ได้หลายท่าในการเจ็บท้องคลอด โดยไม่ถึงขั้นทำให้ยึดติดมากนัก จะ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เหนียวล้าและทำให้ตัวยืดหยุ่น

ท่านยืดตัวได้ทุกเมื่อในระหว่างการตั้งครรภ์ ดึงทำยืดตัวแต่ละท่าไว้ให้นานเท่าที่ท่านทำได้ (สองสามวินาทีก็ดีพอ) ค่อยๆ เพิ่มเวลาจนกระทั่งท่านสามารถยืดตัวในท่านั้นได้นานหนึ่งนาที

ยืดน่อง

ยืนหันหน้าเข้าหาฝาผนัง ให้เท้าห่างจากฝาผนังประมาณ 30 ซม. เขยียดแขนทั้งสองออกแตะฝาผนัง ก้มตัวท่อนบนไปข้างหน้า ให้นำหน้าเท้าของท่านอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปด้านหลังราวหนึ่งเมตร งอเข่าขาข้างหน้าและกดสันเท้าของขาหลังลงกับพื้น ให้นำหน้าเท้าที่ตัวอยู่ที่มือทั้งสองและขาหน้า ท่านควรรู้สึกการยืดที่น่องของขาหลัง หยุดคงที่ไว้และหายใจเข้าขณะรู้สึกการยืด ทำซ้ำขาอีกข้างหนึ่ง

หมนบ่า

ท่านทำท่านี้นี้ได้ไม่ว่าจะยืนหรือนั่งตามสบายบนเก้าอี้ วางนิ้วมือไว้บนบ่าแต่ละข้าง และหมุนข้อศอกทั้งสองข้างไปข้างหลัง เขยียดแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะเพื่อให้บ่าทั้งสองข้างและหลังตอนบนหายใจ ท่านช่วยลดความกดดันที่ศีรษะด้วย

การเจ็บท้องและการ คลอด

Labour and birth

ขั้นตอนแรก

การเจ็บท้องและการคลอดของแต่ละรายต่างกัน และแตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับว่าเริ่มเจ็บเมื่อไร และเจ็บอยู่นานเท่าไร ผดุงครรภ์ หรือแพทย์ของท่านสามารถตอบคำถามอะไรก็ได้ที่ท่านอาจมี เกี่ยวกับการเจ็บท้องและการคลอด ตลอดจนถึงสิ่งที่ท่านและคู่ครองทำได้เพื่อเตรียมตัวไว้ การเจ็บท้องมีสามขั้นตอนใหญ่ เวลาที่ใช้ในแต่ละขั้นตอนจะต่างกันไปตามแต่ละคน ทุกคนแตกต่างกัน

จะรู้ได้อย่างไรว่ากำลังเจ็บท้องแล้ว? หญิงส่วนมากมีประสบการณ์กับสิ่งหนึ่งหรือมากกว่าจากสัญญาณเหล่านี้ เมื่อการเจ็บท้องเริ่มต้น:

- การเจ็บ
- “โซวี”
- น้ำคร่ำเดิน

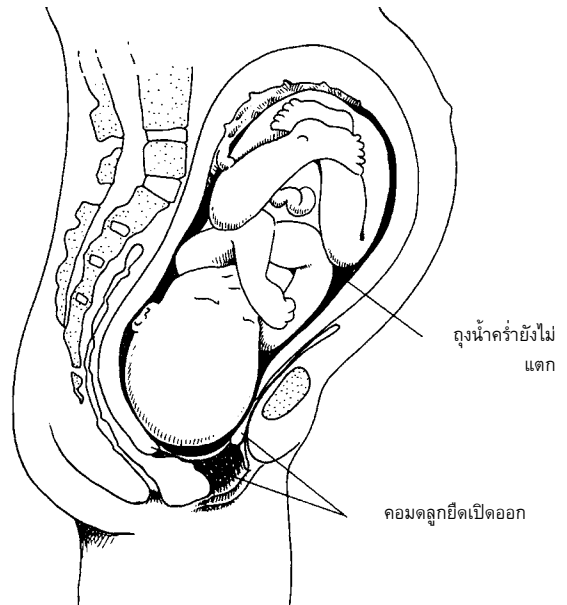
ในตอนต้นของขั้นตอนแรกของการเจ็บท้องคลอด มดลูกของท่านจะพยายามทำให้ปากมดลูกของท่านสั้นขึ้นและบางขึ้น สำหรับการเจ็บท้องครั้งแรกนี้ การทำให้ปากมดลูกสั้นลงและบางลงอาจเป็นงานหนักได้ และสามารถทำให้ท่านเหน็ดเหนื่อยอย่างที่สุด ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องพักผ่อนถ้าทำได้ การเจ็บขั้นนี้อาจใช้เวลาถึงสองสามวันได้

ขณะที่ขั้นตอนแรกดำเนินไป มดลูกของท่านจะเริ่มหดตัวเพื่อทำให้ปากมดลูกเปิดออก (ส่วนที่เป็นคอของมดลูกของท่าน) การหดตัวนี้จะเพิ่มมากขึ้นจนกระทั่งปากมดลูกเปิดกว้างราว 10 ซม. กว้างพอที่ทารกจะผ่านออกได้

มันจะใช้เวลานานเท่าไร?

โดยเฉลี่ยแล้ว ขั้นตอนแรกนี้นาน 10 ถึง 14 ชั่วโมงสำหรับทารกคนแรก และราวแปดชั่วโมงสำหรับทารกคนที่สอง

ท่าของทารกในขั้นตอนแรก



จดจำเทคนิคการคุมลมหายใจไว้!

เมื่อท่านรู้สึกเจ็บในระยะแรกของการเจ็บท้อง พยายามผ่อนคลายด้วยการหายใจตามปกติ วิธีที่ดีที่สุดคือไม่สนใจการเจ็บในขั้นตอนนี้ และเคลื่อนไหวทำอะไรอย่างปกติ ขยับเขยื้อนตัวให้มากเท่าที่จะทำได้

เมื่อถึงขั้นที่ยากแก่การจะผ่อนคลายได้จากการหายใจตามปกติในระยะที่เจ็บขั้นแรก พยายามหายใจลึกและช้าให้นานเท่าที่จะทำได้ การหายใจของท่านจะเร็วขึ้นเล็กน้อยในขณะที่ความเจ็บทวีขึ้น แต่ก็พยายามผ่อนคลายการหายใจให้ช้าลง จนถึงระดับปกติหรือช้ากว่าเล็กน้อย

ขณะเจ็บตอนต้นและตอนจบแต่ละครั้ง หายใจเข้าและออกให้ลึก (เหมือนการถอนใจยาว) และผ่อนคลายป้าทั้งสองข้างขณะหายใจออก การทำอย่างนี้จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายตามสบาย

ควรจำว่าต้องกลับหายใจตามปกติในทันทีที่ท่านได้หลังการเจ็บแต่ละครั้ง

การเจ็บท้อง

ผู้หญิงหลายคนเอ่ยถึงและมีประสบการณ์การเจ็บท้องในรูปแบบต่างๆ กัน อาจเป็นความรู้สึกเช่น:

- เสียขบบริเวณท้องน้อย ความรู้สึกเหมือนมีรอบเดือน
- ปวดทรวงๆ ติดต่อกันที่บริเวณหลังตอนล่าง
- ปวดน่องด้านใน และอาจปวดลงไปตามขา

ในระยะแรกนี้ความรู้สึกเจ็บจะไม่นานและอาจเจ็บห่างกัน - บางครั้งจะห่างกันนานถึง 30 นาที แต่จะเจ็บนานกว่า แรงกว่า และเจ็บติดๆ กันมากกว่า

ความรู้สึกเจ็บจะทวีขึ้นทีละน้อยและติดๆ กัน ยิ่งเจ็บมากขึ้นและเจ็บนานกว่า จนถึงนานราวหนึ่งนาทีและถี่ขึ้น - ราวๆ ทุกสองสามนาที

ท่านอาจรู้สึกกระวนกระวาย หรือถึงขนาดทนไม่ได้เมื่ออาการเจ็บยิ่งแรงขึ้นและถี่ติดกันมากขึ้น จะช่วยถ้าท่านหายใจลึกๆ เมื่อเริ่มเจ็บ แล้วหายใจเป็นจังหวะเน้นที่การหายใจออก มันอาจจะช่วยถ้าถอนหายใจหรือครวญครางหรือออกเสียงเป็นจังหวะไปด้วย พยายามมุ่งอยู่ที่การเจ็บแต่ละครั้ง ทีละครั้ง เมื่อหยุดเจ็บ หายใจเข้าให้ลึกและปล่อยออก การทำเช่นนี้จะช่วยให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายระหว่างการเจ็บแต่ละครั้ง หญิงหลายคนกล่าวว่า การขยับตัวไปมาหาท่าที่สบายจะช่วย - ซึ่งก็หมายความว่า ในระหว่างที่เจ็บท้องท่านเอนพิงบนอะไรสักอย่าง และส่ายสะโพกไปมาหรือโยกตัวในท่าคลาน การแช่น้ำทั้งตัวหรืออาบน้ำฝักบัวสามารถช่วยให้อาการเจ็บท้องบรรเทาลงได้จริง และช่วยให้ท่านรู้สึกว่าควบคุมสถานการณ์ได้ดีขึ้น ผดุงครรภ์ของท่านจะแนะนำสิ่งต่างๆ ที่จะช่วยท่าน ในขณะที่ท่านกำลังเจ็บท้องไปตามขั้นตอน แต่ที่สำคัญควรจำว่า ร่างกายของท่านเองจะบอกให้ท่านทำอะไร ที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวตัวและการหายใจ

“โซว์”

ท่านอาจมีเมือกที่เป็นรอยเลือดหรือเป็นสีชมพูออก สิ่งนี้คือฝายที่ปิดผนึกปากมดลูก ซึ่งหมายความว่าปากมดลูกของท่านเริ่มขยายออก โซว์อาจปรากฏขึ้นหลายชั่วโมงหรือเป็นหลายวันก่อนเริ่มมีอาการเจ็บท้อง

น้ำคร่ำเดิน

“น้ำคร่ำเดิน” หมายถึงถุงหรือถุงน้ำคร่ำที่บรรจุทารกแตกและน้ำคร่ำรั่วออกหรือพุ่งออก ของเหลวที่ไหลออกคือน้ำคร่ำที่อยู่รอบตัวและป้องกันทารกของท่านในขณะที่ทารกเติบโตอยู่ในครรภ์ของท่าน ของเหลวนี้ตามปกติจะไม่มีสี แต่ก็อาจเป็นสีเหลืองหรือสีฟ้าก็ได้ ถ้าของเหลวนี้เป็นสีเขียวหรือสีแดง อาจมีปัญหา ไม่ว่าจะป็นสีอะไรท่านควรใส่ผ้าอนามัยและโทรศัพท์ผดุงครรภ์ของท่าน หรือหน่วยผดุงครรภ์หรือแพทย์ เนื่องจากท่านอาจมีความจำเป็นต้องไปศูนย์คลอดหรือโรงพยาบาล เพื่อเจ้าหน้าที่จะทำการตรวจท่านและทารกของท่าน ตลอดจนท่าของทารก

ถ้าน้ำคร่ำเดินและท่านยังไม่มีการเจ็บท้องอย่างปกติหลัง 24 ชั่วโมง ท่านอาจจำเป็นต้องทำการเร่งคลอด เนื่องจากอาจมีการเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านจะหารือกับท่านเกี่ยวกับเรื่องนี้

คูครองของท่านและผู้คอยช่วยเหลือจะช่วยให้ได้อย่างไร

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่คูครองของท่านและผู้คอยช่วยเหลือจะสามารถทำให้การเจ็บท้องสะดวกสบายขึ้น แต่ท่านต้องไม่ลืมว่าพวกเขาจำเป็นต้องมีการเตรียมตัวด้วย ต้องเชื่อแน่ว่าเขาเข้าใจว่าการคลอดเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง บอกให้รู้เกี่ยวกับแผนการคลอดและสิ่งที่เขาสามารถช่วยท่านได้ขณะที่ท่านเจ็บท้อง

พวกเขาช่วย:

- อยู่กับท่านและเป็นเพื่อนท่าน (จะเป็นการดีด้วยถ้ามีผู้คอยช่วยเหลือมากกว่าหนึ่งคน คนหนึ่งอยู่กับท่านเมื่ออีกคนหนึ่งไปพัก)
- จับมือท่าน พุดคุยด้วย ให้กำลังใจ และเตือนท่านว่าในที่สุดอาการเจ็บนั้นก็จะผ่านไป
- นำน้ำใส่หน้าแข็งมาให้ท่านดื่ม
- เตือนท่านให้ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย
- นวดท่าน
- ช่วยท่านให้เปลี่ยนท่า
- เรียกเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลถ้าท่านต้องการ
- ช่วยท่านตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษาอย่างหนึ่งอย่างใด

อย่างไรก็ตาม หญิงบางคนไม่ต้องการให้แตะต้องตัวหรือมีคนพุดคุยในขณะที่เจ็บท้องรุนแรง ก็ไม่เป็นไร ความรู้สึกที่ได้รับ การช่วยสนับสนุนและไม่หวาดกลัวอะไรเป็นสิ่งสำคัญขณะเจ็บท้อง จะช่วยร่างกายของท่านให้มีการสนองตอบอย่างธรรมชาติ ที่จะช่วยให้ท่านควบคุมความเจ็บปวดจากการเจ็บท้อง ท่านเองอาจรู้สึกดีว่าความนึกคิดทั้งหลายอยู่ที่ร่างกาย ขณะที่มุ่งอยู่กับการเจ็บปวดแต่ละครั้ง แต่ถ้อยคำคอยให้กำลังใจจากผู้คอยช่วยเหลือเป็นสิ่งสำคัญตลอดระยะเวลาที่เจ็บท้อง

ฉันควรไปโรงพยาบาลทันทีไหม?

อย่าเพิ่งตื่นกลัว เป็นความคิดดีที่จะโทรหาผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน และเล่าอาการเจ็บท้องและความรู้สึกของท่านให้เขาฟัง ต้องแน่ใจด้วยว่าได้บอกว่่าน้ำคร่ำเดินหรือหรือไม่ ตามปกติเป็นการดีที่สุดที่ควรพักผ่อนอยู่ที่บ้านสักพักหนึ่งก่อน ถ้าท่าน:

- อยู่ในระยะขั้นต้นของการเจ็บท้อง
- รู้สึกสบายดี
- มีการตั้งครรภ์ปกติและสุขภาพดี

ในระยะนี้ จะช่วยได้ถ้า:

- เดินไปมาระหว่างการเจ็บท้อง
- ทำอะไรต่ออะไรภายในบ้าน (งานเบาๆ – ไม่ยกของหนัก)
- อาบน้ำฝักบัวหรืออาบน้ำแช่

กินและดื่มได้อย่างปกติ สำคัญที่ต้องไม่ขาดน้ำ จึงควรดื่มน้ำเป็นประจำ

ในระหว่างการตั้งครรภ์ ผดุงครรภ์และแพทย์ของท่านจะแนะนำท่านเกี่ยวกับเวลาที่ควรไปโรงพยาบาล และผู้ที่ควรติดต่อเมื่อถึงเวลา

โดยทั่วไปท่านจำเป็นต้องโทรหาผดุงครรภ์และแพทย์ของท่าน หรือหน่วยผดุงครรภ์ และไปโรงพยาบาลถ้า:

- ท่านมีของเหลวสีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- ท่านมีของเหลวเหมือนน้ำฟรุ้งออกหรือซีมออก (ซึ่งอาจเป็นน้ำคร่ำ)
- รู้สึกเจ็บถี่มากขึ้น
- ท่านและคู่ครองของท่านมีความเป็นห่วงอย่างหนึ่งอย่างใด

ก่อนออกจากบ้านแจ้งแก่ผดุงครรภ์และแพทย์หรือหน่วยผดุงครรภ์ว่าท่านกำลังไปโรงพยาบาล ถ้าท่านมีผู้ช่วยคลอดอย่าลืมบอกให้เขา รู้ ถ้าเขาไม่ได้อยู่กับท่านด้วยในขณะนั้น

จะมีอะไรเกิดขึ้นเมื่อฉันถึงโรงพยาบาล?

ขึ้นอยู่กับโรงพยาบาลแต่ละแห่ง แต่โดยทั่วไปผดุงครรภ์จะ:

- ใส่ก๊อไลป้ายชื่อประจำตัวให้ที่ข้อมือ
- ถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแก่ท่าน
- วัดอุณหภูมิ ชีพจร และความดันโลหิตของท่าน
- ตรวจท่าของทารกในครรภ์โดยคลำดูที่ท้องของท่าน
- วัดอัตราการหายใจของทารก
- วัดความถี่ของอาการเจ็บท้องของท่าน
- ตรวจปัสสาวะของท่าน
- บางทีทำการตรวจภายใน (ถ้าผดุงครรภ์คิดว่าท่านกำลังเจ็บท้องคลอด) หรือดูว่าปากมดลูกเปิดกว้างเท่าไร และตรวจดูท่าของทารก

ผดุงครรภ์จะคอยเช็คดูความคืบหน้าของท่านอยู่เป็นประจำ และสภาพของทารกเป็นครั้งคราวในระหว่างการเจ็บท้องขั้นแรกนี้ ท่านอาจอยากเปลี่ยนท่าบ่อยๆ ใช้กระเป๋าน้ำร้อนที่หลังหรือท้อง การนวดหลัง น้ำฝักบัวอุ่นๆ หรือลองแช่ในอ่างน้ำ/สปา/อ่างคลอด

ขอให้ผดุงครรภ์และผู้ช่วยคลอดของท่านช่วยท่านหาท่าที่สบายและทดลองเช่น ทำยืน นั่งยองๆ หรือท่ากลานบนมือและเข่า

ช่วยการเจ็บท้องของท่านให้ดำเนินไป

การเจ็บท้องของท่านจะเป็นไปเร็วแค่ไหนขึ้นอยู่กับการตั้งครรภ์อย่าง รวมทั้งการที่ทารกเคลื่อนต่ำลงหรือลงผ่านเชิงกราน และการที่มดลูกจะเปิดออก (ขยายออก) ด้วยแรงบีบตัวที่แข็งแรง มีหลายทางที่ท่านสามารถช่วยการเจ็บท้องได้

ปล่อยตัวตามสบายให้มากที่สุด

สิ่งนี้อาจช่วยได้ รวมถึง:

- เพลง
- การบำบัดด้วยกลิ่นหอม
- เทคนิคการผ่อนคลายและการหายใจ

กระเป๋าน้ำร้อนที่วางบนท้องน้อยหรือที่หลังจะทำให้รู้สึกสบาย โรงพยาบาลบางแห่งไม่อนุญาตให้ใช้เนื่องจากอาจเกิดน้ำร้อนลวก จึงควรเช็คกับผดุงครรภ์ของท่านก่อน อาบน้ำฝักบัวร้อนและแช่น้ำร้อนช่วยได้ด้วย

ทำตัวให้กระฉับกระเฉง

เดินไปเดินมาในห้องหรือเดินขึ้นเดินลงตามทางเดินในอาคารเมื่อทำได้ ทำตัวกระฉับกระเฉงช่วยให้ไม่นึกถึงความเจ็บปวด เอนพิงบนตัวคู่มือของคุณหรือผู้ช่วยคลอด ถ้าจะช่วย

ขยับเปลี่ยนท่า

ลอง:

- ทำยี่น
- ทำนั่งยองๆ
- ทำคลานพร้อมโยกตัวไปมา
- ทำนั่งหลังพิงหลังกับผู้ช่วยคลอดของคุณ

การนวด

การนวดสามารถช่วยให้ความตึงของกล้ามเนื้อลดลงในขณะที่เจ็บท้องและช่วยให้รู้สึกสบาย ให้คู่มือของคุณหรือผู้ช่วยคลอดนวดซ้ำๆ หรือนวดเป็นวงกว้าง สำหรับหลังตอนล่างใช้การนวดวงแคบและกดลง ให้มือสัมผัสร่างกายอยู่ตลอดเวลา

การครางหรือคำราม

ไม่มีรางวัลให้ ในการนั่งเียบขณะเจ็บท้องคลอด (ถ้าหนักก็พาและนักยกน้ำหนักออกเสียงคำรามเมื่อเขาต้องออกแรงมาก ท่านก็ทำได้) อดกลั้นนั่งเียบไว้อาจทำให้ท่านยิ่งตึงเครียดมากกว่า



“การเดินไปรอบๆ ขณะฉันทกำลัง
เจ็บท้อง ช่วยให้ฉันทนความ
เจ็บได้ดีมากกว่าการนอนลง”
ลินเนตต์

ทำไมใช้หน้า?

การอยู่ในน้ำระหว่างเจ็บท้องอาจได้ผลดีมาก เนื่องจากทำให้รู้สึกสบายและบรรเทาอาการเจ็บหน้าช่วยรองรับและทำให้ตัวลอยซึ่งช่วยให้ท่านรู้สึกสบายตัว

การนอนในน้ำอุ่นระหว่างเจ็บท้องสามารถลดความกดดันในฮอร์โมนและความปวด โดยช่วยให้ร่างกายผลิตสิ่งบรรเทาความปวดตามธรรมชาติ (เอนดอร์ฟินส์) ซึ่งจะช่วยให้ความตึงของกล้ามเนื้อลดลง และช่วยให้ท่านปล่อยตัวได้ตามสบายระหว่างการเจ็บแต่ละครั้ง การเจ็บท้องในน้ำอาจ:

- เป็นการบรรเทาความเจ็บปวดอย่างดี
- ลดความจำเป็นที่ต้องใช้ยาและการแทรกอย่างอื่น เช่นการฉีดยาบล็อกหลัง
- ช่วยให้ท่านมีความรู้สึกว่าคุณควบคุมความเจ็บปวดได้และสบายกว่าที่รู้สึกว่าคุณทำได้
- ให้ความรู้สึกว่าคุณเบาไม่มีน้ำหนัก – บรรเทาอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อและความกดดัน
- เร่งให้การเจ็บท้องทวีความถี่ขึ้น
- เสริมสร้างความผ่อนคลายและอนุรักษ์พลังงาน

ยาระับความปวดระหว่างเจ็บท้อง

ทุกคนแตกต่างกันเมื่อพูดถึงว่าเขารู้สึกปวดอย่างไรและวิธีที่เขาจัดการกับมัน มีหลายสิ่งที่จะช่วยให้คุณรับมือกับการเจ็บท้องคลอดได้ แต่จนกระทั่งถึงเวลาที่ต้องเผชิญกับการเจ็บท้องคลอด ท่านก็ยังไม่รู้ว่าจะจัดการอย่างไร หรือว่าวิธีไหนได้ผลมากที่สุด – ดังนั้นจึงควรพร้อมลองวิธีต่างๆ กันหลายๆ วิธี

ปัจจัยอื่นๆ ก็อาจมีผลต่อการที่ท่านรับความเจ็บปวดด้วยซึ่งรวมถึง:

- เจ็บท้องเป็นเวลานานสักเท่าไร และท่านกำลังเจ็บท้องในตอนกลางวันหรือกลางคืน ถ้าท่านเหน็ดเหนื่อยต่อการเจ็บท้องข้ามคืน การจัดการกับความเจ็บปวดก็จะยากกว่า
- รู้สึกกระวนกระวาย ความกระวนกระวายทำให้ท่านเครียด – และทำให้ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บปวดหรือความอึดอัดแบบไหน ยิ่งแย่ลง การรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นในระหว่างการเจ็บท้อง การมีคนอยู่ด้วยช่วยเป็นกำลังใจและให้ความมั่นใจ ตลอดจนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ท่านรู้สึกสบายก็จะช่วยให้คุณผ่อนคลายได้และมีความเชื่อมั่นมากขึ้น

คำแนะนำหลายอย่างข้างต้น เช่นทำตัวให้กระฉับกระเฉงและขยับเปลี่ยนท่า จะช่วยท่านให้ทนความเจ็บปวดได้ แต่บางครั้งท่านก็อาจต้องการยาช่วย ต่อไปนี้คือยาที่มีให้ใช้กันโดยทั่วๆ ไปโดยสังเขป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับทางเลือกและอาการข้างเคียง หรือกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

“ฉันพักผ่อนในการแช่น้ำอุ่นได้ และดึงตัวให้นั่งตรงทุกครั้งที่เจ็บระหว่างการเจ็บฉันจะนอนหงายแช่ในน้ำอุ่น ฉันคิดว่าชั้นโยคะสำหรับการตั้งครรภ์ช่วยฉันให้ร่วมมือกับการเจ็บท้องแต่ละครั้ง แทนที่จะพยายามสู้กับความเจ็บปวด” แครเรน



ยาที่จะรับความปวดระหว่างเจ็บท้อง

ยา	ชนิด	ข้อดีหลักๆ	ข้อเสียหลักๆ	ผลต่อทารก
พาราเซตามอล	ยาเม็ดหรือแคปซูล	<ul style="list-style-type: none"> • ทำานกินที่บ้านได้ • ปลอดภัยเมื่อใช้ในการตั้งครรภ์ 	<ul style="list-style-type: none"> • มีผลบรรเทาความรู้สึกเจ็บเพียงเล็กน้อย 	ไม่มีผลที่ทราบ
ไนตรัส ออกไซด์ (Nitrous Oxide - แก๊ส)	ส่วนผสมของแก๊สไนตรัสและออกซิเจน ที่กำหนดหายใจเข้าผ่านเข้าทางเครื่องหายใจทางปากหรือหน้ากาก.	<ul style="list-style-type: none"> • ทำานควบคุมปริมาณที่ใช้ได้ • มีผลระยะสั้น • ได้ผลเมื่อหายใจแก๊สเข้า 	<ul style="list-style-type: none"> • คลายปวดได้เล็กน้อย • แทนที่จะหายเกลี้ยง • อาจทำให้ทำานคลื่นไส้ ง่วงซึม หรืออู้งาน 	ไม่มีผลที่ทราบ
มอร์ฟีน (Morphine)	ยาเสพติดที่ใช้ฉีด	<ul style="list-style-type: none"> • รับประทานปวดได้ดีในขณะเจ็บท้องระยะแรก • เริ่มได้ผลหลัง 20 นาที และได้ผลนาน 2-4 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • อาจทำให้ทำานคลื่นไส้หรือง่วงซึม 	เป็นบางโอกาสที่อาจทำให้ทารกง่วงเล็กน้อย และเริ่มหายใจช้าเมื่อแรกเกิด ซึ่งอาจมีผลต่อความสามารถ ของทารกที่จะเริ่มนมแม่
เอพิดูรอล (Epidural)	เป็นยาชาที่ทำให้ทำานรู้สึกชาจากบริเวณเอวลงไป โดยการสอดท่อเข้าที่บริเวณหลังตอนล่าง และใส่เอพิดูรอล "เพิ่มอีก" เมื่อต้องการ	<ul style="list-style-type: none"> • ให้การระงับความปวดได้เป็นเวลานาน • เป็นยาจะระงับความปวดชนิดที่มีผลและเร็วที่สุดได้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นตอนที่สองของการเจ็บท้อง 	<ul style="list-style-type: none"> • ทำานจะไม่สามารถเคลื่อนไหวตัวไปมาได้ระหว่างเจ็บท้อง • อาจทำให้ยกที่จะเบ่งทวารออกขณะเจ็บท้อง • เพิ่มความเจ็บปวดถ้าต้องการเข้าแทรกแซงการคลอด เช่น ให้ฮอร์โมนออกซิโทซินเพื่อช่วยเร่งการเจ็บท้องหรือใช้คีมฟอร. เซพส์ช่วยในการคลอด หรือใช้เครื่องมือช่วยดูดทารกออก • อาจทำให้ทำานของท่านชาอยู่พักหนึ่งหลังการคลอด 	ผลที่เกิดขึ้นอยู่กับการเข้าแทรกแซงที่ใช้ในการทำให้ทารกคลอด ยาบางอย่างที่ใช้ในการทำานเอพิดูรอล อาจเข้าแทรก และอาจมีผลต่อการให้นมแม่แก่ทารกในสองสามวันแรก

เมื่อความช่วยเหลือเป็นสิ่งจำเป็น: การเข้า แทรกทางการแพทย์

'การเข้าแทรก' คือการกระทำที่ผดุงครรภ์หรือแพทย์ต้องลงมือเข้าแทรกในขบวนการคลอด มีความเป็นห่วงกันว่าใช้การเข้าแทรกมากเกินไปในการคลอดทารกในออสเตรเลีย นั่นแหละ ก็มีความเห็นที่แตกต่างกัน บางคนกล่าวว่าการเข้าแทรกทำให้การคลอดปลอดภัยกว่า บางคนกล่าวว่าเข้าแทรกครั้งหนึ่งก็จำเป็นต้องเข้าแทรกเพิ่มขึ้น ตัวอย่างเช่น การเร่งคลอดอาจทำให้ยากเกินไปที่ต้องทนการเจ็บที่เกิดขึ้น เพราะการเจ็บจะเริ่มอย่างรวดเร็วและแรงมาก ซึ่งหมายความว่า ท่านก็ต้องการยาระงับความปวดที่แรงกว่าการปล่อยให้เจ็บเองตามธรรมชาติ

ถ้าท่านมีสุขภาพแข็งแรงดี และการตั้งครรภ์และการเจ็บท้องเป็นปกติ ท่านอาจไม่จำเป็นต้องมีการเข้าแทรกแต่อย่างใด

บทนี้อธิบายถึงการเข้าแทรกบางอย่างที่ใช้กันโดยทั่วไปในการเจ็บท้องและการคลอด คุยกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านถึงสิ่งเหล่านี้ในระหว่างการตั้งครรภ์ ท่านอาจอยากถามคำถามเหล่านี้:

- ทำไมฉันจึงต้องการการเข้าแทรก
- มีการเสี่ยงและผลประโยชน์อะไรบ้างแก่ฉันและทารกของฉัน
- มีทางเลือกอื่นใดไหม
- จะยิ่งทำให้ฉันจำเป็นต้องมีการเข้าแทรกมากขึ้นไหม
- ฉันทำอะไรได้บ้างขณะที่ตั้งครรภ์เพื่อลดโอกาสจำเป็นต้องมีการเข้าแทรก
- โรงพยาบาลมีนโยบายอะไรเกี่ยวกับการเข้าแทรก และหลักฐานในการสนับสนุน
- จะเจ็บไหม
- จะมีผลต่อการฟื้นตัวจากการคลอดของฉันไหม
- จะมีผลต่อความสามารถของฉันในการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ไหม
- จะมีผลต่อการตั้งครรภ์ในอนาคตไหม

ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านควรชี้แจงถึงผลดีผลเสียของการเข้าแทรกใดๆ แก่ท่านก่อนที่จะท่านจะตกลงทำ

การเร่งคลอด

บางทีแพทย์ของท่านอาจแนะนำการเร่งคลอด – ทำให้เกิดรู้สึกเจ็บท้องอย่างไม่ธรรมชาติ แทนการคอยจนกว่าจะเจ็บเอง เหตุผลในการเร่งคลอดทารกอาจรวมถึงการคลอดทารกหลายคน โรคเบาหวาน ปัญหาเกี่ยวกับไต ความดันโลหิตสูงหรือเมื่อการตั้งครรภ์เลย 41 สัปดาห์แล้ว

ถ้าการเจ็บท้องของท่านต้องมีการเร่งให้เจ็บ เป็นสิ่งสำคัญว่าท่านได้รับการชี้แจงขั้นตอนการทำจากแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่าน ผลประโยชน์ของการเร่งคลอดต้องได้ผลดีมากกว่าการเสี่ยงบางอย่าง เป็นต้นว่ามีการเสี่ยงมากในการทำคลอดที่ใช้ซีสมฟอร์เซพหรือการดูดเอาทารกออก และการผ่าท้องคลอด

วิธีเร่งคลอดและการเริ่มเจ็บท้อง:

- **การกวาดเยื่อช่องท้องเป็นเทคนิคค่อนข้างง่าย**
ระหว่างการตรวจช่องคลอด ผดุงครรภ์หรือแพทย์ใช้นิ้วกวาดเป็นวงกลมเพื่อสัมผัสกับเยื่อ มีหลักฐานที่แสดงว่าการใช้นิ้วกวาดเป็นการเตือนให้เกิดการเจ็บท้อง และลดความจำเป็นที่ต้องใช้วิธีอื่นๆ ในการเร่งคลอด
- **โพรสตาแกลนดิน (Prostaglandin) เป็นฮอร์โมนที่ร่างกายผลิตขึ้น** ช่วยทำให้ปากมดลูกนิ่มขึ้น Prostin® และ Cirvidil® เป็นสารสังเคราะห์ของโพรสตาแกลนดิน ใช้สอดเข้าช่องคลอดใกล้ปากมดลูกเพื่อทำให้ปากมดลูกนิ่มขึ้น วิธีนี้อาจทำให้เกิดอาการเจ็บท้อง อาจใช้เวลา 6 ถึง 18 ชั่วโมงจึงจะได้ผล การเสี่ยงอย่างหนึ่งคือว่าการเร่งวิธีนี้อาจทำให้มดลูกถูกกระตุ้นมากเกินไป และสร้างความลำบากให้แก่ทารก
- **การทำให้ปากมดลูกพร้อมโดยใช้เครื่องมือช่วย** โดยใช้ท่อพลาสติกเล็กสอดเข้าเพื่อช่วยให้ปากมดลูกนิ่มขึ้นและเปิด
- **การทำให้หน้าคร่ำเดิน** (เรียกว่าการเจาะถุงน้ำคร่ำผ่านทางช่องคลอด) โดยแพทย์หรือผดุงครรภ์สอดเครื่องมือเข้าทางช่องคลอด และผ่านเข้าปากมดลูกที่เปิดเข้าไปเจาะเบาๆ ที่ถุงบรรจุหน้าคร่ำ วิธีนี้ช่วยให้หัวของทารกกดลงที่ปากมดลูกมากขึ้น และเพิ่มปริมาณฮอร์โมนและการเจ็บมากขึ้น

- **ออกซิโทซิน(Oxytocin) เป็นฮอร์โมนที่ร่างกายผลิตขึ้นตามธรรมชาติในขณะที่เจ็บท้อง** ช่วยทำให้มดลูกหดตัว การให้ออกซิโทซินเทียม (Syntocinon®) โดยผ่านเข้าทางเส้นเลือด (IV) ที่ละหยดช่วยให้เริ่มมีอาการเจ็บท้อง ส่วนที่ไม่ดีของออกซิโทซินก็คือทำให้อาการเจ็บยากที่จะทนได้ ซึ่งอาจหมายความว่าท่านอาจต้องใช้ยาระงับความปวด ขอให้เขาเอาอุปกรณ์จ่ายยาที่ละหยดนี้ติดบนขาตั้งที่เคลื่อนที่ได้ เพื่อว่าท่านจะเคลื่อนที่ไปมาได้ถ้าต้องการ การเสี่ยงที่มีจากออกซิโทซินคล้ายคลึงกับโพรสตาแกลนดิน นอกจากว่าผลจากออกซิโทซินจะมากกว่าและเกิดขึ้นเร็วกว่า แต่เปลี่ยนกลับไปเป็นอย่างเก่าได้ง่ายกว่าโพรสตาแกลนดิน ตัวท่านและทารกของท่านจะต้องได้รับการเฝ้าระวังดูอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องระหว่างการเจ็บท้อง

อาจมีความจำเป็นต้องใช้วิธีการทางแพทย์หลายอย่างพร้อมๆ กัน เพื่อให้เริ่มเจ็บท้อง

การเร่งคลอดในช่วงเจ็บท้อง

เป็นการช่วยให้การเจ็บท้องดีขึ้น อาจทำเมื่อเริ่มเจ็บท้องตามธรรมชาติแต่ดำเนินไปช้าๆ โดยทั่วไปกระทำโดยผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน ทำให้ถุงน้ำคร่ำแตก หรือโดยการให้ฮอร์โมนออกซิโทซินทางเส้นเลือด (ยาที่ช่วยเร่งการเจ็บท้อง) การเสี่ยงเท่ากันกับการเสี่ยงเมื่อใช้ฮอร์โมนออกซิโทซินในการเร่งคลอด

การเฝ้าระวังดูทารกขณะเจ็บท้อง

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องตรวจการเต้นของหัวใจทารกขณะเจ็บท้องเพื่อให้แน่ใจว่าทารกสบายดี การเต้นของหัวใจที่เปลี่ยนแปลงในทารกอาจเป็นสัญญาณว่าทารกได้ออกซิเจนไม่เพียงพอ ที่เรียกว่า “ภาวะทารกอยู่ในสภาพคับขัน”

การเต้นของหัวใจตรวจได้โดย:

- **การฟัง** ผดุงครรภ์ทำการตรวจเป็นประจำ (ทุก 15-30 นาที) โดยการกดทรมเปิดที่ใช้หูฟัง (ฟีนาร์ตส์) หรือเครื่องฟังที่ท้องของท่านเพื่อฟังเสียงหัวใจเต้นของทารก แนะนำให้ทำการตรวจแบบนี้ถ้าการตั้งครรภ์ของท่านดำเนินไปอย่างปกติและสุขภาพดีและท่านสบายดี
- **การตรวจดูทารกจากภายนอกต่อเนื่องกัน** โดยใช้เครื่องตรวจอเล็กทรอนิกส์ติดกับเข็มขัดคาดไว้รอบเอวของท่าน เครื่องนี้จะบันทึกการเต้นของหัวใจทารกและการเจ็บของท่าน พิมพ์ลงบนกระดาษอย่างต่อเนื่อง ใช้การตรวจภายนอกนี้ถ้าเกิดโรคแทรกซ้อน หรือมีการเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อน เครื่องตรวจบางชนิดทำให้ท่านขยับเขยื้อนไม่ค่อยได้ ถ้าท่านต้องมีการตรวจอย่างต่อเนื่องกัน ถามหาชนิดที่ท่านสามารถเคลื่อนไปมาได้
- **การตรวจดูทารกจากภายใน** วิธีนี้ใช้เครื่องตรวจอเล็กทรอนิกส์ติดกับเครื่องมือยาวสอดผ่านช่องคลอดถึงศีรษะทารก ควรใช้วิธีนี้เมื่อการตรวจภายนอกเกิดมีปัญหากำหนดนั้น เมื่อคุณภาพการบันทึกไม่ชัดเจน หรือในการตั้งครรภ์ทารกแฝด ไม่ควรใช้วิธีนี้ถ้าท่านเป็นโรค HIV หรือเป็นโรคตับอักเสบ ซี
- **ตรวจตัวอย่างเลือดจากหนังศีรษะทารก** จะเลือดสองสามหยดจากหนังศีรษะทารก (เหมือนกับการใช้เข็มแทง) การตรวจแบบนี้บอกสภาพของทารกระหว่างการเจ็บท้องในทันที การตรวจนี้จะทำก็ต่อเมื่อแพทย์จำเป็นต้องได้ข้อมูลเพิ่มเติม นอกเหนือจากสิ่งที่ได้จาก การตรวจดูไปเรื่อยๆ บางครั้งการตรวจนี้จำเป็นต้องทำซ้ำ ผลจะระบุว่าทารกจำเป็นต้องคลอดในทันทีหรือไม่

ทำที่ดีที่สุดในการคลอดคือทำ ไหน?

ทำที่ดีที่สุดได้แก่ทำที่ท่านพบว่าสบายมากที่สุด
ทำที่ต้องใช้ความโน้มถ่วง เป็นต้นว่า ท่านั่ง ทำ
นั่งยองๆ ท่านั่งคร่อมเก้าอี้ หรือทำยืน เหล่านี้
ดีกว่านอนหงาย ความโน้มถ่วงช่วยให้ท่านเบ่ง
และช่วยให้หัวทารกออกผ่านช่องคลอด ท่านอาจ
ชอบอยู่ในท่าคลานบนมือและเข่า ท่านี่ช่วยระงับ
ความปวดและผ่อนน้ำหนักออกไปจากหลัง ถ้า
เปรียบเทียบกับกรนอนคลอด ทำเหล่านี้อาจ
ทำให้การเจ็บท้องสั้นกว่าและปวดน้อยกว่า การ
นอนหงายอาจไม่รู้สึกลสบายถ้าท่านมีอาการปวด
หลังบริเวณตอนล่างจากการเจ็บท้อง

ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ

เป็นช่วงที่เปลี่ยนตอนใกล้หมดชั้นตอนแรก ปากมดลูกของท่าน
ใกล้จะเปิดเต็มที่ อีกไม่นาน ทารกจะเลื่อนลงสู่ช่องคลอด

หญิงบางคนกล่าวว่าช่วงนี้เป็นตอนยากที่สุดของการเจ็บท้อง
เป็นการเจ็บอย่างแรงอาจนาน 60 ถึง 90 วินาที และจะเกิดขึ้น
ห่างกันหนึ่งถึงสองนาที ท่านอาจรู้สึก:

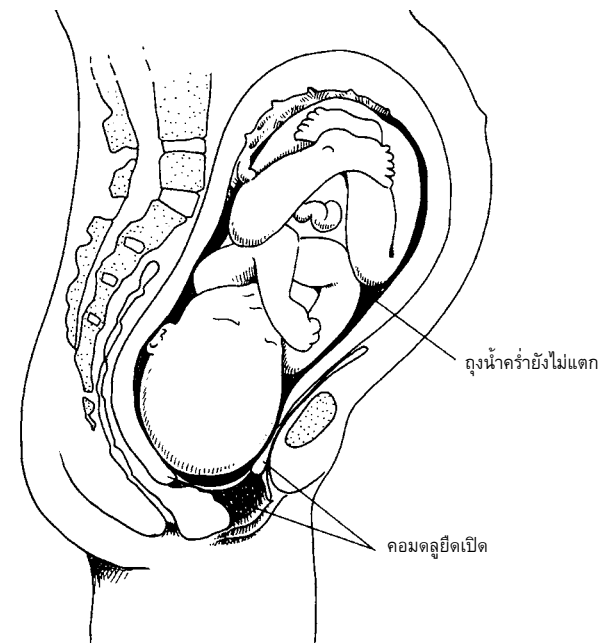
- ตัวสั่น
- ร้อนๆ หนาวๆ
- คลื่นไส้ (ท่านอาจถึงขั้นอาเจียน)
- หงุดหงิดหรือกระวนกระวาย
- รวากับว่าท่านทนไม่ได้อีกต่อไปแล้ว
- บังคับไม่อยู่

เหล่านี้เป็นความรู้สึกปกติ แต่อาการเหล่านี้อาจไม่เกิดกับท่าน
ก็ได้.

จะเป็นอยู่นานสักเท่าไร?

ระยะหัวเลี้ยวหัวต่ออาจใช้เวลาห้านาทีถึงมากกว่าหนึ่งชั่วโมง

ท่าของเด็กในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ

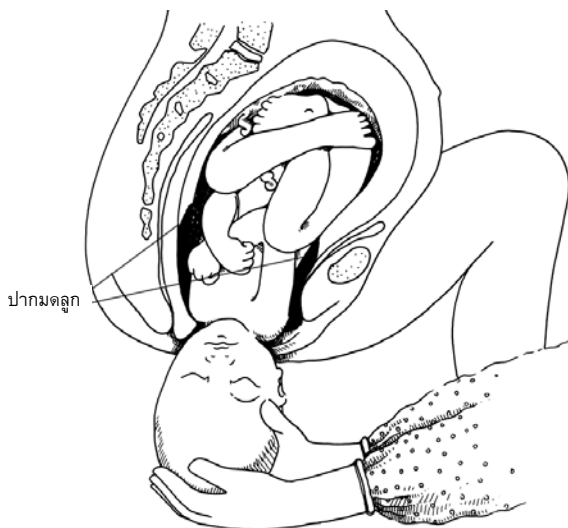
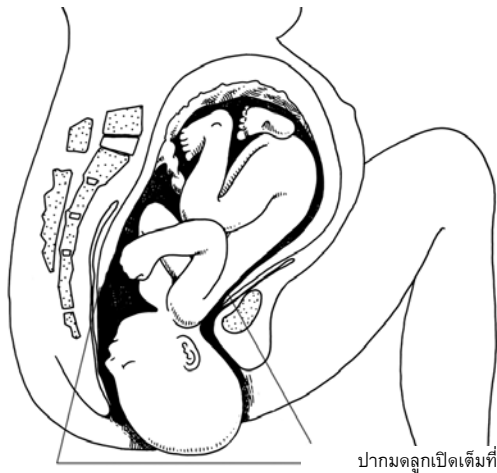


ขั้นตอนที่สอง

ในขั้นตอนที่สอง ท่านช่วยเบ่งให้ทารกออก บางที่ท่านอาจมีความรู้สึกอย่างแรงที่จะเบ่งให้ออกเหมือนตอนที่ไปห้องน้ำ อาจมีความรู้สึกว่ช่องคลอดขยาย รู้สึกแสบร้อนขณะหัวทารกเคลื่อนลงที่ปากของช่องคลอด

ใช้เวลาานเท่าไร?

ขั้นตอนที่สองตามปกตินานถึง 2 ชั่วโมงสำหรับการคลอดครั้งแรก และนานถึงราวหนึ่งชั่วโมงในการตั้งครรภ์ครั้งที่สอง แต่การฉีดยาชาบล็อคหลังอาจทำให้ขั้นตอนนี้นานขึ้น



การผ่าปากช่องคลอดเพื่อ สูติกรรม – ผลดีและผลเสีย

การผ่าปากช่องคลอดเป็นการผ่าตัดที่เพริ
เนียม (บริเวณระหว่างช่องคลอดและทวารหนัก)
ระหว่างคลอดมีความเป็นไปได้ว่าส่วนนี้จะฉีกเมื่อ
หัวของทารกผ่านออก มักจะเกิดขึ้นเมื่อต้องใช้
คีมช่วยให้คลอดด้วย การวิจัยแสดงว่าการเลือก
ใช้วิธีผ่าปากช่องคลอดอาจช่วยลดการฉีกอย่าง
รุนแรงที่ช่องคลอด หรือบริเวณระหว่างช่องคลอด
และทวารหนัก การฉีกในบริเวณนี้เกิดขึ้นได้มาก
ในการคลอดที่ต้องใช้คีมช่วย หญิงที่ได้รับการ
ผ่าตัดปากช่องคลอดหรือการฉีกที่กล้ำเนื้อจะ
จำเป็นต้องเย็บ หรือเรื่องนี้กับผดุงครรภ์หรือ
แพทย์ของท่านก่อนเจ็บท้อง

“ฉันชอบการเจ็บท้อง ปวดรุนแรงมาก
แต่ฉันรู้สึกว่ามันช่างมหัศจรรย์ที่ฉันผ่าน
พ้นมาได้” คาทริน่า

การทำคลอดโดยใช้คีมหรือเครื่องดูดทารกออก (การคลอดโดยใช้เครื่องมือ)

บางครั้งจำเป็นต้องช่วยทารกให้คลอด โดยใช้คีมหรือเครื่องดูด ซึ่งอาจเป็นเพราะ:

- แม่ประสบความยากลำบากในการเบ่งให้ทารกออก
- ทารกอยู่ผิดท่า
- ทารกไม่ได้ดิ้นออกซิเจนเพียงพอและจำเป็นต้องมีการทำคลอดโดยเร็ว

มีวิธีทำคลอดโดยใช้เครื่องมือสองวิธีได้แก่:

- คีมฟอร์เซพส์ มีลักษณะคล้ายที่คีบขนาดพอดีกับหัวของทารก ใช้ช่วยให้ทารกออกจากช่องคลอด ถ้าท่านจำเป็น ต้องใช้คีมในการคลอด ตามปกติท่านต้องทำผ่าตัดปากช่องคลอดด้วย
- เครื่องดูดทารกออก (เวนโทส) เป็นเครื่องมือคล้ายถ้วยติดอยู่กับปั๊ม สอดใส่ส่วนที่เป็นถ้วยเข้าไปในช่องคลอดจนถึงหัวของทารก ปั๊มจะทำให้เกิดผลเหมือนเป็นเครื่องดูด ส่วนที่เป็นถ้วยจับอยู่ที่หัวทารก และแพทย์คอยๆ ดึงทารกออก ตามปกติเป็นขณะเดียวกับที่ท่านกำลังเบ่งท้องและเบ่ง

แพทย์ของท่านจะเลือกวิธีไหนขึ้นอยู่กับว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นระหว่างการคลอด – บางครั้งคีมดีที่สุด และในบางครั้งการใช้เครื่องดูดได้ผลดีกว่า บ่อยครั้งที่มีความจำเป็นต้องตัดสินใจในเวลาสั้น แทนที่จะเป็นสิ่งที่ท่านวางแผนไว้ล่วงหน้าได้ ก่อนการดำเนินการด้วยวิธีใด ผดุงครรภ์และแพทย์ของท่านจะอธิบายถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น และอาการข้างเคียงใดๆ ที่อาจมี

การผ่าท้องคลอด

เมื่อทำการผ่าท้องคลอด ทารกคลอดโดยการผ่าที่ท้องเข้าไปในมดลูก การผ่าท้องคลอดปกติทำโดยตัดเป็นแนวนอนกว้างสองหรือสามนิ้วมือตรงบริเวณเหนือฐานเชิงกราน เพื่อว่ารอยแผลเป็นจะซ่อนอยู่ในตัวขมว้ยะเพศ การผ่าท้องคลอดบางครั้งเป็น “การเลือกทำ” (ซึ่งหมายความว่ามีการวางแผนไว้) นอกจากนั้นทำโดยเป็นการฉุกเฉิน

การผ่าท้องคลอดที่เลือกจะทำก่อนเริ่มมีอาการเจ็บท้อง การกำหนดทำต้องไม่ก่อน 39 สัปดาห์ นอกจากมีเหตุผลทางการแพทย์ที่จะเกิดมีเป็นปัญหาต่อทารก

การผ่าท้องคลอดอาจมีความจำเป็นเพราะ:

- ทารกอยู่ผิดท่า – ก้นหรือเท้าลงก่อน หรือนอนขวาง
- เป็นการคลอดหลายคน (ในบางกรณี)
- ทารกมีอาการไม่สบายระหว่างที่เจ็บท้อง
- ท่านหรือทารกของท่านอยู่ในความเสี่ยง ด้วยเหตุผลบางประการ และการคลอดจำเป็นต้องเป็นไปอย่างรวดเร็ว
- รกอยู่ปิดทางคลอดของทารก
- การเจ็บท้องไม่เดินหน้าต่อไป

การทำผ่าตัดเพื่อคลอดตามปกติทำโดยการฉีดยาชาบลีดหลังหรือฉีดยาชาเข้ากระดูกสันหลัง หรือบางครั้งทำโดยการวางยาสลบทั่วตัว ถ้าท่านจำเป็นต้องการผ่าตัดเพื่อคลอด ท่านจะพบว่าจะช่วยท่าน ถ้าได้ข้อมูลเกี่ยวกับขบวนการผ่าตัดรวมทั้งทางเลือกในการใช้ยาชา

การทำผ่าตัดเพื่อคลอดที่ทำโดยการฉีดยาชาบลีดหลัง หมายถึงว่าท่านจะรู้สึกตัวตอนคลอดทารก คู่ครองของท่านหรือผู้ช่วยน่าจะอยู่ด้วยในห้องผ่าตัดได้ เพื่อว่าท่านทั้งสองจะสามารถเห็นทารกขณะกำลังคลอดได้ ยาชาบลีดหลังนี้ยังช่วยระงับความเจ็บปวดภายหลังคลอดได้ดีเยี่ยม

ท่านขอการติดต่อแบบผิวสัมผัสผิวกับทารกของท่านได้ด้วยทันทีหลังการคลอดภายในห้องผ่าตัดหรือห้องพักฟื้น สิ่งนี้ช่วยสร้างความผูกพันระหว่างทารกกับแม่ให้ดีขึ้น ช่วยให้ทารกอุ่นและช่วยให้เริ่มดูดนมแม่ ถ้าท่านไม่สามารถอุ้มทารกไว้แนบตัวในครั้งแรก ขอให้คู่ครองของท่านได้มีโอกาส และวางทารกไว้บนหน้าอกของท่านในทันทีที่สามารถทำได้

ขั้นตอนที่สาม

หลังจากการผ่าท้องคลอด ทารกของท่านอาจต้องการการดูแลเป็นพิเศษและท่านอาจจำเป็นต้องอยู่โรงพยาบาลนานกว่า ตามปกติท่านจะมีระบบ IV drip ติดอยู่ และมีการใช้สายสวนปัสสาวะ (ท่อระบายปัสสาวะ) ราวหนึ่งหรือสองวัน เมื่อท่านกลับถึงบ้านแล้วท่านจะต้องการเวลาพักฟื้นเป็นพิเศษ เนื่องจากการผ่าท้องคลอดเป็นการผ่าตัดทางศัลยกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่ง การพักฟื้นอาจใช้เวลานานถึงหกสัปดาห์ และอาจทำให้เป็นการยากที่จะดูแลทารกของท่าน การออกกำลังกายสำคัญมากหลังจากการผ่าท้องคลอด เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อของท่านกลับทำงานตามปกติ ผดุงครรภ์ แพทย์ หรือนักกายภาพบำบัดของท่านจะให้คำแนะนำ ท่านว่าควรออกกำลังกายเมื่อไร

การเลี้ยงนมทารกในระยะสองสามวันแรกหลังคลอดเป็นสิ่งสำคัญสำหรับแม่และทารก ถ้าท่านผ่าท้องคลอด หรือรู้สึกเหน็ดเหนื่อยหรืออ่อนมากหลังคลอด ท่านจำเป็นต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเพื่อให้แน่ใจว่าท่านสามารถเลี้ยงนมทารกของท่านได้อย่างปลอดภัย.

ขั้นตอนที่สามและเป็นขั้นตอนสุดท้าย เริ่มเมื่อทารกคลอดและจบลงเมื่อดลูกเบ่งรอกออกแล้ว ขั้นตอนนี้ตามปกติแล้วมีระยะสั้นและเจ็บปวดน้อยกว่าสองครั้งแรก อย่างไรก็ตาม เป็นขั้นตอนสำคัญและต้องเสร็จบริบูรณ์ก่อนที่ทุกคนจะสบายใจได้

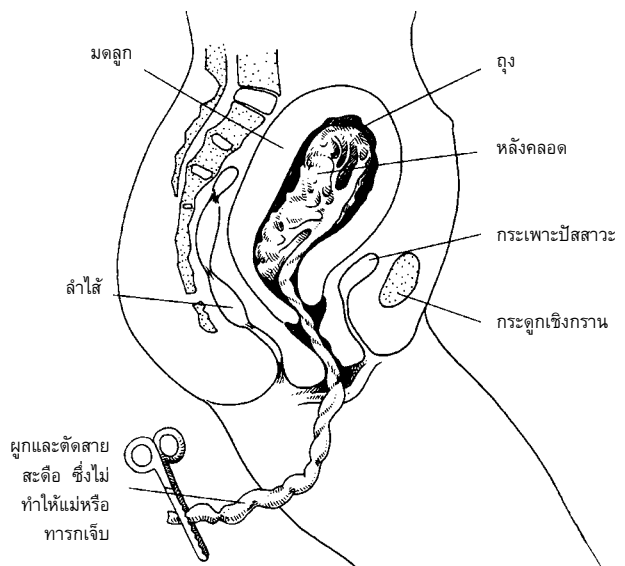
ใช้เวลานานเท่าไร?

หญิงส่วนมากต้องฉีดยาออกซิโทซินสังเคราะห์ (Syntocinon®) เพื่อช่วยมดลูกเบ่งให้รอกออกเร็วขึ้น สิ่งนี้เรียกว่าการจัดให้เร็วขึ้น และเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันเลือดออกปริมาณมากเกินไปหลังคลอด หลังฉีดยาแล้วขั้นตอนนี้มักใช้เวลาราว 5-10 นาที

หญิงบางคนชอบคอยและปล่อยให้ทารกออกเองตามธรรมชาติโดยไม่ต้องฉีดยา (เรียกว่าขั้นตอนที่สามตามธรรมชาติ) ขั้นตอนที่สามตามธรรมชาตินี้อาจใช้เวลานานถึงราวๆ หนึ่งชั่วโมง คุยกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านเมื่อท่านตั้งครุฑ์ เกี่ยวกับทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับท่าน สิ่งนี้จะช่วยให้ท่านตัดสินใจโดยมีข้อมูล

คำเตือนเรื่องสุขภาพ!

มีปัญหาเพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการหายใจของทารก เมื่อทำการผ่าท้องคลอดก่อน 39 สัปดาห์ และทำการผ่าท้องคลอดจึงไม่ควรกำหนดให้ดำเนิน



เกิดอะไรขึ้นหลังจากทารกของฉันทันทีแล้ว?

ถ้าทุกอย่างเรียบร้อยดี จะส่งทารกให้ท่านเพื่อให้ท่านได้มีการสัมผัสผิวติดผิว แต่ต้องลูบไล้ผิวทารกของท่าน และอยู่ใกล้ชิดกัน การสัมผัสผิวติดผิวหมายถึงทารกตัวอ่อนจอนอนเคลือบอยู่บนหน้าอกเปลือยของท่าน ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งดีสำหรับตัวท่านและทารก เนื่องจากเป็นการ:

- เสริมสร้างสายสัมพันธ์
- ทำให้ทารกอุ่น
- ปลอบให้ทารกรู้สึกการเต้นของหัวใจท่านและได้กลิ่นผิวกายของท่าน เป็นสิ่งที่บอกแก่ทารกว่าท่านอยู่ที่นั่น คอยช่วยเขาไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย ให้ปรับตัวกับชีวิตนอกครรภ์ของท่าน
- กระตุ้นให้ทารกดูดนมแม่ (แต่การสัมผัสแบบผิวติดผิวในตอนต้นนี้มีความสำคัญแม้ว่าท่านจะไม่เลี้ยงทารกด้วยนมตัวท่านเอง)
- กระตุ้นให้ร่างกายของท่านผลิตฮอร์โมนออกซิโทซิน ที่ช่วยให้มดลูกของท่านหดตัวเพื่อให้การเสียเลือดน้อยลง

ในเวลาเดียวกันนี้ จะมีการผูกและตัดสายสะดือ (ซึ่งจะไม่ทำให้ท่านหรือทารกเจ็บ) ตามปกติ คุณครูของท่านจะถูกถามว่าอยากตัดสายสะดือหรือไม่ ถ้าท่านวางแผนการคลอดธรรมชาติในขั้นตอนที่สามนี้ หรือกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านระหว่างการตั้งครรภ์หรือตอนที่เจ็บท้องครั้งแรก เนื่องจากจะยังไม่มีการตัดสายสะดือจนกว่ามันจะหยุดเต้นและรอกออกแล้ว

ฉันทันทีให้นมทารกเมื่อไร?

ถ้าท่านและทารกสบายดี ช่วยให้ทารกของท่านหาหัวนมไม่นานหลังการคลอด ซึ่งจะเป็นการช่วยให้:

- การเลี้ยงทารกด้วยนมเริ่มการตั้งต้นที่ดี
- มดลูกของท่านจะบีบและแบ่งให้รอกออก
- ทำให้ท่านมีเลือดออกน้อยลง
- ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดของทารกเป็นปกติ

แต่ไม่ต้องเป็นห่วง ถ้าทารกยังไม่ดูดนมแม่หรือมีเหตุผลทาง การแพทย์ที่ท่านยังไม่สามารถให้นมทารกในทันที – ท่านยังสามารถพบความสำเร็จในการเลี้ยงนมทารกได้โดยไม่ต้องมีการเลี้ยงครั้งแรก

การตรวจทารกของท่านหลังคลอด

ขณะที่ท่านกำลังกอดทารกของท่านอยู่นั้น ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านจะทำการตรวจที่เรียกว่า แอ็พการ์ สกอร์ (การตรวจสุขภาพของทารกที่เพิ่งคลอด) จะทำการตรวจนี้สองครั้ง (หลังทารกคลอดได้หนึ่งนาทีและห้านาที) การตรวจนี้จะทำให้ผดุงครรภ์หรือแพทย์รู้ว่าทารกของท่านต้องการความช่วยเหลือพิเศษอย่างไรหรือไม่ในการปรับตัวเพื่อดำรงชีวิต แอ็พการ์ สกอร์ขึ้นอยู่กับความสามารถของทารกด้าน:

- จังหวะการหายใจ
- จังหวะการเต้นของหัวใจ
- สีผิว
- สภาพกล้ามเนื้อ
- ปฏิกริยาตอบโต้

บางที่ท่านอาจจะไม่สังเกตว่ามีการตรวจ เนื่องจากผดุงครรภ์หรือแพทย์สามารถทำการตรวจได้โดยไม่รบกวนทารกมากนัก ท่านและคุณครูจะมีโอกาสใช้เวลากับทารกของท่าน เพื่อว่าท่านจะได้รู้จักและคุ้นเคยซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านและทารกอยู่ด้วยกันถ้าทั้งสองคนมีสุขภาพดี

หลังจากนั้นสักพักหนึ่ง ทารกของท่านจะถูกตรวจร่างกาย ชั่งน้ำหนัก วัดความยาว และใส่กาวน์บัตรประจำตัวให้ ถ้าท่านให้ความยินยอม ทารกชายหรือหญิงของท่านจะได้รับวิตามินเค และการฉีดยาป้องกันโรคตับอักเสบ บี ทารกจะใส่เสื้อผ้าและถูกห่อตัวในผ้าห่ม ถ้ามีความกังวลเกี่ยวกับการช่วยให้ทารกอุ่นพอ แม้ว่าหลังจากมีการสัมผัสผิวติดผิวอยู่เป็นเวลานาน อาจต้องให้ทารกนอนในวอร์มเมอร์ (เตียงเล็กๆ ที่มีดวงไฟทำความอุ่น)

การอาบน้ำทารก

มีการแนะนำว่า ทารกแรกเกิดไม่ต้องอาบน้ำเป็นประจำในทันทีเมื่อหลังคลอด

อย่างไรก็ตาม มีการแนะนำให้อาบน้ำทารกแรกเกิด ถ้าแม่ของทารกเป็นโรคตับอักเสบ บี/ซี หรือ เอชไอวี

ฉีดวัคซีนป้องกันทารกของท่าน

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าทารกแรกเกิดควรฉีดยาสองชนิดไม่นานหลังคลอด ซึ่งได้แก่การฉีดวิตามินเค และการฉีดภูมิคุ้มกันโรคตับอักเสบบี ขึ้นอยู่กับท่านว่าจะยินยอมให้ทารกของท่านฉีดยาเหล่านี้หรือไม่ – แต่เป็นคำแนะนำอย่างจริงจัง ทั้งนี้เพื่อให้การป้องกันแก่ทารกของท่าน การฉีดยาเหล่านี้ฉีดให้ฟรีแก่ทารกของท่าน ปกติแล้วท่านควรจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฉีดยาเหล่านี้ – วิตามิน เค และการฉีดภูมิคุ้มกันโรคตับอักเสบบี – ในระหว่างที่ท่านตั้งครรภ์

ทำไมวิตามิน เค จึงสำคัญ?

วิตามิน เค ช่วยป้องกันโรคผิวดำที่ร้ายแรงแต่ไม่ใช่โรคร้ายแรงที่เรียกว่าโรคเลือดออกในทารกเพิ่งคลอด (HDN) ซึ่งสามารถเป็นสาเหตุทำให้เลือดออกอย่างมากและอาจมีผลต่อสมอง ทารกเพิ่งคลอดอาจไม่มีวิตามิน เค เพียงพอในร่างกายเพื่อป้องกัน HDN เมื่ออายุถึงหกเดือนตามปกติแล้วทารกจะสามารถผลิตได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะสำหรับทารกที่ต้องได้รับการฉีดวิตามิน เค ถ้า:

- ทารกคลอดก่อนกำหนดหรือป่วย
- ทารกมีรอยขีดจากการคลอดหรือจากการผ่าท้องคลอด
- แม่ของทารกในระยะการตั้งครรภ์ใช้ยาป้องกันโรคลมชัก เส้นเลือดมีลิ่มเลือด หรือวัณโรค บอกกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านถ้าท่านใช้ยาเหล่านี้เป็นอย่างหนึ่งอย่างใด

วิตามิน เค อาจให้ทางปากหรือโดยการฉีด การฉีดเป็นวิธีที่แนะนำมากกว่า เพราะป้องกันได้นานเป็นแรมเดือนและเป็นการฉีดครั้งเดียว วิตามิน เคที่ให้ทางปากไม่ให้การป้องกันนานเท่า ถ้าท่านต้องการให้ทารกได้วิตามิน เคทางปาก ทารกของท่านจำเป็นต้องแยกกันเป็นสามครั้ง – หลังคลอด เมื่ออายุ 3 หรือ 5 วัน และเมื่ออายุ 4 สัปดาห์ การกินยาครั้งที่สามเป็นครั้งสำคัญที่พ่อแม่ต้องจำได้ ถ้าไม่กินครั้งนี้ ทารกจะไม่ได้รับการป้องกันอย่างสมบูรณ์

วิตามิน เค ทำให้มีอาการข้างเคียงไหม?

วิตามิน เค เป็นสิ่งที่ให้แก่ทารกในออสเตรเลียตั้งแต่ปี 1980 และเจ้าหน้าที่สำคัญทางการสาธารณสุขเชื่อว่าการฉีดวิตามิน เค ปลอดภัยแก่ทารก พ่อแม่ที่ตัดสินใจไม่รับการฉีดวิตามิน เค ควรยอมรับความเสี่ยงอาการใดๆ ของ HDN ซึ่งรวมถึง:

- เกิดมีเลือดออกหรือการฟกช้ำโดยไม่รู้สาเหตุ
- ผีวอกเป็นสีเหลือง หรือตาเป็นสีขาวภายหลังจากอายุได้สามสัปดาห์

ทารกที่มีอาการเหล่านี้ควรไปหาแพทย์ แม้ว่าจะได้รับการฉีดวิตามิน เค แล้ว

ทำไมทารกของฉันจึงต้องการภูมิคุ้มกันโรคตับอักเสบบี?

โรคตับอักเสบบี เป็นการติดเชื้อที่ดับเกิดจากไวรัส บางคนที่มีไวรัสนี้อาจไม่มีอาการ หรือมีอาการเพียงเล็กน้อย แต่คนจำนวนมากถึง 25 คนจาก 100 คนที่ติดเชื้อนี้จะเป็นโรคตับร้ายแรงต่อมาในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าติดโรคตับอักเสบบี ตั้งแต่เด็ก การฉีดภูมิคุ้มกันช่วยป้องกันได้

เป็นการสำคัญที่ต้องเริ่มฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี โดยเร็วเท่าที่ทำได้หลังคลอด เพื่อเป็นการแน่ใจว่ามีผลป้องกันได้โดยเร็วเท่าที่เป็นได้ ทารกต้องการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี สามครั้ง เมื่ออายุสองเดือน สี่เดือน และหกเดือน

ถ้าท่านเป็นพาหะเชื้อโรคตับอักเสบบี มีความเสี่ยงสูงมากที่ทารกของท่านจะติดเชื้อโรคตับอักเสบบี เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากท่านไปยังทารก ทารกของท่านควรได้รับการฉีดวัคซีนโรคตับอักเสบบี และกินอิมมูโนโกลบินวาลิน ภูมิคุ้มกันโรคตับอักเสบบี (HBIG) หนึ่งครั้ง ที่ควรคือภายใน 12 ชั่วโมงหลังคลอด และแน่นอนที่สุดต้องภายใน 7 วัน หลังจากนั้น ทารกของท่านยังต้องการการฉีดยาป้องกันโรคตับอักเสบบี อย่างปกติต่อไปอีกสามครั้ง เมื่ออายุสองเดือน สี่เดือน และหกเดือน

มีอาการข้างเคียงจากการฉีดสร้างภูมิคุ้มกันโรคตับอักเสบบี ไหม?

อาการข้างเคียงอย่างแรงมีน้อยมาก ปัญหาโดยทั่วไปคือรู้สึกเจ็บตรงบริเวณที่ฉีด เป็นไขอ่อนๆ และปวดตามข้อ ไปหาแพทย์ถ้าท่านมีความกังวล

หลังจากที่ทารกของ
ท่านคลอด

After your baby is born

การดูแลตัวเอง

มดลูกของท่าน ใช้เวลาสองสามสัปดาห์ที่จะกลับคืนสู่สภาพปกติ จะเกิดขึ้นเร็วว่าเมื่อท่านเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ ท่านจะรู้สึกเสียดท้องบ้างในขณะที่มดลูกของท่านหดตัวลงสู่ขนาดปกติ จะยิ่งสังเกตเห็นชัดเมื่อทารกกำลังดูดนม หญิงบางคนที่เคยคลอดลูกพบว่า “ความเจ็บปวดภายหลัง” มากขึ้นในการคลอดครั้งต่อไป อย่าตั้งตาคอยว่าจะมีท้องแบนไปอีกสักพักหนึ่ง

เลือดออก จากช่องคลอดปกติจนถึงสามถึงสี่สัปดาห์ เลือดที่ออกนี้เรียกว่าน้ำคาวปลา (มันไม่ใช่รอบเดือนของท่าน) หลังคลอดในระยะ 12 ถึง 24 ชั่วโมงแรก มันจะออกมากกว่ารอบเดือนปกติได้ จะค่อย ๆ ลดน้อยลงเป็นสีน้ำตาล อาจมีเลือดออกมากขึ้นในขณะที่ให้ทารกดูดนม ควรใช้ผ้าอนามัย อย่าใช้แทมพอนส์

ช่องคลอดและบริเวณจากช่องคลอดถึงทวารหนัก ถ้าท่านคลอดธรรมชาติ อาจรู้สึกไม่สบายเวลานั่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าท่านต้องเย็บ เส้นไหมที่เย็บจะละลายเองโดยท่านไม่จำเป็นต้องตัดออก ผดุงครรภ์จะตรวจดูบริเวณนี้เพื่อให้แน่ใจว่ากำลังหายเป็นปกติ ควรดูแลให้บริเวณนี้สะอาดและแห้งด้วยการล้างวันละสองสามครั้ง และทุกครั้งที่ย่างอุจจาระ เปลี่ยนผ้าอนามัยของท่านบ่อย ๆ วิธีที่ดีที่สุดในการระงับความเจ็บคือ นอนลงพักเพื่อลดให้ความกดดันออกจากบริเวณนั้น ใช้ยาระงับความปวดที่ไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ เช่นพาราเซตามอลถ้าต้องการ

เต้านมของท่าน หญิงทุกคนผลิตนมได้ ตามปกติจะเริ่มมีการผลิตราว ๆ สัปดาห์ที่ 16 ของการตั้งครรภ์ และหญิงบางคนพบว่ามันนมซึมออกเล็กน้อยในระยะสองสามสัปดาห์สุดท้ายของการตั้งครรภ์ สองสามวันแรกหลังคลอดเต้านมจะนูนเพราะทารกต้องการนมแม่เพียงเล็กน้อย เมื่อทารกเริ่มรู้สึกหิวและต้องการนมบ่อยมากกว่า เต้านมจะสนองตอบด้วยการผลิตนมมากขึ้น ท่านอาจรู้สึกวุ่นวายว่าเต้านมของท่านอาจจะเติบกว่าและหนักกว่าเมื่อนม “เพิ่มขึ้น” ให้ทารกกินนมตามที่ทารกต้องการ และปล่อยให้เต้านมของว่างหนึ่งหยดในขณะที่ทารกดูดอีกข้างหนึ่ง จะช่วยหยุดไม่ให้เต้านมของท่านมีนมคั่งมากเกินไป ยาพาราเซตามอล (ใช้ตามคำแนะนำที่ห่อ) ใช้ความเย็น (บนหน้าอกของท่าน) และอาบน้ำฝักบัวเย็น จะช่วยบรรเทาการบวมและความเจ็บได้

ถ้าท่านตัดสินใจไม่เลี้ยงทารกด้วยนม ท่านจะยังรู้สึกเจ็บเต้านมบ้างในระยะสองสามวันแรกหลังคลอด เนื่องจากเต้านมของท่านยังผลิตนม ความรู้สึกนี้จะหายไปสองสามวัน จะช่วยบรรเทาบ้างจากการสวมเสื้อยกทรงที่ใส่สบาย รับประทานอาหารและดื่มน้ำนม ลดการเตะตึงเต้านม/หัวนมของท่าน ใช้ความเย็น และกินยาพาราเซตามอล (ใช้ตามคำแนะนำที่ห่อ)

การผ่าท้องคลอดของท่าน ตามปกติแผลเป็นรอยตัดแนวขวางบนบริเวณท้องด้านล่างของท่าน ช่างได้แนวบิกินี ในปัจจุบันโดยทั่วไปใช้การเย็บที่เส้นไหมละลายเอง ซึ่งหมายความว่าไม่ต้องตัดไหมที่เย็บออก แผลเป็นอาจจะเจ็บและทำให้รู้สึกไม่สบายราวสองสามสัปดาห์ ท่านจะได้ยาระงับปวดในช่วงสองสามวันแรกเพื่อช่วยให้บรรเทาความปวด ในขณะที่ท่านเคลื่อนไหวเบา ๆ ซ้ำ ๆ เพื่อดูแลทารกของท่าน ผดุงครรภ์หรือนักกายภาพบำบัดจะแสดงท่าออกกำลังกายที่ท่านทำได้โดยไม่ทำให้แผลตึง ผดุงครรภ์จะช่วยท่านดูแลทารกของท่าน

การให้ทารกอยู่กับท่านในห้องที่โรงพยาบาลช่วยให้ท่านและทารกของท่านรู้จักคุ้นเคยกัน!

ความรู้สึกของท่าน แม้ว่าท่านจะรู้สึกเหนื่อย แต่ท่านอาจรู้สึกสดชื่นในวันแรกหรือราว ๆ นั้นหลังการคลอด สิ่งนี้บางทีก็เรียกว่าความรุ่งเรืองหลังการคลอด – และในไม่ช้าก็มีความรู้สึกเศร้าเข้าแทนที่ ท่านอาจรู้สึกอ่อนไหว ร้องไห้และหงุดหงิด หญิงส่วนมากมีประสบการณ์นี้อยู่สองสามวันหลังคลอด หรือบางทีก็ถึงสองสัปดาห์ ถ้ามีความรู้สึกเหล่านี้มากกว่า บอกกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูได้จาก *สัปดาห์แรก ๆ ของการเป็นแม่* ที่หน้า 104 และ *ความรู้สึกของท่านในการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ในตอนต้น: สิ่งที่คุณแม่ควรรู้* ที่หน้า 136

สิ่งต่าง ๆ ที่ท่านอาจสงสัย

ฉันต้องฉีดภูมิคุ้มกันโรคหัดเยอรมันหรือเพอร์ทิวซิส (ไอกรน) ใหม่?

ถ้าการตรวจเลือดของท่านตอนต้นระยะการตั้งครรภ์แสดงว่าท่านมีภูมิคุ้มกันโรคหัดเยอรมันเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย เป็นความคิดที่ดีที่ควรฉีดภูมิคุ้มกันก่อนออกจากโรงพยาบาล วัคซีนนี้ป้องกันโรคสามอย่าง (MMR) คือให้ภูมิคุ้มกันโรคหัด และโรคคางทูมด้วย เป็นสิ่งสำคัญว่าต้องไม่ตั้งครรภ์อีกเป็นเวลาหนึ่งเดือนหลังการฉีดยา

ถ้าท่านไม่เคยฉีดภูมิคุ้มกันโรคไอกรน ท่านควรฉีดยาป้องกันโรคนี้ก่อนท่านออกจากโรงพยาบาล คู่ครองของท่าน ปู่ย่าตายายของทารก และผู้มาเยี่ยมประจำหรือผู้ดูแล ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคไอกรนก่อนทารกคลอด ต้องแน่ใจว่าบุตรคนอื่น ๆ ของท่านฉีดภูมิคุ้มกันโรคไอกรนด้วย

ฉันกลับบ้านได้เมื่อไร?

ท่านอาจกลับบ้านได้เร็วขนาดสี่ถึงหกชั่วโมงหลังคลอด เต็มวันเกือบทุกโรงพยาบาลให้โอกาสแก่แม่และทารก ที่มีสุขภาพดีกลับบ้านหลังคลอดได้ไม่นาน การวางแผนกลับบ้านไม่นานหลังการคลอด หมายถึงท่านจะให้โอกาสเพื่อนๆ และครอบครัวได้เยี่ยมทารกอย่างสะดวกสบายและเป็นส่วนตัวภายในบ้านของท่านเอง กลับบ้านเร็วหลังการคลอดหมายถึงชีวิตครอบครัวของท่านถูกขัดจังหวะน้อยลง และท่านได้กลับไปอยู่กับบุตรคนอื่น ๆ เร็วขึ้น ผดุงครรภ์จะไปเยี่ยมท่านที่บ้าน เพื่อให้การดูแลหลังการคลอดแก่ท่านและทารก ซึ่งรวมทั้งให้คำแนะนำในการเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ ผดุงครรภ์อาจให้การช่วยเหลือหลังคลอดจนทารกของท่านอายุได้ 14 วัน

การอยู่โรงพยาบาลนานกว่าหลังคลอดอาจมีความจำเป็น ถ้าท่านคลอดโดยใช้ซีสมฟอรัสเซ็พส์หรือเครื่องดูดออก การผ่าท้องคลอดหรือถ้าท่านและทารกไม่สบาย โดยเฉพาะ การอยู่โรงพยาบาลจะนานประมาณ 24-48 ชั่วโมงสำหรับหญิงที่คลอดธรรมชาติ และสามถึงสี่วันสำหรับหญิงที่ผ่าท้องคลอด เมื่อท่านกลับบ้านหลังจากอยู่โรงพยาบาลหลายวัน ท่านอาจได้รับการดูแลหลังคลอดและความช่วยเหลือจากผดุงครรภ์ด้วย ผดุงครรภ์ให้การดูแลหลังคลอดแก่ท่านได้จนทารกของท่านอายุ 14 วัน อย่างไรก็ตาม การให้บริการนี้ก็แตกต่างกันไปแต่ละโรงพยาบาล ดังนั้นควรสอบถามจากผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

หลังจากท่านกลับบ้าน ท่านอาจได้บริการการมาเยี่ยมจากพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว ที่จะมาตรวจดูทารกอายุ 1-4 สัปดาห์ พร้อมทั้งจะช่วยให้ท่านติดต่อบริการอื่นๆ ด้วย โปรดดูที่หน้า 92 เพื่อได้ข้อมูลเพิ่มเติม

การตรวจประจำสำหรับทารกแรกเกิด

ในวันต่อมาหลังทารกคลอดแล้ว ทารกจะได้รับการตรวจจากแพทย์หรือผดุงครรภ์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ เพื่อทำการตรวจที่เรียกว่า **การตรวจทารกแรกเกิด** แพทย์หรือผดุงครรภ์จะตรวจทารกตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าเพื่อดูว่ามีปัญหาอะไรหรือไม่

ผู้เป็นพ่อแม่ทุกคนในรัฐนิวเซาท์เวลส์มีโอกาสให้ทารกได้รับการตรวจหาความผิดปกติที่ไม่ค่อยมีหลายอย่าง การตรวจนี้เรียกว่า **การตรวจร่างกายทารกแรกคลอด** ท่านอาจคงได้ยินว่าเรียกการตรวจ “การเจาะส้นเท้า” ด้วย เป็นการตรวจที่เกี่ยวข้องกับการเก็บเลือดสองสามหยดจากส้นเท้าทารก หยดเลือดนี้ใส่ในกระดาษพิเศษและส่งไปให้ห้องปฏิบัติการทำการตรวจ

อาการของโรคที่ทำการตรวจหาไม่ใช่โรคสามัญ แต่ก็รุนแรงและเป็นการดีที่สุดที่รู้เสียแต่เนิ่นๆ ถ้าทารกของท่านมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใด เพื่อว่าการรักษาสามารถเริ่มได้ทันทีที่ท่านทำได้ การตรวจนี้เพื่อตรวจหา:

- **ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์แต่กำเนิด (Congenital Hypothyroidism)** ซึ่งเกิดจากปัญหาเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์ การรักษาแต่ต้นจะทำให้เด็กเจริญเติบโตตามปกติ
- **โรคฟีนิลเคโทนูเรีย (Phenylketonuria)** หมายถึงว่าทารกไม่สามารถใช้สารที่มีไนโตรเจนและอาหาร (เรียกว่าฟีนิลาลานีน) ที่ช่วยสร้างโปรตีนในร่างกาย ถ้าปัญหานี้ไม่ได้รับการรักษา จะเพิ่มพูนขึ้นในเลือดและทำให้สมองพิการ การรักษาจะทำให้เด็กเจริญเติบโตตามปกติ
- **โรคทางพันธุกรรมเกี่ยวกับการเผาผลาญ (Galactosaemia)** เกิดจากพบว่ามีน้ำตาลชนิดหนึ่ง (กาแลคโทส) ที่มีทั้งในนมแม่และนมวัว อยู่ในเลือดของทารก การรักษาในทันทีด้วยการให้นมพิเศษที่ปลอดกาแลคโทส จะป้องกันการป่วยเจ็บหนัก ถ้าไม่รักษา ทารกอาจไม่สบายมากและตายได้
- **โรคปอดผิดปกติแต่กำเนิด (Cystic Fibrosis)** ทำให้อวัยวะผลิตเมือกข้นในลำไส้และปอด ซึ่งสามารถทำให้ปอดติดเชื้อและท้องเสีย และอาจทำให้ทารกน้ำหนักตัวไม่ขึ้น การรักษาที่คุณภาพดีขึ้นทำให้ผู้คนที่เป็โรคปอดผิดปกติแต่กำเนิดมีชีวิตได้นานกว่า

การวินิจฉัยและการรักษาแต่เนิ่นๆ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับอาการผิดปกติเหล่านี้ มีความเป็นไปได้ที่จะตรวจพบอาการผิดปกติที่หายากถึง 40 อาการ โดยการใช้ตัวอย่างเลือดในครั้งเดียวกันนี้

ถ้าผลการตรวจปกติ - ซึ่งผลส่วนมากก็จะปกติ ท่านจะไม่ได้รับการแจ้งผล ทารกหนึ่งคนในจำนวนหนึ่งร้อยที่จำเป็นจะต้องทำการตรวจเลือดเป็นครั้งที่สอง ถ้าการตรวจครั้งแรกไม่แสดงผลชัดเจน ท่านจะได้รับการติดต่อถ้าต้องทำการตรวจครั้งที่สอง เกือบทุกครั้งของการตรวจครั้งที่สองจะแสดงผลปกติเสมอ ผลการตรวจจะส่งให้แพทย์ของท่าน

ผลการตรวจเลือดของทารกจำนวนเล็กน้อยอาจจะผิดปกติ ทารกก็จะต้องทำการตรวจเพิ่มขึ้นและอาจต้องรับการรักษาด้วยแพทย์ของท่านจะบอกให้ท่านทราบ

การตรวจอย่างสามสำหรับทารกในนิวเซาท์เวลส์ได้แก่การทดสอบการได้ยิน ทารกหนึ่งหรือสองคนในจำนวนทุกหนึ่งพันคนต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาการได้ยิน โปรแกรมการตรวจการได้ยินของทารกทั่วรัฐในนิวเซาท์เวลส์ (SWIS-H) มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นพบปัญหาในทารกเหล่านี้ มีการเสนอให้ทำการตรวจการได้ยินของทารกโดยเร็วเท่าที่จะทำได้หลังการคลอด ถ้าไม่สามารถทำการตรวจในโรงพยาบาลได้ด้วยเหตุผลบางประการ สามารถทำได้ที่แผนกคนไข้นอกของโรงพยาบาลหรือที่ศูนย์สาธารณสุขชุมชนในเขตท้องถิ่น เมื่อท่านออกจากโรงพยาบาลแล้ว

การตรวจการได้ยินใช้เวลา 10-20 นาที และทำตอนที่ทารกของท่านกำลังนอนหรือพักผ่อนเรื่อยๆ ท่านอยู่กับทารกของท่านได้ในขณะที่ทำการตรวจ ท่านจะทราบผลทันทีที่เสร็จการตรวจ ผลการตรวจจะทำการบันทึกลงในประวัติสุขภาพส่วนตัวของทารกของท่าน หรือ “สมุดสีน้ำเงิน”

ถ้าผลแสดงว่าทารกของท่านจำเป็นต้องทำการตรวจซ้ำ ไม่ได้หมายความว่าทารกของท่านมีปัญหาการได้ยิน อาจมีเหตุอย่างอื่นสำหรับผลที่ได้นี้ (ตัวอย่างเช่น ทารกของท่านอาจไม่สงบระหว่างการตรวจ หรืออาจมีของเหลวหรือการอุดตันชั่วคราวในหู)

การฉีดยาและการตรวจเลือดจะทำให้ทารกของฉันทันเจ็บไหม?

เมื่อไรก็ตามที่ทารกของท่านต้องทำตามขั้นตอน เช่นฉีดยาหรือตรวจเลือด มีวิธีง่ายๆ ที่ท่านสามารถปลอบทารกของท่าน และช่วยให้ความเจ็บลดน้อยลง ท่านอาจให้ทารกของท่านดูดนมระหว่างการตรวจ หรือให้ทารกดูดนิ้วที่สะอาดของท่าน ท่านอาจพูดปลอบประโลมทารกของท่าน นวดหรือลูบไล้และมองตาทารก บางครั้งอาจให้น้ำชูโคลส (น้ำตาล) สองสามหยดแก่ทารกของท่าน ซึ่งจะช่วยให้ทารกลืมความเจ็บได้



การตรวจทารกแรกคลอด

หลังจากได้มีการตรวจเลือดแห้งแล้ว จะเก็บมันไว้ในห้องปฏิบัติการเป็นเวลา 18 ปี หลังจากนั้นจะถูกทำลาย ท่านอ่านรายละเอียดเกี่ยวกับที่ต้องเก็บการตรวจไว้เป็นเวลานาน ได้ที่เว็บไซต์ <http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf>



ที่นั่ง/ที่ใส่ทารกในรถสำหรับทารก

ถ้าท่านตั้งใจพาทารกของท่านกลับบ้านโดยรถ ตามกฎหมายท่านต้องมีที่นั่งหรือที่ใส่ทารกที่ติดตั้งอยู่ในรถ ท่านอาจเช่า ซื้อ หรือขอยืมที่นั่งใส่ทารกได้

ท่านหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับที่นั่งหรือที่ใส่ทารกสำหรับเด็กในรถได้จากเว็บไซต์ RMS โดยไปที่

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>

สมุดบันทึกสุขภาพส่วนตัวของทารกของท่าน (สมุดสีก้นเงิน)

ในสองสามวันแรกหลังคลอด ทารกของท่านจะได้รับสมุดสีก้นเงินเล่มหนึ่ง สมุดสีก้นเงินนี้สำหรับพ่อแม่ แพทย์ พยาบาลสุขภาพเด็ก และครอบครัวเพื่อบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับสุขภาพของเด็กตั้งแต่เกิดจนถึงวัยรุ่นและต่อไป เป็นวิธีดีเยี่ยมที่จะเก็บข้อมูลสุขภาพสำคัญไว้ในที่แห่งเดียว

นำสมุดสีก้นเงินไปด้วยทุกครั้งที่ท่านพาทารกของท่านไปหาแพทย์ บริการสุขภาพเด็กปฐมวัย หรือโรงพยาบาล สมุดสีก้นเงินมีสิ่งช่วยเตือนความจำเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพที่สำคัญ และการฉีดวัคซีนร่วมกันสำหรับบุตรของท่าน หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญๆ และมีหน้าสำหรับท่านเขียนหมายเลขโทรศัพท์สำคัญเก็บไว้



ถ้าทารกของท่านไม่สบาย หรือท่านเป็นห่วงเรื่องปัญหาสุขภาพ พาทารกไปหาแพทย์จีพีของท่าน หรือไปที่แผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลแห่งที่ใกล้ที่สุด อาการของทารกแรกคลอดเปลี่ยนได้รวดเร็วมาก

ทารกแรกคลอด: ลักษณะและปัญหาทั่วไป

ผิวหนัง

- **จุดสีชมพูจาง** (จุดนกจิก) หรือสีแดงพบที่รอบๆ หนึ่งตา จมูก หรือตา ท่านจะสามารถมองเห็นได้ชัดเจนเมื่อทารกร้องไห้ มันจะไม่ทำให้มีปัญหาอะไรและจะจางลงตามเวลา
- **จุดมองโกเลีย** สีผิวหนังออกดำ พบบริเวณรอบกัน เป็นทั่วๆ ไปในทารกที่มีผิวคล้ำ มันจะไม่ทำให้มีปัญหาอะไรและจะจางไปเมื่อถึงวันเกิดหนึ่งหรือสองปี
- **ปานสีแดงเข้ม** (รอยต่างเหล่าไวน์พอร์ต) เป็นบริเวณสีแดงเข้มถึงม่วงอย่างเด่นชัด ปกติอยู่ที่หน้า จะไม่ขยายออกแต่ก็จะไม่จางลงตามเวลา
- **ปานสีแดงสด** (รอยสตรอบเบอร์รี่) เป็นบริเวณนูนเห็นได้ชัดสีแดงสดส่วนมากอยู่ที่ศีรษะ ตอนต้นจะเพิ่มขนาด และในที่สุดจะค่อยหดลงตามเวลา
- **จุดนูนสีขาว** ที่ทารกอาจมีที่จมูก และบางครั้งที่หน้า เหล่านี้เป็นต่อมไขมันของผิวหนัง และเป็นสิ่งปกติและจะจางไปตามเวลา
- **ผื่นแดง** (ผื่นหลังคลอด) เป็นผื่นที่ประกอบด้วยเม็ดสีเล็กๆ สีขาวหรือเหลือง ที่อาจปรากฏขึ้นเร็ว ตามปกติทั่วหน้าอก ท้อง และบริเวณผ้าอ้อมของทารกภายในสัปดาห์แรกหลังคลอด ไม่ทราบสาเหตุ และไม่จำเป็นต้องรักษาอะไร มันจะหายไปเองแต่อาจใช้เวลาบ้าง
- **โรคตีขี้มัน** มีผลต่อทารกแรกเกิดเป็นจำนวนมาก ผิวของทารกปรากฏเป็นสีเหลืองจางๆ ในสองสามวันแรกหลังคลอด ปกติไม่รุนแรงนัก แต่ในบางรายต้องทำการตรวจเพื่อวัดระดับสสารที่เรียกว่าบิลิรูบินในเลือดของทารก ถ้าพิจารณาว่าบิลิรูบินในเลือดของทารกสูงกว่าปกติ จะมีการกระตุ้นให้ทารกดื่มมากขึ้น หรืออาจให้ทารกอยู่ใต้แสงไฟพิเศษ หรือนอนในเตียงบิลิเบด เป็นระยะ เวลาหนึ่งจนกว่าอาการตีขี้มันจะบรรเทาลง ถ้าท่านอยากรู้เรื่องโรคตีขี้มันเพิ่มเติม ถามผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน

ตา

ทารกแรกเกิดบางคนมีตาติดกันในวันแรกๆ หรือสัปดาห์แรกๆ หลังคลอด ไม่ใช่เรื่องหนักและปกติจะหายไปเอง ท่านสามารถใช้ น้ำดื่มน้ำที่เย็นแล้วทำความสะอาดตาให้ทารกของท่าน ถ้าไม่หาย บอกรแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่าน

อวัยวะเพศ

บางครั้งทารกหญิงแรกเกิดอาจมีสิ่งที่ยื่นออกมาทางอวัยวะเพศเล็กน้อย - มีลักษณะเป็นของเหลวสีขาวขุ่น ซึ่งบางทีอาจมีเลือดจางๆ ด้วย สิ่งนี้เรียกว่าการมีรอบเดือนปลอม และเกิดขึ้นได้ เพราะทารกไม่ได้รับฮอร์โมนของท่านโดยผ่านรกแล้ว เป็นเรื่องปกติมาก บ่อยครั้งจะพบว่ามัสสารที่มีลักษณะคล้ายเนยแข็งสีขาว เรียกว่าสเม็กมาอยู่ที่ไตแคมของอวัยวะเพศ ก็เป็นสิ่งที่ปกติอีก

ไม่จำเป็นต้องทำให้หนังหุ้มอวัยวะเพศที่ยังไม่ขลิบของทารกชายของท่านหดลง มันจะม้วนกลับเองเมื่อถึงอายุ 3-4 ปี มีความเห็นแตกต่างกันมากมายเกี่ยวกับการเสี่ยงและผลประโยชน์ที่อาจจะได้จากการขลิบหนังหุ้มอวัยวะเพศชาย สถาบันรอยัล ออสเตรเลียเซียน คอลเลจ ออฟ ฟิซิชีเยียน (Royal Australasian College of Physicians - RACP) แนะนำว่าไม่มีเหตุผลทางการแพทย์ในการขลิบหนังหุ้มอวัยวะเพศชายดังที่เคยทำ หาข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก www.racp.edu.au และกดที่ 'policy and advocacy' ต่อไปที่ 'Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy' และต่อไปที่ 'Paediatrics & Child Health'

การดูแลสายสะดือ

ตอนแรก สายสะดือของทารกเป็นสีขาว หนาและมีลักษณะคล้ายวัน ภายในหนึ่งหรือสองชั่วโมงหลังคลอดมันจะเริ่มแห้งและจะหลุดออกภายใน 7 ถึง 10 วัน ตรงปมของโคนสายจะมีของเหลวซึมออกเล็กน้อย ซึ่งบ่อยครั้งจะเกิดขึ้นในวันที่จะหลุดออกหรือในวันที่เพิ่งหลุด ท่านทำความสะอาดบริเวณนี้ด้วยไม้พันสำลีจุ่มในน้ำดื่มน้ำที่เย็นแล้ว และเช็ดให้แห้งด้วยไม้พันสำลีอีกอันหนึ่ง บอกรแพทย์หรือผดุงครรภ์ของท่านหรือแพทย์ถ้าเลือดไม่หยุด หรือปมนี้เป็นสีแดง ชื่นหรือบวม

สิ่งที่ต้องทำ ... งานกระดาษ!

การจ่ายเงินมารดา และเงินช่วยครอบครัว

หลังจากที่คลอดทารก ท่านจะได้รับแบบฟอร์มของสำนักงานช่วยเหลือครอบครัวของรัฐบาลออสเตรเลีย ที่ท่านใช้ยื่นขอเงินช่วยเหลือสำหรับตัวท่านและทารกแรกเกิดของท่าน ปัจจุบันมีเงินช่วยเหลือประเภทใหญ่สี่ประเภทด้วยกัน ได้แก่:

- 1. โครงการเงินช่วยการพักผ่อนของผู้เป็นพ่อแม่สำหรับพ่อแม่ที่ทำงาน:** โครงการเงินช่วยการพักผ่อนของผู้เป็นพ่อแม่นี้ เป็นเงินช่วยเหลือประเภทใหม่แก่พ่อแม่ที่ทำงาน ที่มีทารกแรกเกิดหรือรับเลี้ยงบุตรบุญธรรมตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2011 พ่อแม่ที่ทำงานผู้มีสิทธิ จะได้รับเงินช่วยการพักผ่อนจากรัฐบาลเป็นเวลา 18 สัปดาห์ ในอัตราค่าจ้างขั้นต่ำแห่งชาติ
- 2. เงินโบนัสทารก:** เงินโบนัสทารกเป็นเงินช่วยเหลือที่ขึ้นอยู่กับรายได้ สำหรับเด็กแรกเกิดหรือรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรมแก่ครอบครัวที่มีสิทธิได้รับ เป็นการช่วยค่าใช้จ่ายของทารกแรกเกิดหรือเด็ก โดยผ่อนจ่ายให้ 13 ครั้งในทุกสองสัปดาห์ และจ่ายให้แก่ทารกทุกคนในกรณีที่เกิดหลายคน ท่านไม่สามารถรับทั้งเงินช่วยการพักผ่อนและเงินโบนัสทารกพร้อมกัน แม้ว่าท่านจะมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือทั้งสองประเภท ควรใช้เวลาพิจารณาดูว่าอย่างไรจะเหมาะสมกับท่านและครอบครัวมากที่สุด
- 3. เงินช่วยมารดาในการฉีดภูมิคุ้มกัน:** เงินช่วยนี้เป็นการสนับสนุนให้พ่อแม่ฉีดภูมิคุ้มกันให้แก่บุตรของตน โดยทั่วไปจะจ่ายเป็นสองงวดให้แก่เด็กที่ฉีดภูมิคุ้มกันครบตามระบบ ครั้งแรกจ่ายเมื่ออายุระหว่าง 18 และ 24 เดือน ครั้งที่สองเมื่ออายุระหว่าง 4 และ 5 ปี
- 4. เงินช่วยครอบครัว:** เป็นเงินช่วยครอบครัวโดยให้เป็นค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูบุตร เงินช่วยขึ้นอยู่กับรายได้ประจำปี ทั้งหมดของครอบครัว และอายุและจำนวนของบุตรที่อยู่ในความดูแลของครอบครัว

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.humanservices.gov.au และกดที่ 'Families' หรือโทรศัพท์สายความช่วยเหลือครอบครัว ที่หมายเลข 136 150 หรือไปที่สำนักงานความช่วยเหลือครอบครัว (Family Assistance Office) ในท้องถิ่นของท่าน โทรศัพท์ 131 202 เพื่อขอความช่วยเหลือและข้อมูลในภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวกับการติดต่อบริการและการจ่ายเงินของเซนต์อร์ลิงค์ สำหรับข้อมูลในภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษไปที่ www.humanservices.gov.au และกดที่ 'Information in other languages'

บริการสุขภาพเด็กปฐมวัย (หรืออาจเรียกว่า ศูนย์สุขภาพเด็กและครอบครัว หรือศูนย์สุขภาพทารก) ให้บริการฟรีแก่ครอบครัว ที่มีบุตรอายุต่ำกว่าห้าปี รวมถึงการตรวจสุขภาพที่สำคัญสำหรับทารกของท่าน โรงพยาบาลจะส่งรายละเอียดในการติดต่อกับท่านให้แก่พยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวในเขตของท่าน เป็นผู้ที่จะติดต่อกับท่านในการจัดเวลาเยี่ยมไม่นานหลังจากท่านกลับมาบ้านกับทารกแรกเกิดของท่าน

บริการสุขภาพเด็กปฐมวัยสามารถให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่ท่านเป็นกังวล เช่น:

- การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่
- การร้องไห้และช่วยให้ทารกสงบ
- กลยุทธ์การนอนอย่างปลอดภัย เพื่อป้องกันโรค SIDS
- ทักษะการเป็นแม่
- การเล่นกับทารก
- กำหนดเวลาการฉีดภูมิคุ้มกัน
- สุขภาพของท่าน
- สุขภาพของทารก หรือสุขภาพและการพัฒนาของเด็กก่อนวัยเข้าโรงเรียน
- บริการอื่นๆ ในเขตของท่าน

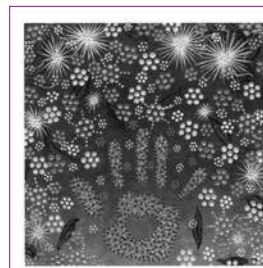
โรงพยาบาลหรือผดุงครรภ์ของท่านสามารถช่วยให้อ่านติดต่อกับบริการสุขภาพเด็กปฐมวัยในท้องถิ่นของท่านได้

แจ้งเกิดทารกของท่าน

โรงพยาบาลหรือผดุงครรภ์จะใส่แบบฟอร์มการแจ้งเกิด (**Birth Registration Statement**) ไว้ในซองข้อมูลให้ท่านเมื่อท่านไปคลอดทารก โปรดกรอกรายละเอียดในแบบฟอร์มนี้ตามคำแนะนำที่อยู่ในแบบฟอร์มและส่งไปให้สำนักทะเบียนการเกิด การตายและการสมรสแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ (NSW Registry of Births Deaths & Marriages)

- การแจ้งเกิดเป็นการบังคับตามกฎหมายและฟรี
- โรงพยาบาลและผดุงครรภ์ไม่แจ้งเกิดให้แก่บุตรของท่าน
- ท่านต้องแจ้งการเกิดของบุตรของท่านภายใน **60 วัน**
- ท่านต้องแจ้งเกิดบุตรของท่านเพื่อรับสูติบัตร (มีค่าธรรมเนียม)

สูติบัตรเป็นเอกสารแสดงหลักฐานทางกฎหมายของบุตรของท่านที่เกี่ยวกับอายุ สถานที่เกิดและรายละเอียดของบิดามารดา ที่ต้องการสำหรับการยื่นขอความช่วยเหลือทางการเงิน บางอย่างจากรัฐบาล การสมัครเข้าโรงเรียนและการกีฬา เปิดบัญชีธนาคารและการยื่นขอหนังสือเดินทาง



Birth Registration Statement

สำนักทะเบียนยอมรับการแจ้งเกิดช้า (หลังจากบุตรเกิด 60 วัน)

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับตอนหนึ่งตอนใดในขั้นตอนการแจ้งเกิด โปรดโทรศัพท์ที่สำนักทะเบียน หมายเลข

13 77 88 ข้อมูลเพิ่มเติมรวมทั้ง

ที่ตั้งของสำนักทะเบียน หาได้จากเว็บไซต์ของสำนักทะเบียนที่ www.bdm.nsw.gov.au

ทะเบียนเมดิแคร์และการฉีดวัคซีนภูมิคุ้มกันในวัยเด็ก

เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องจดทะเบียนทารกของท่านกับเมดิแคร์โดยเร็วเท่าที่ทำได้ การจดทะเบียนทารกของท่านกับเมดิแคร์จะเป็นการจดทะเบียนทารกของท่านกับหน่วยทะเบียนภูมิคุ้มกันในวัยเด็กแห่งออสเตรเลีย (Australian Childhood Immunisation Register) ด้วย ท่านจะได้รับการเตือนเมื่อถึงกำหนดฉีดภูมิคุ้มกันหรือเมื่อเลยกำหนดแล้ว เมื่อจดทะเบียนแล้ว ท่านจะสามารถเข้าสู่สถานะการฉีดวัคซีนปัจจุบันของบุตรของท่านทางออนไลน์ได้

ในการจดทะเบียนบุตรของท่านกับเมดิแคร์ ท่านเปิดบัญชีเมดิแคร์ออนไลน์ได้ โดยผ่านเว็บไซต์ myGov ที่ www.my.gov.au

การเลี้ยงนมลูก

Feeding your baby

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ – ดีเยี่ยมสำหรับทารกและแม่

ในช่วงระยะเวลาหกเดือนแรกของชีวิตทารกของท่าน ทั้งชายหรือหญิงต้องการนมแม่เพียงอย่างเดียว

ถ้าท่านและทารกสุขภาพดี การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่เริ่มได้ตั้งแต่ชั่วโมงแรกหลังคลอด ทารกเกิดมาด้วยสัญชาตญาณพร้อมดูดและถ้าท่านวางทารกไว้บนท้องหรือหน้าอกให้ผิวสัมผัสกัน ทารกไม่ว่าชายหรือหญิงจะแสวงหาเต้านม

ในเวลาสองสามวันแรกหลังคลอด ร่างกายของท่านผลิตนมที่มีประโยชน์มากเรียกว่าโคลอสตรัม นมนี้จะช่วยเลี้ยงดูทารกในระหว่างที่ท่านใช้เวลาค้นเคี้ยวกับการให้นมทารก หลังจากสามหรือสี่วันนมของท่าน “เริ่มมี” และเต้านมของท่านจะใหญ่ขึ้นและแข็งขึ้น

หลังจากอายุ 6 เดือน ต้องเริ่มให้ทารกทานอาหารของครอบครัว การให้นมแม่ยังคงเป็นอาหารส่วนสำคัญของทารก จนกระทั่งทารกชายหรือหญิงนั้นอายุหนึ่งปี ระหว่างที่อายุหนึ่งและสองปี การให้นมแม่คงยังเป็นส่วนสำคัญของการเจริญเติบโตของทารกของท่านต่อไปได้

ให้ดื่มน้ำได้ตั้งแต่อายุราว 6-8 เดือน และควรเริ่มแนะนำนมวัวนับจากอายุ 12 เดือน ทารกดื่มได้เองอย่างดีจากถ้วยสอนดื่มและขวดนม อย่างไรก็ตามไม่แนะนำให้ใช้ขวดนมเมื่ออายุมากกว่า 12 เดือน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับทารก เพราะ:

- ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดีในระหว่างวัยเด็กและชีวิตผู้ใหญ่
- ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและการพัฒนาอย่างปกติ
- ช่วยเสริมสร้างการพัฒนาของสมอง
- ลดการเสี่ยงการติดเชื้อและการเจ็บป่วยในวัยเด็ก
- ลดการเสี่ยงของ SIDS
- ลดการเสี่ยงการเป็นโรคเบาหวาน ประเภท 1 การมีน้ำหนักมากเกินไป และการเป็นโรคอ้วนในวัยเด็กและต่อไปในชีวิต
- ลดการเสี่ยงการเป็นโรคเกี่ยวกับการหายใจ กระเพาะและลำไส้อักเสบ การติดเชื้อที่หูส่วนกลาง โรคภูมิแพ้ และผื่นตุ่มพุพอง

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีความสำคัญต่อแม่ เพราะ:

- ช่วยให้ท่านมีสายสัมพันธ์กับทารกของท่าน
- เสริมความแข็งแรงของกระดูก
- ช่วยให้ร่างกายคืนสภาพเดิมได้เร็วขึ้นหลังคลอด
- ลดการเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมก่อนถึงวัยทอง โรคเบาหวานและมะเร็งที่รังไข่
- ช่วยให้ท่านกลับคืนสู่น้ำหนักตัวก่อนตั้งครรภ์
- ช่วยให้หายเป็นห่วงว่าทารกของท่านได้อาหารที่จำเป็นหรือไม่ นมแม่ไม่เคยแรงไปหรืออ่อนไป – สมบูรณ์ดีเสมอไม่ว่าเวลาไหน

การเริ่มต้น

ไม่นานหลังจากคลอด – ตามปกติแล้วภายในชั่วโมงแรก – ทารกจะแสดงว่าต้องการดูดนมแม่ครั้งแรก โดยเฉพาะเมื่อได้การสัมผัสผิวกับแม่ ผดุงครรภ์ของท่านจะช่วยโดยให้แน่ใจว่าท่านและทารกอยู่ในท่าสบาย และมีที่เพียงพอให้นม หลังจากการให้นมครั้งแรกนี้แล้ว ทารกมักจะนอนหลับนาน

อย่าเป็นห่วงหรือไม่สบายใจถ้าท่านและทารกทำไม่ได้ในทันที – การเลี้ยงนมเป็นสิ่งที่ยากสำหรับทั้งสองคน และเป็นได้ที่บางครั้งต้องใช้ความพยายามในการเริ่มต้น เมื่อท่านรู้สึกดีแล้ว มันก็ง่ายและสะดวก หญิงหลายคนที่มีความลำบากในการเริ่มต้นในที่สุดก็เลี้ยงนมลูกได้อย่างมีความสุขและสำเร็จด้วยดี

ผดุงครรภ์และพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวได้รับการฝึกหัดทางด้านการศึกษาเกี่ยวกับนมแม่ สามารถให้คำแนะนำอย่างเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ถ้าต้องการ ท่านขอความช่วยเหลือโดยเฉพาะได้จากที่ปรึกษาการเลี้ยงนมแม่ (บ่อยครั้งเป็นผดุงครรภ์) ผู้มีความเชี่ยวชาญระดับสูงในการช่วยเหลือแม่และทารกเรื่องการเลี้ยงนม

การวางทารกเข้าหาเต้านม

ก่อนท่านจะให้นม เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องหาท่าที่สบาย ถ้าท่านนั่งให้นม ควรให้แน่ใจว่า:

- หลังของท่านมีที่พิง
- หน้าตักของท่านแบนเรียบ
- เท้าของท่านวางแบนเรียบ (ท่านอาจต้องการม้วางเท้าหรือหนังสือเล่มหนารองเท้า)
- ท่านต้องมีหมอนอื่นอีกที่จะใช้พิงหลังหรือรองรับแขนทั้งสองถ้าจำเป็น

มีท่าต่างๆ ที่ท่านอุ้มทารกในการให้นม ผดุงครรภ์จะช่วยท่านหาท่าที่ท่านรู้สึกสบาย ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหนที่ท่านเลือก:

- อุ้มทารกไว้ใกล้ตัวท่าน
- ทารกควรถูกหันหน้าเข้าหาเต้านม ศีรษะ ไหล่และลำตัวเหยียดตรง (หน้าอกหันเข้าหาหน้าอก)
- จมูกหรือริมฝีปากบนของทารกควรอยู่ตรงข้ามกับหัวนม
- ทารกควรเข้าถึงเต้านมได้สะดวก โดยไม่ต้องยืดหรือเอี้ยวตัว
- คางของทารกควรวางบนเต้านม

ประกบติดดี



ไม่ประกบติดอย่างถูกต้อง



หลังจากที่ทารกของท่านประกบติดหัวนมของท่านได้อย่างดี และท่านรู้สึกมั่นใจตัวเอง การให้นมในท่านอนเป็นท่าที่สบายมาก – มันช่วยให้ท่านได้พักผ่อนในขณะที่ทารกกินนม อย่างไรก็ตาม ท่านควรให้แน่ใจว่าไม่มีอะไรปิดหน้าทารก เพื่อว่าทารกของท่านมีที่หายใจได้เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ด้วยว่า ทารกอายุต่ำกว่าสี่เดือนมีการเสี่ยงต่อการเสียชีวิตในทันทีทันใดในวัยทารกโดยคาดไม่ถึงได้ เมื่อให้นอนบนเตียงเดียวกับท่านหรือกับคู่ครองของท่าน สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการนอนอย่างปลอดภัยดูได้จาก *สัปดาห์แรกๆ ของการเป็นพ่อแม่* ที่หน้า 104.



ถ้าท่านมีคำถามใดๆ ในระหว่างการตั้งครรภ์เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านหาความช่วยเหลือและข้อมูลให้ได้

การให้ทารกของท่านประกบติดกับเต้านม

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องแน่ใจว่า ทารกของท่านอยู่ติดกับเต้านมอย่างถูกต้อง มิฉะนั้นทารกอาจไม่ได้นมพอในระหว่างการให้นม และหัวนมของท่านอาจรู้สึกเจ็บ การให้ทารกของท่านประกบติดกับเต้านม ทำได้โดย:

- จับให้ทารกของท่านอยู่ในท่าที่จมูกหรือริมฝีปากบนอยู่ตรงข้ามกับหัวนมของท่าน
- คอยจนทารกอ้าปากกว้างมาก (ท่านเอาริมฝีปากของทารกดูไปดูมาเบาๆ กับหัวนมของท่านได้ เพื่อเป็นการกระตุ้น)
- หันตัวทารกเข้าหาเต้านมโดยเร็ว เพื่อว่าริมฝีปากล่างของทารกจะสัมผัสกับเต้านมให้ห่างจากฐานของหัวนมมากที่สุดเท่าที่ทำได้ วิธีนี้หัวนมของท่านจะพุ่งไปที่เพดานปากทารก
- จำไว้เสมอว่า ต้องหันทารกเข้าหาเต้านม แทนที่จะหันเต้านมไปหาทารก

เมื่อทารกประกบติดกับเต้านมอย่างถูกต้อง ท่านจะสังเกตเห็นว่า:

- เห็นวงสีดำล้อมรอบหัวนมอยู่เหนือริมฝีปากบนของทารก แทนที่จะอยู่ต่ำที่ริมฝีปากล่าง
- ลักษณะการดูดจะเปลี่ยนจากการดูดสั้นๆ และเร็วเป็นการดูดยาวลึกพร้อมการหยุดเป็นครั้งคราว
- มีความรู้สึกถูกดึงหรือลากลึกๆ ที่เต้านม ที่ไม่ทำให้ไม่สบาย
- ทารกของท่านจะดูว่ามีทำตามสบาย ตอนแรกจะลืมตากว้างจะหลับตาลงเมื่อใกล้ดูดนมเสร็จ
- เมื่อทารกของท่านปล่อยนม หัวนมของท่านจะดูว่านูนและยาวกว่า แต่ที่ปลายจะกลม ไม่มีลักษณะถูกหนีบหรือถูกทำให้แบน
- เมื่อปริมาณนมของท่านเพิ่มขึ้นท่านจะได้ยินเสียงทารกกลืนนมในระหว่างราวๆ สัปดาห์แรก ท่านอาจสังเกตเห็นว่ารู้สึกเจ็บบ้างหรือไม่สบายในตอนแรกที่ทารกดูดนม ไม่ช้ามันก็จะหายไป แต่ถ้ายังรู้สึกอยู่ตลอดเวลาที่ให้นม ทารกของท่านอาจประกบติดกับเต้านมไม่ดีพอ ท่านอาจต้องค่อยๆ เอาทารกออกและช่วยให้เริ่มต้นเข้าประกบเต้านมใหม่

เป็นธรรมดาที่หิวนมของท่านจะรู้สึกเจ็บในระยะเวลา 7-10 วันแรกหลังคลอด ท่านอาจรู้สึกได้เมื่อกินนมหรือเมื่อเลียผ้าของท่านอยู่กับเต้านม

ความรู้สึกเจ็บขณะให้นมและหิวนมที่ถูกหนีบหรือแบนเมื่อหยุดให้นม เป็นสัญญาณว่าทารกของท่านไม่ประกบติดเต้านมอย่างถูกต้อง ขอความช่วยเหลือจากผดุงครรภ์ พยาบาลสุขภาพเด็ก และครอบครัว หรือที่ปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และขอให้เขาดูเวลาที่ท่านให้นมทารก ท่านสามารถโทรศัพท์สายให้ความช่วยเหลือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของสมาคมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งออสเตรเลีย (Australian Breastfeeding Association) หมายเลข 1800 686 268 (1800 mum2mum)

ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าทารกของฉันได้นมแม่พอ?

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ขึ้นอยู่กับการสนองตอบและความต้องการทารกของท่านยิ่งตุนนมมากเท่าไร เต้านมของท่านก็จะยิ่งผลิตนมมากขึ้น เพื่อให้แน่ใจว่าท่านกำลังผลิตนมปริมาณพอเพียงสำหรับทารกของท่าน:

- เลี้ยงนมเมื่อทารกแสดงอาการหิว อย่าปล่อยให้ต้องคอย! การร้องไห้เป็นสัญญาณครั้งสุดท้ายของความหิว
- ในระยะสัปดาห์แรกๆ ต้องคาดหวังว่าต้องเลี้ยงนมวันละอย่างน้อยที่สุด 6 -8 ครั้ง (และอาจถึงวันละ 10 หรือ 12 ครั้ง) ซึ่งการเลี้ยงนมบางครั้งจะเป็นเวลากลางคืน
- ทารกของท่านจะมีผ้าอ้อมเปียก อย่างน้อย 4 ผืน (ใช้แล้วทิ้ง) หรือ 6 ผืน (ผ้าอ้อมผ้า)
- ทารกอาจอุจจาระวันละหนึ่งครั้ง หรือวันละหลายครั้ง หรือสองสามวันครั้งหนึ่ง - อุจจาระจะนิ่มหรือเหลวและมีสีเหลืองมีสตาร์ต
- ท่านจะรู้สึกว่าการดูดแรงระหว่างให้นม
- ท่านจะได้เสียงทารกกลืนนม
- คาดหวังได้ว่าทารกของท่านจะสงบหลังการเลี้ยงนมบางครั้ง และบางครั้งก็อาจไม่หยุดนิ่ง – กำหนดเป็นแบบแผนไม่ได้ในตอนแรก แต่หลังจากสองสามสัปดาห์ไปแล้ว สักแบบหนึ่งอาจปรากฏ

คำถามสำคัญบางคำถาม ...

ฉันเลี้ยงนมลูกได้ไหม ถ้าฉันเป็นโรคตับอักเสบ บี?

ได้ ปลอดภัย – เมื่อทารกของท่านได้รับการฉีดยาเข็มมิวโนโกลบิวลินหลังคลอด และได้เริ่มชุดการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบ บี

ฉันเลี้ยงนมลูกได้ไหม ถ้าฉันเป็นเอชไอวี?

ในออสเตรเลีย หญิงที่มีเชื้อเอชไอวีจะได้รับการแนะนำให้งดเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การวิจัยปัจจุบันแสดงว่ามีการเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อเอชไอวี ให้แก่ทารกโดยผ่านการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ฉันเลี้ยงนมลูกได้ไหม ถ้าฉันเป็นโรคตับอักเสบ ซี?

ได้ ผลประโยชน์ทางสุขภาพที่ได้จากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้รับการพิจารณาว่ามีผลมากกว่าความเสี่ยงต่ำมากของการติดเชื้อโรคตับอักเสบ ซีทางนมแม่ ถ้าหิวนมของท่านเป็นรอยแตกและมีเลือดไหล ท่านควรบีบนมออกจากเต้านมและทิ้งไปจนกว่ารอยแตกจะหายสนิท เนื่องจากอาจมีเลือดอยู่ในนมแม่ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ Hepatitis NSW โทร (02) 9332 1853

สองสามสัปดาห์แรก

ทั้งแม่และทารกตามปกติต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์ จึงจะรู้สึกสบายและมีความมั่นใจในการเลี้ยงด้วยนมแม่ ใช้เวลาราวสี่สัปดาห์การผลิตนมของท่านจึงจะ “อยู่ตัว” ในตอนแรกเต้านมของท่านจะค่อนข้างเต็มและอึดอัด แต่ในไม่ช้าก็จะอยู่ตัว

ทารกส่วนมากจะตื่นตอนกลางคืนและหลับในตอนกลางวันในหนึ่งหรือสองสัปดาห์แรก ซึ่งเป็นสิ่งที่ทารกคุ้นเคยตอนที่ยังอยู่ในมดลูก ทารกส่วนมากยังคงต้องการการเลี้ยงนมอย่างน้อยหนึ่งหรือสองครั้งในตอนกลางคืนเป็นเวลาหลายเดือน เพื่อเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างปกติ

เวลาดึนของทารกท่านจะค่อยๆ เลื่อนเป็นปายจัด หรือเวลาใกล้เย็น ในช่วงระยะเวลานี้ทารกชอบการโอบกอดและเลี้ยงนมบ่อยครั้ง นี่เป็นขั้นตอนที่สำคัญ: ทารกต้องการให้แน่ใจว่าจะมีนมปริมาณมากไว้ให้ในวันรุ่งขึ้น เนื่องจากตอนนี้เต้านมจะผลิตนมเต็มอีกต่อเมื่อถูกดูดออกจนเกลี้ยง เป็นสิ่งธรรมดาที่สุดที่ท่านจะรู้สึกได้ว่าเต้านม “แห้ง” เมื่อสิ้นวัน

โปรดจำว่า การเลี้ยงลูกด้วยนมเป็นทักษะใหม่ สำหรับท่านและทารกของท่านที่กำลังเรียน แม้ว่าท่านจะเคยเลี้ยงลูกด้วยนมมาก่อน แต่ทารกของท่านยังไม่เคย และท่านอาจต้องการความช่วยเหลือบ้างในวันหรือสัปดาห์แรกๆ มีสถานที่หลายแห่งที่ท่านขอคำแนะนำและความช่วยเหลือได้:

- ผดุงครรภ์ของท่าน
- สมาคมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หมายเลขโทรศัพท์ 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- พยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวในเขตของท่าน – หาผู้ได้ที่ ศูนย์สาธารณสุขชุมชน (Community Health Centres) หรือบริการสุขภาพเด็กปฐมวัย (Early Childhood Health Services) จากสมุดโทรศัพท์ *White Pages*
- คาริเทน (Karitane) หมายเลข 9794 2300 หรือ 1800 677 961
- ศูนย์การดูแลครอบครัวเทรซิลเลียน (Tresillian Family Care Centres) หมายเลข (02) 9787 0855 (เขตนครหลวงซิดนีย์) หรือ 1800 637 357 (ภูมิภาคนิวเซาท์เวลส์)
- แพทย์จีพีของท่าน หรือกุมารแพทย์
- ที่ปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ได้รับการรับรอง ขอรายการชื่อก่อนท่านกลับบ้าน



ฉันเริ่มให้อาหารแข็งได้เมื่อไร?

ท่านอาจเริ่มแนะนำอาหารเมื่ออายุราวหกเดือน ติดต่อขอคำแนะนำจากพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวของท่าน

ทารกกำลังเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ ไม่น่าแปลกใจที่ทารกจะมี "วันหิวจัด" ดูนมบ่อยมากอย่างน้อยหนึ่งวันในหนึ่งสัปดาห์ ทุกสองสามสัปดาห์ ทารกอาจมีความหิวมากต้องการให้เลี้ยงนมบ่อยๆ เป็นเวลาหลายวัน แล้วจากนั้นก็เป็นปกติ ไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องปริมาณนม ก็จะมี "การเติม" จนเต็มเสมอ

ตารางบนปกหลังด้านในอธิบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะสองสามวันแรกหลังคลอด

เพื่อให้มีปริมาณนมและลดความเสี่ยงในการมีก้อนในเต้านม หลอดนมอุดตัน และเต้านมอักเสบ เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องปล่อยน้านมออกให้หมดหนึ่งเต้าในการเลี้ยงนมแต่ละครั้ง ปล่อยให้ทารกดูดจากเต้าแรกจนรู้สึกนมพร้อมสบาย จึงให้ดูดข้างที่สอง ขึ้นอยู่กับอายุของทารก และทารกหิวมากน้อยเท่าไร นานเท่าไรตั้งแต่เลี้ยงนมครั้งที่แล้ว ปริมาณนมที่มีในนมเต้าแรก และเป็นตอนไหนของวัน ทารกของท่านอาจต้องการนมจากข้างเดียวหรือจากทั้งสองข้าง ควรสลับเปลี่ยนเต้านมที่เลี้ยงครั้งแรกทุกครั้งทีเลี้ยงนม (คือเริ่มที่ข้างขวาในการเลี้ยงครั้งแรก และเริ่มที่ข้างซ้ายในครั้งถัดไป)

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และอาหาร

เมื่อท่านเริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมครั้งแรก เป็นธรรมดาที่ท่านจะรู้สึกหิวกว่าและกระหายกว่าปกติ ท่านควรเอร์ดีร่อยกับอาหารที่มีสุขภาพที่ท่านต้องการ วางแผนการกินอาหารของท่านตามตารางในบท *บริโภคอย่างมีสุขภาพระหว่างการจัดครรภ์* (หน้า 28) และเพิ่มหนึ่งหรือสองเสิร์ฟของอีกอย่างหนึ่งจากกลุ่มอาหารเหล่านี้:

- ขนมปัง ซีเรียล ข้าว พาสต้า ก๊วยเตี๋ยว
- ผัก ถั่วต่างๆ
- ผลไม้

ฉันใช้หัวนมยาง-ดัมมี่หรือจุกนมปลอมได้ไหม?

ในขณะที่หญิงหลายคนให้ทารกดูดหัวนมยาง มีบางอย่างที่ควรคิดเมื่อท่านกำลังตัดสินใจว่าควรให้หัวนมยางแก่ทารกของท่านหรือไม่ การวิจัยแนะนำว่าการให้หัวนมยางก่อนการให้นมแม่ได้เริ่มต้นเป็นประจำแล้ว อาจทำให้ระยะเวลาที่ท่านและทารกของท่านจะมีความสุขกับการเลี้ยงด้วยนมแม่สั้นลง คิดกันว่าเนื่องจากเทคนิคในการดูดที่ทารกใช้ในการดูดหัวนมยางและการดูดนมแม่แตกต่างกัน จึงอาจมีผลไม่ดีต่อปริมาณของนมแม่ ทารกที่อายุมากกว่าสามารถรู้สึกความแตกต่างระหว่างหัวนมยางกับหัวนมแม่

ถ้าท่านตัดสินใจใช้ดัมมี่ เราแนะนำว่าท่านควรคอยจนกว่าการเลี้ยงด้วยนมแม่จะดำเนินไปด้วยดีเสียก่อน ล้างและทำความสะอาดด้วยการฆ่าเชื้อหัวนมยางของทารกทุกวัน เก็บหัวนมยางไว้ในกล่องของมันเมื่อไม่ใช้ อย่าใส่หัวนมยางในปากของท่าน (เพื่อทำความสะอาด) เป็นอันตราย และต้องไม่ใส่อาหารหรือของอย่างหนึ่งอย่างใด (เช่นน้ำผึ้ง) ที่หัวนมยาง

สอบถามจากผดุงครรภ์หรือพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวเกี่ยวกับวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้ทารกสงบ

แอลกอฮอล์ ยาเสพติด และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แอลกอฮอล์และยาเสพติดสามารถส่งผ่านไปให้ทารกทางนมแม่ได้ ทางเลือกที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับท่านและทารก คือไม่ดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้ยาเสพติดใดๆ ทั้งสิ้นเมื่อกำลังเลี้ยงลูกด้วยนม ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้หญิงที่เป็นแม่หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลาอย่างน้อยหนึ่งเดือนหลังคลอดทารก จนกระทั่งการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดำเนินไปด้วยดี หลังจากนั้นถ้าท่านดื่มแอลกอฮอล์ มีการแนะนำให้ท่านจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ไว้วันละสองแก้วมาตรฐาน

แอลกอฮอล์ผ่านเข้าสู่กระแสเลือดของท่าน และเข้าสู่สู่น้ำนมของท่านในเวลา 30-60 นาทีหลังจากท่านเริ่มดื่ม หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนให้นมทารก และพิจารณาการบีบนมออกเก็บไว้ล่วงหน้า ถ้าท่านอยากดื่ม ท่านหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ MotherSafe ที่ www.mothersafe.org.au

สมาคมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผลิตเอกสารเรื่องแอลกอฮอล์และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วย ท่านหาดูได้ทางออนไลน์ที่ <https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding>

คำเตือนเรื่องสุขภาพ! ยาและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ถ้าท่านจำเป็นต้องกินยาใดๆ ตามใบสั่งแพทย์ หรือยาที่ซื้อได้จากร้านขายยา แจ้งแก่แพทย์ของท่านหรือเภสัชกรว่าท่านกำลังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เขาจะช่วยท่านเลือกยาที่ปลอดภัย ท่านสามารถสอบถามได้จาก MotherSafe หมายเลขโทรศัพท์ (02) 9382 6539 (เขตนครหลวงซิดนีย์) หรือ 1800 647 848 (เขตภูมิภาคนิวเซาท์เวลส์)



การรักษาด้วยยาเมธาโดนและบูพรีโนเฟน กับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ถ้าท่านกำลังได้รับการรักษาด้วยยาเมธาโดนหรือบูพรีโนเฟน ท่านยังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ トラバเท่าที่ท่านไม่ใช่ยาเสพติดอย่างอื่นด้วย ปริมาณเพียงเล็กน้อยของยาเมธาโดนและบูพรีโนเฟนจะผ่านเข้าสู่สู่นมแม่

คุยกับแพทย์ของท่านเพื่อพิจารณาหาทางเลือกและการเลี้ยงใดๆ ที่อาจมี หากคำแนะนำและข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก MotherSafe หมายเลขโทรศัพท์ (02) 9382 6539 (ซิดนีย์) หรือ 1800 647 848 (ภูมิภาคนิวเซาท์เวลส์) หรือจาก ADIS หมายเลข (02) 9361 8000 (ซิดนีย์) หรือ 1800 422 599 (ภูมิภาคนิวเซาท์เวลส์)

“ในตอนต้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ค่อนข้างยากสักหน่อย และไม่สะดวกในบางครั้ง ฉันทำได้โดยได้รับความช่วยเหลือจาก ผดุงครรภ์ของฉันและพยาบาลสุขภาพเด็ก และครอบครัว และโดยการตั้งเป้าหมายให้ตัวเอง – หกสัปดาห์ สามเดือน ฯลฯ เมื่อถึงเวลาที่บรรลุเป้าหมายแรก ฉันรู้สึกว่ามีสบายและง่ายขึ้นมากจนฉันพอใจที่จะไปให้ถึงหลักชัยอันต่อไป ในที่สุดฉันเลี้ยงนมลูกเป็นเวลา 16 เดือน ในช่วงเวลาแสนยากในสัปดาห์แรกๆ เหล่านั้น ฉันไม่เชื่อเลยว่าฉันจะทำได้” โคลอี้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เกี่ยวข้องกับคู่มือของของคุณ

คู่มือของคุณมีบทบาทสำคัญในการให้ความสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และช่วยคุณและทารกจัดให้การเลี้ยงนมนี้เริ่มได้ด้วยดี การวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้ได้กำลังใจและการสนับสนุนจากคู่มือและครอบครัว พบว่าการเป็นแม่ได้ความสุขมากกว่า

คู่มือของคุณสามารถ:

- ให้ความมั่นใจว่าคุณสบายดีและมีอาหารและเครื่องดื่มเพียงพอขณะกำลังเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ให้คุณมีเวลา "พักผ่อน" โดยช่วยให้ทารกสงบหลังให้นม
- ช่วยในทางปฏิบัติ โดยอาบน้ำและเปลี่ยนผ้าอ้อมทารกก่อนหรือหลังการให้นม
- คอยสังเกตและดูแลผู้มาเยี่ยมในระยะวันแรกๆ หรือสัปดาห์แรกๆ เพื่อว่าคุณจะไม่รู้สึกอึดอัด

เกี่ยวกับการปั๊มน้ำนมออก

หญิงหลายคนปั๊มน้ำนมออกด้วยเหตุผลที่ต่างๆ กัน ท่านอาจจะต้องการทำเพราะว่า:

- เต้านมของท่านเต็มเกินไปจนทารกปรกติอดอย่างถูกต้องไม่ได้ ท่านจึงต้องปั๊มนมออกบ้างก่อนให้นม
- ทารกของท่านไม่สบายมากหรือตัวเล็กเกินไปที่จะดูดนมจากเต้านมเอง
- ท่านจำเป็นต้องอยู่ห่างจากทารกเป็นเวลาสองชั่วโมงและทารกอาจต้องการนม
- ท่านต้องกลับไปทำงาน และจำเป็นต้องมีนมไว้ให้คนดูแลเลี้ยงทารกของท่าน

ท่านสามารถปั๊มน้ำนมออกด้วยมือ หรือใช้เครื่องปั๊มมือหรือเครื่องปั๊มไฟฟ้า วิธีทำขึ้นอยู่กับว่าทำไมท่านจึงต้องปั๊มน้ำนมออก ต้องทำบ่อยเท่าไร และต้องปั๊มนมออกมากเท่าไร ท่านขอให้ผดุงครรภ์หรือที่ปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของโรงพยาบาล แสดงให้ท่านดูวิธีใช้มือปั๊มออก หรือวิธีใช้เครื่องปั๊ม มีเครื่องปั๊มแบบต่างๆ กันอยู่มากมาย ดังนั้นก่อนที่จะซื้อหรือเช่า จะเป็นการดีที่จะสอบถามที่ปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือสมาคมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งออสเตรเลีย เพื่อได้คำแนะนำเกี่ยวกับเครื่องปั๊มแบบไหนจะเหมาะกับท่าน

ควรรีบปั๊มนมของท่านใส่ภาชนะที่สะอาด น้ำนมที่ปั๊มออกควรใช้ทันที หรือเก็บไว้ในภาชนะที่ปิดสนิท ใส่ไว้ในส่วนที่เย็นที่สุดของตู้เย็น (ทางด้านหลังของตู้) จนถึงเมื่อท่านพร้อมใช้ น้ำนมแม่แช่แข็งได้ด้วย

อยากทราบว่าละเอียดเกี่ยวกับการปั๊มและการเก็บน้ำนมแม่เพิ่มเติม ขอเอกสารของการสาธารณสุขนิวเซาท์เวลส์ เรื่อง การเลี้ยงทารกของท่านด้วยนมแม่ ได้จากผดุงครรภ์ของท่านหรือที่ปรึกษาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หากดูจากออนไลน์ได้ด้วยที่

http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf

ปัญหาที่อาจเกิดได้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

หัวนมเจ็บ

หัวนมเจ็บและเป็นแผล ซึ่งโดยทั่วไปแล้วหมายความว่าการไม่ประกบติดกับเต้านมดีพอ ถอดเสื้อยกทรงหรือเสื้อออกหลังจากให้นมลูก เพื่อให้หัวนมแห้งเองโดยธรรมชาติ ถ้าปัญหาอย่างหนึ่งอย่างใดดังต่อไปนี้ยังมีต่อเนื่องหลังการเลี้ยงนมสัปดาห์แรก ติดต่อยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว หรือสมาคมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งออสเตรเลีย ถ้าท่านมี:

- หัวนมเจ็บตลอดเวลา
- ผิวของหัวนมเป็นแผล
- หัวนมบิตเบี้ยวหรือเหมือนถูกหนีบ

นมอึกเสป

นมอึกเสปคืออาการที่เต้านมบวมหรือติดแข็ง ซึ่งมักเป็นสิ่งธรรมดาในสัปดาห์แรกๆ ขณะที่น้ำนมเพิ่งจะเริ่มมี ทำการรักษาโดยทันทีจะช่วยแก้ปัญหานมอึกเสปได้อย่างรวดเร็ว

คอยระวังดู:

- บริเวณที่อ่อนนุ่มหรือแดงเจ็บที่เต้านม
- ก้อนหรือบริเวณแน่นที่เต้านม
- อาการเหมือนเป็นไข้หวัดใหญ่ มีไข้เล็กน้อย หรือลัมป้วยลงในทันใด มีไข้สูงและปวดศีรษะ

การเลี้ยงทารกด้วยนมผง

นมอึกเสบอาจเกิดจาก :

- น้ามนมในเต้าแรกยังแห้งไม่หมดก่อนให้เต้าที่สอง
- หัวนมเป็นแผล (ถลอกหรือแตกเป็นรอย เกิดจากประกบติดไม่ดี)
- หลอดนมอุดตัน
- การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันในวิธีการเลี้ยงนม
- เหนื่อยมากเกินไปและไม่กินอาหารบางมื้อ

ถ้าท่านมีอาการนมอึกเสบ รักษาเต้านมข้างที่อึกเสบโดย:

- ให้ทารกดูดบ่อยๆ ให้น้านมไหลออกเกลี้ยง
- บีบน้านมออกถ้าท่านไม่สามารถให้ทารกดูดได้
- เริ่มต้นเลี้ยงทารกข้างที่อึกเสบสองครั้งติดๆ กัน (แล้วจึงกลับไปตั้งต้นสลับข้าง)
- ใช้ถุงเย็นประคบก่อนและหลังการให้นมถ้ามีอาการในช่วงสัปดาห์แรกของการให้นมแม่
- ใช้ความร้อนชื้น (เช่น น้ำฝักบัว แช่น้ำ หรือถุงร้อน) ก่อนเลี้ยงนม และใช้ถุงเย็นประคบภายหลัง ถ้ามีอาการเกิดขึ้นในช่วงต่อมาของการให้นม
- ค่อยๆ นวดบริเวณที่เป็นเข้าหาหัวนมขณะที่ให้นมทารก
- พักผ่อน เพิ่มปริมาณเครื่องดื่ม และรับการเสนอให้ความช่วยเหลือใดๆ

ถ้าท่านไม่สามารถทำให้ก้อนแข็งอ่อนตัวลง/ทำให้ความแดงลดลงภายใน 12 ชั่วโมง หรือเริ่มรู้สึกที่ไม่สบาย เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องติดต่อกับแพทย์ของท่าน เนื่องจากท่านอาจต้องการยาปฏิชีวนะ มียาปฏิชีวนะประเภทที่ปลอดภัยสำหรับท่านและทารก เพื่อว่าท่านจะสามารถให้นมลูกได้ต่อไป เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องให้นมลูกต่อไปเพื่อให้เต้านมหมดเกลี้ยง

ถ้าท่านตัดสินใจเลี้ยงทารกด้วยนมผง ต้องให้ปลอดภัยสำหรับทารกของท่าน:

- ใช้นมผงชนิดเฉพาะสำหรับเลี้ยงทารกเท่านั้น – ส่วนมากมีนมวัวเป็นหลัก
- นมผงทั้งหมดสำหรับทารกในออสเตรเลีย ถูกต้องตรงตามมาตรฐานอาหารและความปลอดภัย
- ใช้ความระมัดระวังในการเตรียม การฆ่าเชื้อโรคและการเก็บ
 - > ทำตามคำแนะนำที่อยู่นบนป้ายในการเตรียมและการเก็บนม
 - > ฆ่าเชื้อโรคเครื่องมือทุกอย่างที่ใช้

ปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องความปลอดภัยของอาหาร:

- ทำตามคำแนะนำของบริษัทผลิตที่เกี่ยวกับการเก็บนมอย่างปลอดภัย
- ชงนมเท่าที่ต้องการ เนื่องจากอาจมีแบคทีเรียก่อตัวขึ้นในนมที่ไม่ใช้
- ทิ้งนมในขวดที่ทารกดื่มไม่หมด – อย่าเก็บไว้ใช้อีก

สิ่งที่ต้องนำไปโรงพยาบาลด้วย ถ้าเลี้ยงทารกด้วยนมผง

ถ้าท่านตัดสินใจเลี้ยงทารกด้วยนมผง ท่านต้องเอานมผงและเครื่องใช้ของท่านไปโรงพยาบาล ด้วยกับท่านเมื่อท่านไปคลอดทารก นำไปกับท่าน:

- นมผงที่ท่านเลือกหนึ่งกล่อง
- ขวดนมขนาดใหญ่สองถึงหกขวด พร้อมหัวนม ฝาขวด และที่ครอบหัวนม ลวดลายประดับและรูปทรงแปลกทำให้ทำความสะอาดขวดได้ยาก และยังไม่มียุทธศาสตร์ว่าขวดนมหรือหัวนมที่มีรูปทรงโดยเฉพาะ จะป้องกันไม่ให้อากาศมีลมในท้องหรือปวดท้อง

ก่อนที่ท่านจะกลับบ้าน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจะช่วยให้ท่านมั่นใจในการชงนมและการให้นมขวด ผดุงครรภ์จะให้ข้อมูลที่เป็นข้อเขียนเกี่ยวกับการเตรียมและเก็บนมผงอย่างถูกต้อง โปรดติดต่อผดุงครรภ์ของท่าน หรือพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว เพื่อขอข้อมูล ความช่วยเหลือ และคำแนะนำเมื่อใช้นมผงสำหรับทารก

ฉันจะรวมการเลี้ยงด้วยนมแม่กับนมผงได้ไหม?

การใช้นมผงแทนนมแม่เป็นประจำจะทำให้ปริมาณนมของท่านลดลง ท่านสามารถบีบน้ำนมของท่านไว้ให้ทารกดูดจากขวด ถ้าท่านไม่อาจเลี้ยงนมทารกของตนเองโดยตรง เตรียมทำสิ่งนี้ไว้ล่วงหน้าเพื่อไม่ต้องรีบร้อนหาที่สุดท้าย ถ้าไม่มีนมของท่านที่บีบไว้ จึงใช้นมผงสำหรับทารก แต่เป็นสิ่งสำคัญว่าต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หรือบีบนมออกในทันทีที่ท่านทำได้ แม้เป็นจำนวนมากพบว่ายังคงสามารถเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ได้ด้วยความสำเร็จอย่างดี เมื่อตนกลับไปทำงานหรือกลับไปเรียน โดยรวมการเลี้ยงด้วยนมแม่กับการบีบนมออกใส่ขวด สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ บริการสุขภาพเด็กปฐมวัย หรือ สมาคมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งประเทศไทย

คำเตือนเรื่องสุขภาพ!

ทารกอาจไม่สบายจากการเตรียมเลี้ยงด้วยนมผงไม่ถูกวิธี จงทำตามคำแนะนำบนแผ่นป้าย

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การเลี้ยงด้วยนมผงและโรคภูมิแพ้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจช่วยป้องกันลูกจากการเป็นโรคภูมิแพ้ หรือเป็นตุ่มพุพอง ถ้าท่านมีประวัติครอบครัวเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ หรือเป็นตุ่มพุพอง และท่านกำลังเป็นห่วงว่าทารกของท่านอาจจำเป็นต้องใช้นมผง หรือกับผลิตภัณฑ์ของท่าน แพทย์หรือกุมารแพทย์ในระหว่างที่ตั้งครรภ์

ถ้าท่านมีคำถามใด ๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระหว่างที่ตั้งครรภ์ ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านสามารถจัดหาความช่วยเหลือและข้อมูลให้ท่านได้

สัปดาห์แรก ๆ ของการ
เป็นแม่

The first weeks of parenthood

กำลังเกิดอะไรขึ้นกับฉัน?

อยู่บ้านกับทารกแรกเกิดของท่าน โดยทั่วไปแล้วเป็นเวลาที่มีความสุข แต่มันก็อาจจะกลายเป็นความซุกซน และสุดแสนเหน็ดเหนื่อย

ชีวิตกับทารกคนใหม่เป็นสิ่งที่จุกจิกกังวลและคาดหวังอะไรไม่ได้ นี่แหละทำให้ท่านไม่มีเวลาสำหรับตัวเอง แม้ว่าจะเป็นกิจวัตรประจำ เช่นอาบน้ำหรือทำอาหารกินเอง ท่านจะเหน็ดเหนื่อยและบางครั้งรู้สึกว่าคุณอย่างประดังท่วมท้น อาจจะเป็นความรู้สึกเหมือนกับว่าท่านควบคุมชีวิตเองไม่ได้

นี่เป็นสิ่งที่ธรรมดา จะเป็นอย่างไรไม่นาน ราวหกถึงแปดสัปดาห์ท่านจะเริ่มเป็นระเบียบมากกว่า ราวสามถึงสี่เดือน ทุกสิ่งจะสงบเรียบร้อยขึ้น

วิธีอยู่รอดจากสัปดาห์แรก ๆ

- พยายามพักผ่อน หรือนอนตอนกลางวันเมื่อทารกนอน
- ทำอะไรให้น้อยที่สุดที่จะทำได้ ทำงานบ้านเท่าที่จำเป็น (ท่านและทารกสำคัญกว่า)
- ขอให้คู่อุปการะช่วยอาบน้ำ และเปลี่ยนผ้าอ้อมทารก – มันช่วยท่านให้ได้พัก และช่วยให้ทารกได้รู้จักทั้งแม่และพ่อ
- จำเทคนิคในการผ่อนคลายไว้ (ดูบท เตรียมตัวสำหรับการเจ็บป่วยและการคลอด ที่หน้า 67) ใช้เทคนิคเหล่านี้เมื่อท่านรู้สึกกระสับกระส่ายหรือเมื่อท่านต้องการพัก
- เก็บแรงไว้โดยการนั่งทำอะไร นั่งบนพื้นหรือบนโซฟาเมื่อเปลี่ยนผ้าอ้อม
- ให้อาหารเป็นเรื่องง่าย ๆ เนื่องจากท่านจะไม่มีเวลาหรือกำลังมากนักในการทำอาหาร มีอาหารง่ายที่สุดมักเป็นอาหารที่มีสุขภาพที่สุด เช่นสลัดใส่น้ำมันมะกอก หรือปลา ปลากระป๋องหรือเนื้อไก่เย็น กับขนมปังโฮลเกรน ของว่างเป็นผลไม้หรือโยเกิร์ต
- ถ้าเพื่อนมาเยี่ยม ขอให้เขาช่วยถ้ามีสิ่งที่ต้องทำ เช่นไปซื้อของหรือเอาผ้าที่ซักรอกตาก คนส่วนมากชอบความรู้สึกว่าตัวเองเป็นประโยชน์
- อากาศสดชื่นและการออกกำลังกายเบา ๆ เช่นพาทารกออกไปเดิน จะช่วยให้ความรู้สึกว่า “ติดอยู่กับบ้าน” น้อยลง
- จำไว้ว่า ถ้าท่านไม่ดูแลตัวเอง ท่านจะไม่มีแรงดูแลคนอื่นได้เลย พ่อแม่ที่เพิ่งมีลูกใหม่ทุกคน โดยเฉพาะถ้าท่านไม่มีครอบครัวอยู่ใกล้ๆ หรือท่านเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกตามลำพัง อย่างลัวที่จะขอร้องและรับความช่วยเหลือ

พ่อแม่บางคนบางคนพบว่าเป็นการยากที่จะเลือกคำแนะนำที่ต่าง ๆ กันจากเพื่อน จากครอบครัว และเจ้าหน้าที่สุขภาพ คำแนะนำบางอย่างอาจดี บางอย่างอาจไม่ดี ดีที่สุดที่จะตัดสินใจเลือกจากสักสองคนที่ท่านไว้ใจ แล้วทำในสิ่งที่ท่านรู้สึกว่าจะดีสำหรับท่านและทารก – ไว้ใจความรู้สึกโดยสัญชาตญาณของท่าน ถ้าท่านสับสนหรือไม่รู้ว่าจะทำอะไร โทรศัพท์ปรึกษาสุขภาพเด็กปฐมวัยของท่าน หรือโทร:

- สายช่วยแคร์เท็น (Karitane Careline) ที่ 1300 227 464 (1300 CARING)
- สายช่วยแม่ของเทรสิเลียน (Tresillian Parent's Helpline) ที่ (02) 9787 0855 (เขตนครหลวงซิดนีย์) 1800 637 357 (เขตภูมิภาค นิวเซาท์เวลส์)
- สมาคมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งออสเตรเลีย (Australian Breastfeeding Association) 1800 686 268 (1800 mum2mum)
- ศูนย์สุขภาพหญิงและชุมชนท้องถิ่นให้บริการแนะนำเป็นส่วนตัว และมีกลุ่มให้ความช่วยเหลือ ท่านหาศูนย์เหล่านี้ได้จากเว็บไซต์ของ Women's Health NSW ที่ <http://www.whnsw.asn.au/centres.htm> หรืออ่านข้อมูลเพิ่มเติมทางอินเทอร์เน็ตจากเว็บไซต์ของ NSW Health ที่ (www.health.nsw.gov.au)

การดูแลทารกของท่าน

พ่อแม่ใหม่หลายคนรู้สึกว่าคุณทุกอย่างประดังท่วมทับในสองสามสัปดาห์แรกของชีวิตครอบครัว และทารกหลายคนก็รู้สึกเช่นกัน ทารกของท่านได้ออกมาจากที่มีดกระชับตัวภายในร่างกายของท่าน และมาอยู่ในที่แปลกและบางทีก็น่าหวาดกลัว ที่เต็มไปด้วยเสียงและภาพที่ไม่คุ้นเคย มีสิ่งสำคัญบางอย่างที่ควรจดจำเกี่ยวกับทารกคนใหม่:

- ท่านไม่อาจจะตามใจทารกแรกเกิดของท่านมากไป การร้องไห้เป็นวิธีเดียวที่ทารกบอกให้ท่านรู้ว่า เขาต้องการท่าน ทารกยังไม่โตพอที่จะไม่เชื่อฟัง หรือพยายามเอาแต่ใจ
- ทารกทุกคนร้องไห้ ทารกบางคนร้องไห้มากกว่าคนอื่น บางคนยิ่งร้องมากกว่าที่ท่านคิดว่าจะเป็นไปได้ ตอนบ่ายและตอนเกือบเย็นมักเป็นเวลาที่ย่ำมากที่สุด ปลอดภัยทารกของท่านโดยเร็วเมื่อเขาร้องไห้ ช่วยให้ทารกรู้สึกปลอดภัย
- ทารกที่ได้รับการปลอบโยนเมื่อรู้สึกเสียใจและได้สิ่งที่ต้องการโดยเร็ว – ไม่ว่าเป็นการให้นม ผ้าอ้อมแห้ง การโอบกอด – มักจะร้องไห้น้อยกว่า
- จงจำว่าแม้ว่านี่เป็นทารกของท่าน ความสัมพันธ์ระหว่างท่านและทารกยังใหม่อยู่ เมื่อเราพบใครสักคนตอนแรกๆ ก็ต้องใช้เวลาทำความรู้จักว่าเขาประพฤติอย่างไร อะไรทำให้เขาเสียใจ และจะปลอบโยนเขาอย่างไร นี่ก็อย่างเดียวกันกับทารก... แม้ว่าท่านจะเคยมีทารกมาก่อน
- ความขลุมนของสองสามสัปดาห์แรกจะไม่อยู่นาน ทารกของท่านจะค่อยๆ ทำเป็นประจำมากกว่าในเรื่องการกินและการนอน
- เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าทารกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยอย่างสมบูรณ์ ทารกที่ได้รับควมบุนุหรีมีความเสี่ยงต่อปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ และโรค SIDS มากขึ้น

ถ้าทารกร้องไม่หยุด?

เป็นสิ่งที่ทำให้เครียดมาก เมื่อไม่มีอะไรสักอย่างที่ท่านจะทำจะปลอบประโลมทารกได้

- สิ่งแรกทีเดียว ลองดูซิว่าทารกของท่านไม่หิว ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป และผ้าอ้อมก็แห้งและสะอาด
- จงจำว่าทารกก็เหมือนกับคนอื่นๆ นั่นแหละ - ต้องใช้เวลาเพื่อสงบลงเมื่อเสียใจ
- ถ้าทารกของท่านไม่สงบในตอนกลางวัน ลองเอาเขาใส่รถเข็นและพาไปเดินเล่นรับอากาศสดชื่น เพื่อให้ทั้งแม่และลูกสงบลง ถ้ามันเป็นสิ่งที่ไม่ได้ การโอบกอดแบบผิว สัมผัสกันบ่อยครั้งก็ช่วยผ่อนคลายลง ถ้ายังไม่ช่วย เอาทารกใส่ในที่ปลอดภัย (ตะกร้าหรือเตียงทารก) และเรียกให้ใครสักคนมาช่วยท่าน บ่อยครั้งที่ทารกมักสนองตอบคนอื่นที่ไม่ใช่แม่ โดยเฉพาะถ้าเป็นตอนที่ไม่ง่วง
- ถ้าไม่มีใครอยู่ที่บ้านเลย ท่านอาจต้องโทรหาเพื่อนหรือสมาชิกของครอบครัวให้เขามาหา ถ้าเขาไม่อยู่ใกล้พอ บางครั้งเอาทารกใส่รถและขับพาไปบ้านคนอื่นอาจช่วยได้

ถ้าท่านต้องการความช่วยเหลือไม่ว่าจะเป็นเวลาใด ท่านสามารถโทร:

- สายช่วยแม่ของเทรสิเลียน (Tresillian Parent's Helpline) ที่ (02) 9787 0855 (เขตนครหลวงซิดนีย์) 1800 637 357 (เขตภูมิภาคนิวเซาท์เวลส์)
- สายช่วยแคริเทน (Karitane Careline) ที่ 1300 227 464 (1300 CARING)
- สายช่วยป้องกันการข่มเหงเด็ก (Child Abuse Prevention Helpline) ที่ 1800 688 009
- เมนส์ไลน์ (Men's Line) ที่ 1300 789 978
- เฮลท์ไดเร็ค ออสเตรเลีย (healthdirect Australia) ที่ 1800 022 222

“เราเตรียมพร้อมทุกอย่าง สำหรับการร้องไห้ สิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งของชั้นเรียนเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ที่เราไป คือ เขาช่วยให้เราเข้าใจว่าทารกประพุดตัวอย่างไรบ้าง รวมถึงการร้องไห้ว่ามากเท่าไรและบ่อยเท่าไรในสองสามสัปดาห์แรก ชั้นเรียนช่วยให้เข้าใจด้วยว่าการปลอบประโลมทารกเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่ควรทำ และหมายถึงว่าเป็นวิธีที่ทารกจะสงบลงได้รวดเร็ว เป็นเพราะเรารู้ว่าเป็นยังไง จึงช่วยเรามากจริงๆ ให้อารมณ์สบายได้” ทิม

ดูแลตัวท่านเอง

ร่างกายของท่าน

เลือดออกทางช่องคลอด (น้ำตาลปลา) จะคงอยู่อีกราวสองถึงสี่สัปดาห์หลังคลอด หลังจากสองสามวันแรกสีจะออกเป็นน้ำตาลเจือชมพู แทนที่จะเป็นสีแดง ไปหาแพทย์ของท่านถ้าเลือดสีเข้มขึ้น ออกมากขึ้น หรือว่าออกเป็นลิ่ม หรือมีกลิ่นเหม็น

ท้องผูก อาจเป็นปัญหาแต่แก้ได้ง่าย อาหารที่กินได้เร็วบางอย่าง – สลัดจานใหญ่ใส่ผักสดรวม ผลไม้สด ผลไม้แห้ง ขนมปังโฮลเกรน ขนมปังปังใส่เบคคิน – เหล่านี้มีเส้นใยมากที่จะช่วยได้ ต้มของเหลวปริมาณมาก (ลดน้ำตาลและกาแฟให้น้อยลง) และการเดินจะช่วยให้ด้วย

รอยเย็บช่องคลอดหรือฐานเชิงกราน ถ้าท่านมีรอยเย็บ ท่านจะยังเจ็บ ไปหาแพทย์ของท่านถ้าบริเวณนั้นเจ็บปวดมากขึ้นหรือบวม ท่านอาจเห็นสะเก็ดของรอยเย็บ ในอีกสองสามสัปดาห์ต่อมา การเย็บนั้นจะไม่หลุดออก – เพียงแต่ว่าไหมจะค่อยๆ ละลายในขณะที่แผลกำลังสนิท ไม่แนะนำให้น้ำในน้ำใส่เกลือเนื่องจากเกลือจะทำให้รอยเย็บไม่แข็งแรง

ริดสีดวงทวาร (เฮมรอยด์) ท่านอาจรู้สึกเจ็บบริเวณทวารหนักของท่านหลังทารกคลอด เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องหลีกเลี่ยงไม่เบ่งเวลาไปเข้าห้องน้ำ ควรอาบน้ำแช่อุ่นๆ เพื่อช่วยให้รู้สึกสบายในบริเวณนั้น และใช้ครีมที่ซื้อได้จากร้านยาทา และ/หรือกินยา เช่น พาราเซตามอล

เพศสัมพันธ์ รวมเพศได้เมื่อเลือดหยุดออก – ตามปกติจะราวสี่ถึงหกสัปดาห์ หญิงบางคนต้องการมีเพศในขณะนี้ แต่ก็เป็นที่น่าพอใจที่ท่านต้องการมากที่สุดในเตียงคือนอน! นอกจากความอ่อนเพลียแล้วสิ่งอื่นที่ทำให้การร่วมเพศลำบากได้แก่:

รอยเย็บ ถ้าท่านมีรอยเย็บด้วย อาจต้องใช้เวลานานมากกว่าหกถึงแปดสัปดาห์ก่อนจะรู้สึกว่าการมีเพศสัมพันธ์สบายพอ ถ้าการสอดเข้ายังรู้สึกเจ็บหลังสามเดือน ไปหาแพทย์ของท่าน

การหลั่งน้ำน้อยลง การเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนหมายถึงว่าช่องคลอดของท่านจะไม่ลื่นเหมือนอย่างเคย สิ่งนี้จะดีขึ้นหลังจากราว 10 สัปดาห์ จนกระทั่งถึงเวลานั้นลองใช้ครีมหล่อลื่นหรือการเล้าโลมความรู้สึกทางเพศให้มากขึ้น

คำเตือนเรื่องสุขภาพ! อย่าเขย่าวทากรกของท่านเป็น อันตราย

การเขย่าวทากรกเป็นเหตุทำให้ศีรษะของทารกสั่น
ผกไปข้างหลังและข้างหน้า และอาจทำให้เกิดมี
เลือดออกในสมอง ซึ่งจะเป็นอันตรายแก่สมอง
และอาจมีผลทำให้ทารกเสียชีวิตได้ ถ้าท่านรู้สึก
ว่าตัวเองท้อแท้สิ้นหวัง โกรธหรือโมโหจัด เอา
ทารกใส่ในที่ปลอดภัย (ตะกร้าหรือเตียงทารก)
เดินห่างออกไป และใช้เวลาควบคุมตัวเอง ขอ
ให้คนอื่นช่วย ถ้ามีคนอื่นอยู่บ้าน ขอให้เขาลองช่วย
ให้ทารกสงบ ถ้าอยู่คนเดียวโทรหาเพื่อนหรือ
สมาชิกครอบครัว และขอให้เขาช่วย จงจำว่าไม่
ว่าท่านจะรู้สึกโกรธสักปานใด – ต้องไม่เขย่าวทากรก
อย่างเด็ดขาด.

ความรู้สึกของท่านเกี่ยวกับร่างกายของตัวเอง หญิงบาง
คนรู้สึกปกติกับร่างกายของตนในตอนนี้ – แต่บางคนไม่อย่าง
นั้น ท่านอาจจะรู้สึกว่าไม่มีทรวดทรง นี่ไม่ใช่ร่างกายของท่าน
ไม่ใช่ร่างกายตอนที่ตั้งครรภ์ – แต่ก็ไม่ใช่ร่างกายที่ท่านเคยมีมา
แต่ก่อน

น้ำหนักจากเต้านม หญิงบางคนจะรู้สึกว่าน้ำหนักซึมออกขณะมี
เพศสัมพันธ์ ถ้าท่านและคู่ครองไม่รู้สึกสะดวกพอ ควรลองให้นม
ทารกหรือบีบน้ำนมออกเพื่อให้ปริมาณที่มีอยู่ลดลง หรือใส่เสื้อ
ยกทรงมีแผ่นซับ

ข่าวดีก็คือว่า ในช่วงอีกสองสามเดือนทั้งทรวดทรงและชีวิตเพศของ
ท่านควรจะเริ่มดีขึ้น และในตอนนี้ควร:

- พูดคุยด้วยกันว่าท่านรู้สึกอย่างไร
- มี “เวลาสองต่อสอง” บ้าง
- อย่าตั้งตาคอยมากนักในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก
- ถ้ารู้สึกไม่สะดวก คอยอีกสัปดาห์หนึ่ง หรือนานกว่า
- จงจำไว้ว่ามีวิธีอื่นๆ ที่จะทำให้รู้สึกใกล้ชิดและมีความสุขด้วยกัน

การตรวจหกลูกสัปดาห์หลังคลอด พบผดุงครรภ์หรือแพทย์
ของท่านสำหรับการตรวจหกลูกสัปดาห์หลังคลอด นี่เป็นการตรวจ
ที่สำคัญสำหรับท่านและทารก และเป็นเวลาเหมาะในการตรวจ
มะเร็งปากมดลูก ถ้าท่านไม่ได้ตรวจในเวลาสองสามปีที่แล้ว

“จะเอาไม่ออกเลยจริงๆ ว่ามันจะลำบากสักเท่าไร
ในสัปดาห์แรกที่กลับบ้าน สิ่งที่จะช่วยได้มากที่สุด
ก็คือคู่ครองของฉันหยุดงานเมื่อหลังคลอด อีก
อย่างหนึ่งที่ช่วยให้ต่างกันมากก็คือ การเตรียมทำ
อาหารและแช่แข็งไว้ล่วงหน้าสำหรับสองสัปดาห์
– และจะยิ่งเยี่ยมมากกว่าถ้าขอให้แม่สามีช่วยทำ
ลาซานย่าให้ด้วย” เคท

ยาคุมกำเนิด

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคิดถึงเรื่องการใช่วิธีคุมกำเนิดหลังคลอดทารก
อย่าคอยจนถึงเมื่อต้องไปตรวจหกลูกสัปดาห์หลังคลอด แล้วจึงคิด
- ท่านอาจตั้งครรรภ์ได้อีกก่อนหน้านั้น (แม้ว่าท่านจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่) เพราะท่านจะผลิตไข่ก่อนรอบเดือนมา การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อาจทำให้ผลิตไข่ช้าลง แต่ถ้าท่านต้องการวางแผนกำหนดเวลาการตั้งครรรภ์ครั้งต่อไป ก็เป็นความคิดที่ดีที่จะใช้การคุมกำเนิด

ถ้าท่านกำลังเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ ท่านไม่อาจใช้ยาเม็ดรวม เพราะจะมีผลต่อการผลิตน้ำนม แต่มีทางเลือกอื่นที่ไม่มีผลต่อน้ำนมของท่าน พบแพทย์ของท่าน หรือติดต่อคลินิกวางแผนครอบครัวแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์ เพื่อขอคำแนะนำวิธีที่ดีที่สุดสำหรับท่าน ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ของ Family Planning NSW ที่ www.fpnsw.org.au หรือโทรศัพท์สายช่วย Family Planning NSW Healthline ที่ 1300 658 886

ฮอร์โมนคุมกำเนิด

- **การฉีดยาคุมกำเนิด (Depo-Provera®)** เป็นฮอร์โมนคุมกำเนิดที่ท่านฉีดทุกๆ สามเดือนเพื่อป้องกันการตั้งครรรภ์ ถ้าท่านต้องการใช้หลังมีทารกแล้ว เวลาที่ดีที่สุดคือฉีดยานี้ห้าหรือหกสัปดาห์หลังคลอด ปริมาณฮอร์โมนเล็กน้อยจะเข้าไปในน้ำนมแม่ Depo-Provera™ มีผลป้องกันได้ทันที เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องแน่ใจว่าท่านไม่ตั้งครรรภ์ก่อนฉีดยานี้
- **ยา Progestogen-only pill (ยามีนี-ฟิลล์)** เป็นยาคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้ รับประทานที่ท่านจำได้ว่าจะต้องกินเวลาเดียวกันทุกวัน ท่านสามารถเริ่มได้หลังการคลอดไม่นาน (ปรึกษาแพทย์ของท่าน) ท่านต้องใช้ถุงยางอนามัยเป็นเวลา 48 ชั่วโมงก่อนที่ยามีนี-ฟิลล์จะมีผลป้องกัน
ยา Morning After Pill (ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน) ประกอบด้วยฮอร์โมนชนิดเดียวกับมีนี-ฟิลล์ แต่มีตัวยามากกว่า หาได้ในแบบห่อแผงเม็ดเดี่ยวหรือแผงเม็ดคู่ ท่านสามารถเลี้ยงนมทารกได้ต่อไปถ้าท่านใช้ยาเหล่านี้
- **ยาคุมกำเนิดแบบฝังในตัว (Implanon NXT®)** เป็นแท่งเล็กๆยาวที่ฝังเข้าไปใต้ผิวหนังบริเวณแขนด้านใน มันจะปล่อยฮอร์โมนปริมาณเล็กน้อยเข้าร่างกายเพื่อป้องกันการตั้งครรรภ์ อัตราการผิดพลาดมีน้อยกว่าหนึ่งจากจำนวนหนึ่งร้อย และจะมีผลใช้ได้เป็นเวลาสามปี การฝังยา Implanon จะต้องทำโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้ได้เรียนรู้วิธีทำ ใช้เวลาราวหนึ่งสัปดาห์จึงจะมีผลป้องกัน ท่านจำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัยจนกระทั่งยาจะมีผล หญิงบางคนมีเลือดออกไม่ประจำเป็นอาการข้างเคียง

ยาคุมกำเนิดเหล่านี้ไม่มีผลต่อปริมาณน้ำนมของท่าน มีฮอร์โมนเล็กน้อยมากที่อาจเข้าไปในน้ำนม แต่ไม่มีผลต่อทารก

การใส่ห่วงอนามัย (IUDs)

อุปกรณ์เล็กๆ ที่สอดเข้าไปในมดลูกของท่าน (วูมบ์) ท่านอาจให้ใส่ไอยูดี เมื่อไปตรวจหกลูกสัปดาห์หลังคลอด แต่ตามปกติแล้วจะใส่ให้อย่างน้อยแปดสัปดาห์หลังคลอด

ไอยูดีชนิดหนึ่งเรียกว่า Mirena™ มีฮอร์โมนเป็นส่วนประกอบด้วย ส่วนประกอบนี้ไม่ได้แสดงว่ามีผลเสียต่อทารก หรือการผลิตน้ำนมของแม่ ซึ่งหมายความว่าหญิงที่กำลังเลี้ยงทารกด้วยนมวิธีนี้ได้อย่างปลอดภัย

ถุงยางอนามัยสำหรับชาย

ถุงยางอนามัยเป็นเครื่องคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพเมื่อใช้อย่างสม่ำเสมอ ไม่มีส่วนประกอบฮอร์โมน ท่านอาจต้องใช้สิ่งหล่อลื่นเป็นพิเศษกับถุงยางอนามัยขณะที่ท่านกำลังให้นม ถุงยางอนามัยชนิดโพรยัวร์เทนหาได้สำหรับผู้ที่แพ้ยาลาเท็กซ์ ถุงยางอนามัยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

ถุงยางอนามัยสำหรับเพศหญิง

หญิงใช้ถุงยางอนามัยนี้ได้ โดยเฉพาะผู้ที่แพ้ยาลาเท็กซ์ มันจะแนบติดกับช่องคลอดและเป็นสิ่งกีดขวางตัวอสุจิ และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ถุงยางอนามัยสำหรับเพศหญิงหาได้โดยผ่านสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งนิวเซาท์เวลส์และคลินิกสุขภาพ

ไดอะแฟรม

ถ้าตามปกติท่านใช้ไดอะแฟรมหรือหมวกแก้ว ท่านอาจต้องการขนาดที่ต่างจากที่ท่านใช้มาก่อน แพทย์ของท่านจะช่วยเช็คขนาดให้เมื่อไปตรวจหกลูกสัปดาห์หลังคลอด

ถ้าท่านไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ท่านสามารถใช้ยาเม็ดรวมหรือตัวเลือกเหล่านี้ได้อย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะป้องกันไม่ให้ตั้งครรภ์ใหม่?

องค์การอนามัยโลก (WHO) แถลงว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถมีผลในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้ในหญิง 98 คนจากจำนวน 100 คน ในช่วงระยะหกเดือนหลังคลอด ตราบเท่าที่:

- ท่านเลี้ยงนมทารกในตอนกลางวันและกลางคืน
- ท่านไม่หยุดเลี้ยงนมลูกมากกว่าสี่ชั่วโมง (ถ้าท่านไม่ได้เลี้ยงนมทารกเป็นเวลานานกว่านี้ ท่านจำเป็นต้องบีบน้ำนมออกทุกๆ สี่ชั่วโมง)
- ท่านไม่ได้ให้อาหารหรือเครื่องดื่มอย่างอื่นแก่ทารก (ทารกต้องการเฉพาะนมแม่เท่านั้นในช่วงระยะหกเดือนแรก)
- ท่านยังไม่มีรอบเดือน

ท่านเลือกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับการใช้การคุมกำเนิดอย่างหนึ่งอย่างใดได้

รอบเดือนของฉันจะกลับมาเมื่อไร?

ส่วนมากแล้ว หญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมอาจไม่มีรอบเดือนจนกระทั่งหยุดให้นมเลย อย่างไรก็ตามรอบเดือนของหญิงบางคนอาจกลับมาก่อนเวลานี้ ถ้าท่านเลี้ยงทารกด้วยนมขวด ท่านอาจมีรอบเดือนในสี่สัปดาห์หลังคลอด เพียงแต่ต้องจำว่า ท่านจะผลิตไข่ก่อนท่านมีรอบเดือน และท่านตั้งครรภ์ได้ถ้าท่านไม่ใช้การคุมกำเนิด

ทรวดทรงกลับเหมือนเดิม

อย่าตั้งตาคอยว่าท่านจะกลับไปใส่กางเกงยีนส์ได้ในเร็ววัน ยอมรับเสียว่าพุงของท่านจะป่องอยู่สักพักหนึ่ง และผิวอาจจะดูหย่อน – แต่นั่นไม่ใช่ตลอดไป

การกินอาหารที่ถูกอนามัย ออกกำลังกายเป็นประจำ และระยะเวลาจะช่วยให้ท่านคืนสู่ทรวดทรงเดิม สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายหลังคลอด ดูได้จากบท *ขอให้ฉันมีความแข็งแรง: การออกกำลังกายก่อนและหลังคลอด* ที่หน้า 37 การทำตัวให้คล่องแคล่วกับทารกแรกเกิดทำได้ง่ายกว่าที่ท่านคิด ท่านสามารถ:

- ทำให้ทารกผลิตเพลินได้ โดยการให้ทารกดูท่านออกกำลังกายหลังคลอด
- ไปเดินเป็นประจำกับทารกโดยใส่เขาในที่ยกเด็กที่ปลอดภัยหรือรถเข็นเด็ก การเดินช่วยให้ท่านฟิตขึ้นและแข็งแรงขึ้นและทำให้ท่านมีพลังกำลัง ทารกชอบออกไปนอกบ้านและได้เห็นสิ่งใหม่ๆ มันช่วยให้ทารกเรียนเกี่ยวกับโลกของเขา
- เข้าร่วมกับกลุ่มเซ็นลูกเดิน นี่เป็นกลุ่มของหญิงที่เพิ่งเป็นแม่พบปะเพื่อไปเดินด้วยกัน พูดคุยและสนุกด้วยกัน เป็นวิธีดีมากที่จะได้ออกไปข้างนอกและพบกับผู้คน อารมณ์กลับขึ้นบานและคืนสู่ทรวดทรงเดิมไปพร้อมๆ กัน เพื่อหาดูว่ามีกลุ่มเซ็นลูกเดินใกล้ท่านหรือไม่ ติดต่อบริการสุขภาพเด็กปฐมวัยหรือแผนกการกีฬาและสันทนาการแห่งนิวเซาท์เวลส์ (NSW Department of Sport and Recreation) หมายเลข 13 13 02 ท่านหารายละเอียดเกี่ยวกับการตั้งกลุ่มเซ็นลูกเดินได้จาก <http://www.dsr.nsw.gov.au> และกดที่ 'Get Active'
- หาตัวามีกิจกรรมอย่างอื่นใดในเขตของท่านบ้าง – โปรแกรมการออกกำลังกายของชุมชนบางแห่ง และสถานออกกำลังกายมีบริการดูแลเด็ก ถ้ามที่ศูนย์สาธารณสุขชุมชนในเขตของท่าน

การตรวจประจำสำหรับทารก

จะเป็นการดีถ้าท่านพาทารกของท่านไปพบพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว ที่บริการสุขภาพเด็กปฐมวัยในเขตของท่านได้เป็นประจำ พยาบาลจะ:

- ตรวจสอบการเจริญเติบโต พัฒนาการและสุขภาพโดยทั่วไปของทารก
- ตอบคำถามใดๆ ที่ท่านมีเกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารกของท่าน
- ช่วยท่านเกี่ยวกับปัญหาใดๆ หรือความกังวลที่ท่านมีเกี่ยวกับตัวเองและครอบครัวของท่าน
- ส่งท่านไปรับบริการอื่นๆ ที่สามารถช่วยท่านได้

พยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวของท่านสามารถเชื่อมโยงท่านเข้ากับกลุ่มแม่ที่เพิ่งมีทารก ซึ่งเป็นวิธีที่จะได้พบผู้ที่เพิ่งเป็นพ่อแม่ในเขตของท่าน และเรียนรู้เกี่ยวกับการเป็นแม่

อย่าแบ่งแบ็คที่เรียจากปาก

ท่านอาจไม่คิดซ้ำสองเมื่อเอาของที่จะให้ทารกกินใส่ปากของท่านก่อน - “การล้าง” ตมมีของทารกในปากของท่าน เป็นตัวอย่างหนึ่ง หรือการใช้ช้อนร่วมกัน การกระทำดังกล่าวนี้สามารถส่งเชื้อแบ็คที่เรียที่ทำให้ฟันผุจากปากของท่านไปสู่ทารกได้ ซึ่งจะมีผลต่อฟันของทารกในอนาคต

การให้ทารกเข้านอนกับขวดนมสามารถก่อให้เกิดฟันผุได้ เริ่มทำความสะอาดฟันทารกในทันทีที่ฟันขึ้นโดยใช้น้ำเท่านั้น ใช้แปรงทารกขนาดเล็กชนิดอ่อนนุ่ม

ให้ทารกรับการตรวจฟันจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทุกครั้งที่พาทารกไปตรวจสุขภาพ

ในนิวเซาท์เวลส์ทุกครอบครัวที่มีทารกแรกเกิดจะได้รับบริการเยี่ยมตรวจสุขภาพทั่วไปที่บ้านฟรี โดยพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวผู้ที่จะติดต่อกับท่านเพื่อจัดการมาเยี่ยมที่บ้าน ไม่นานหลังจากที่ท่านกลับถึงบ้านพร้อมทารกแรกเกิด โรงพยาบาลที่ท่านคลอดทารกจะให้ท่านติดต่อกับบริการสุขภาพเด็กปฐมวัยในท้องถิ่นของท่าน หรือท่านอาจจะติดต่อกับบริการนี้โดยผ่านศูนย์สาธารณสุขชุมชนท้องถิ่น ทารายละเอียดของศูนย์ในเขตของท่านได้ในสมุดโทรศัพท์ *White Pages* หรือทางออนไลน์ที่ www.whitepages.com.au

ในบริการเยี่ยมตรวจสุขภาพทั่วไปที่บ้าน พยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวจะรับฟังและให้คำแนะนำเกี่ยวกับความกังวลใดๆ ที่ท่านอาจมีเกี่ยวกับทารกแรกเกิดของท่าน เช่นการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การร้องไห้และการทำให้ทารกสงบ กลยุทธ์การนอนอย่างปลอดภัย เพื่อป้องกันการตายอย่างฉับพลันของทารก และเกี่ยวกับบริการสุขภาพเด็กปฐมวัย ฯลฯ พยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวจะถามคำถามท่านด้วยเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ เช่นสุขภาพของท่าน อาการซึมเศร้า ความกระวนกระวาย การใช้ความรุนแรงในครอบครัว เครือข่ายที่ให้ความช่วยเหลือ และสิ่งที่ทำให้มีความตึงเครียดครั้งใหญ่ในเร็ว ๆ นี้

หญิงทุกคนในรัฐนิวเซาท์เวลส์จะถูกถามด้วยคำถามเหล่านี้ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นที่แน่ใจว่า ท่านได้รับการเสนอบริการที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในการช่วยเหลือท่านเลี้ยงดูทารกของท่าน

การลดการเสี่ยงต่อการตายโดยไม่คาดฝันอย่างฉับพลันในวัยทารก

การตายโดยไม่คาดฝันอย่างฉับพลันในวัยทารก คือเมื่อทารกอายุน้อยกว่าหนึ่งปีตายอย่างกะทันหันและไม่คาดฝัน บางครั้งค้นพบสาเหตุได้ แต่บ่อยครั้งการตายเหล่านี้สืบเนื่องจากการตายอย่างฉับพลันของทารก (SIDS) ในขณะที่สาเหตุของ SIDS ยังไม่ชัดเจน ในช่วงระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมาปรากฏว่าจำนวนทารกที่ตายด้วยโรค SIDS ได้ลดลงมากกว่า 80% การลดลงนี้เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมวิธีการนอนที่ปลอดภัยขึ้นแก่พ่อแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ทารกนอนหงายเมื่อนอนหลับ ถึงกระนั้น การตายของทารกก็ยังมากอยู่ การเสี่ยงต่อ SIDS ที่สูงสุดอยู่ในระยะหกเดือนแรกของการมีชีวิต

โดยการปฏิบัติตามวิธีการนอนที่ปลอดภัย ดังได้ระบุไว้ข้างล่างนี้ รวมถึงการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ถ้าท่านทำได้ ท่านสามารถลดการเสี่ยงการตายโดยไม่คาดฝันอย่างฉับพลันในวัยทารกได้

การนอนอย่างปลอดภัยและทารกของท่าน

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องรู้วิธีให้ทารกนอนในที่ปลอดภัย เพื่อลดการเสี่ยงจาก SIDS:

- วางทารกให้นอนหลับในท่านอนหงายหลังตั้งแต่เกิด ไม่ใช่บนท้องหรือนอนตะแคง
- ไม่ปกปิดศีรษะและหน้าขณะกำลังนอนหลับ
- ให้ทารกของท่านปลอดภัยจากควันบุหรี่ทั้งก่อนและหลังคลอด
- จัดสภาพแวดล้อมในการนอนอย่างปลอดภัยให้ทารกของท่าน ทั้งกลางวันและกลางคืน:
 - > เครื่องนอนปลอดภัย (ไม่มีสิ่งของอื่น เช่นหมอน ผ้าขนาน ผ้าห่มขนแกะ ที่กันข้างเตียง หรือของเล่นนุ่มๆ)
 - > เตียงปลอดภัย (ควรถูกต้องตามมาตรฐานออสเตรเลียปัจจุบัน AS2172)
 - > ที่นอนสะอาดและปลอดภัย (ควรแน่น แบนและขนาดถูกต้องกับเตียง)

ให้ทารกนอนหลับในท่านอนหงายตั้งแต่เกิด

การเสี่ยงจาก SIDS ลดลงได้โดยให้ทารกนอนหงาย เด็กมักจะตายเพราะ SIDS ได้ ถ้านอนหลับโดยนอนคว่ำหรือนอนตะแคง นอกจากจะได้รับความแนะนำเป็นลายลักษณ์อักษรจากกุมารแพทย์อย่างวางทารกให้นอนในท่าคว่ำ หรือนอนตะแคง

ทารกที่สุขภาพดีเมื่อนอนหลับในท่านอนหงาย จะเกิดอาการสำลักเวลาสำรอกได้น้อยกว่าทารกที่นอนคว่ำ

ท่านอนตะแคงไม่แนะนำสำหรับทารก เนื่องจากอาจกลิ้งตัวนอนคว่ำได้ในขณะที่หลับ

เมื่อทารกของท่านตื่น เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องเปลี่ยนท่าของทารกจากท่านอนหงาย การนอนคว่ำเล่นปลอดภัยและดีสำหรับทารกเมื่อทารกตื่นและมีผู้ใหญ่อยู่ด้วย เมื่ออุ้มทารกควรเปลี่ยนแขนอุ้มเพื่อว่าทารกจะได้ฝึกมองทั้งซ้ายและขวา

ทารกอายุมากกว่า 4 เดือนส่วนมากจะพลิกตัวกลับได้เองในเตียงเด็ก อาจใส่ทารกในถูงนอนสำหรับทารกที่ปลอดภัย (เช่น มีช่องสวมคอและแขน และไม่มีที่คลุมศีรษะ) ใส่ทารกเข้าในท่านอนหงาย แต่ปล่อยให้ทารกหาท่านอนของตนเอง การเสี่ยงต่อการตายโดยฉับพลันในทารกที่อายุมากกว่าหกเดือนต่ำมาก

คำเตือนเรื่องสุขภาพ!

สถานที่ที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับทารกนอนในระยะหกถึงสิบสองเดือนแรก คือในเตียงที่ปลอดภัยของทารกที่ตั้งติดกับเตียงของท่าน

ต้องให้แน่ใจว่าศีรษะของทารกไม่ถูกปกปิดระหว่างนอนหลับ

เครื่องนอนที่หลวมๆ อาจปิดศีรษะของทารกของท่านได้ จัดเตียงเพื่อให้เท้าของทารกอยู่ที่ปลายเตียง เหน็บทารกของท่านให้อยู่คงที่เพื่อว่าจะไม่เลื่อนเข้าอยู่ใต้เสื้อผ้าที่ใส่นอน ผ้านวม คุนน่าส์ ผ้านวมยัดขนสัตว์ หมอน ของเล่นนุ่ม และที่กันเตียง ไม่ควรใส่ไว้ในที่นอนของทารกในระยะปีแรก

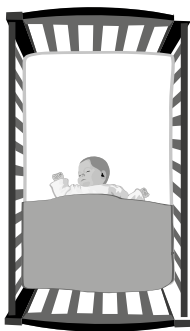
เอาทารกเข้านอนเตียงกับท่าน อาจไม่ปลอดภัยถ้าทารก:

- ติดอยู่ใต้เครื่องนอนหรือหมอนของผู้ใหญ่
- เข้าไปติดอยู่ระหว่างผาผนังและเตียง
- ตกจากเตียง
- ถูกคนที่นอนหลับสนิทหรือผู้ที่เมายาเสพติดหรือแอลกอฮอล์พลิกตัวทับ
- กำลังนอนอยู่กับผู้ที่สูบบุหรี่
- กำลังนอนอยู่กับผู้ที่เหน็ดเหนื่อยมาก

ที่นึ่งนึ่งที่อาจปิดหน้าของทารก:

- มีการเสี่ยงสูงมากที่จะเกิดอุบัติเหตุจากการที่ท่านผลอยหลับ ขณะอยู่กับทารกบนเก้าอี้ยาวหรือโซฟา
- อย่างวางทารกบนเตียงน้ำหรือบีนแบ็ก

หกวิธีที่จะให้ทารกนอนได้อย่างปลอดภัย และลดการเสี่ยงของการตายโดยไม่คาดฝันอย่างฉับพลันในวัยทารก:



- ✓ ให้ทารกนอนหงาย
- ✓ ไม่ปกคลุมศีรษะและหน้า
- ✓ ให้ทารกปลอดภัยก่อนและหลังคลอด
- ✓ สิ่งแวดล้อมในการนอนปลอดภัย ทั้งกลางคืนและกลางวัน
- ✓ ให้ทารกนอนในเตียงที่ปลอดภัยในห้องพ่อแม่
- ✓ เลี่ยงทารกด้วยนมแม่ถ้าท่านทำได้

ขอขอบคุณเป็นพิเศษแก่ SIDS and Kids ACT และ ACT Health และ the Department of Disability, Housing and Community services สำหรับการพัฒนาด้านแบบ

ให้ทารกของท่านปลอดภัยจากควันบุหรี่ ทั้งก่อนและหลังคลอด

ควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อทารก พ่อแม่ที่สูบบุหรี่ระหว่างการตั้งครรภ์ และหลังจากทารกเกิด จะเพิ่มการเสี่ยงต่อการตายอย่างฉับพลันสำหรับทารกของเขา

ถ้าแม่สูบบุหรี่ การเสี่ยงต่อการตายโดยฉับพลันเป็นสี่เท่าของการเสี่ยงสำหรับแม่ที่ไม่สูบบุหรี่

ถ้าพ่อสูบบุหรี่ด้วย การเสี่ยงของ SIDS ในทารกเกือบเป็นสองเท่า

ต้องแน่ใจว่าเพื่อนหรือญาติไม่สูบบุหรี่ใกล้ทารกของท่าน

ถ้าทารกของท่านอยู่ในรถ ต้องให้รถปลอดภัยควันบุหรี่

ท่านเข้าสู่ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ SIDS และการลดความเสี่ยงของการตายของทารกของท่านได้จากเว็บไซต์ SIDS and Kids ที่

www.sidsandkids.org

คำเตือนเรื่องสุขภาพ!

การนอนกับทารกในเตียงเดียวกันหรือบนที่นอนอื่นๆ ทำให้มีการเสี่ยงต่อการตายโดยฉับพลันของทารก (SIDS) หรืออุบัติเหตุการตายจากการนอนเพิ่มขึ้น

การตรวจก่อนคลอด
และการปรึกษาทาง
พันธุกรรม

*Prenatal testing and
genetic counselling*

สามีภรรยาทุกคู่ต้องการมีทารกที่สุขภาพดี อย่างไรก็ตาม มีบางคู่ที่ทารกของเขาอาจจะมี (หรือจะเกิดมี) ปัญหาทางร่างกายและ/หรือทางสติปัญญาที่ร้ายแรง มีการตรวจต่างๆ หลายอย่างไว้เพื่อประเมินสุขภาพและการพัฒนาของทารกก่อนคลอด การตรวจแต่ละอย่างมีทั้งข้อได้เปรียบ ข้อเสียเปรียบและขอบเขตจำกัด การตัดสินใจที่จะทำการตรวจระหว่างตั้งครรภ์เป็นเรื่องส่วนตัวมาก และควรเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุดตามข้อมูลที่มีให้ทั้งหมด

การตรวจก่อนคลอดคืออะไร?

การตรวจก่อนคลอดเป็นการตรวจขณะที่ท่านตั้งครรภ์ เพื่อประเมินผลของสุขภาพและการพัฒนาของทารกของท่าน มีการตรวจก่อนคลอดอยู่สองประเภทใหญ่ๆ

การตรวจคัดโรค

การตรวจคัดโรคแสดงให้เห็นว่ามีความจำเป็นที่ต้องทำการตรวจขั้นต่อไป (ที่เรียกว่าการตรวจวินิจฉัยโรค) แต่ยังไม่บอกแก่ท่านไม่ได้ว่าทารกของท่านมีอาการแบบนั้นอย่างแน่นอนหรือไม่ ท่านเลือกได้ว่าท่านต้องการการตรวจนี้ก่อนคลอดหรือไม่

การตรวจคัดโรคอาจทำได้เมื่อตั้งครรภ์ได้ 11 สัปดาห์ และอาจรวมถึง:

- การตรวจอัลตราซาวนด์ของทารกที่กำลังเจริญเติบโตและการตรวจเลือดสำหรับท่าน
- การตรวจของเหลว (nuchal - ออกเสียงนิวคัล) ที่หลังหัวและคอทารกโดยอัลตราซาวนด์ ซึ่งบางครั้งก็รวมกับการตรวจเลือดแม่ การตรวจคัดโรคนี้ทำในช่วงไตรมาสแรก
- การตรวจเซรัมแม่เป็นการตรวจเลือดของแม่ในช่วงไตรมาสที่สอง

การตรวจวินิจฉัยโรคก่อนคลอด

การตรวจวินิจฉัยโรคเป็นการตรวจหาอาการโดยเฉพาะที่ทารกของท่านอาจมีความเสี่ยงที่จะเป็น โดยทั่วไปจะทำการตรวจนี้ก็ต่อเมื่อผลจากการตรวจคัดโรคระบุว่ามีการเสี่ยงเพิ่มขึ้นของทารกที่จะเกิดอาการโดยเฉพาะขึ้น (หญิงอายุมากกว่า 35 เลือกทำการตรวจวินิจฉัยโรคได้ด้วย) การตรวจประเภทนี้สามารถกำหนดโรคของทารกที่เกิดจากโครโมโซม หรืออาการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของยีนเพียงตัวเดียว (เหล่านี้เรียกว่าอาการทางพันธุกรรม) การตรวจวินิจฉัยโรคไม่ตรวจปัญหาทางร่างกายหรือทางสติปัญญาทุกอย่างที่อาจมีผลต่อทารกของท่าน

การตรวจวินิจฉัยโรครวมถึง การตรวจเลือดจากเยื่อหุ้มทารกในครรภ์ (CVS) และการเจาะถุงน้ำคร่ำผ่านหน้าท้อง - amniocentesis (ออกเสียงว่า แอม-นี-โอ-เซ็น-ที-ซิส)

การตรวจก่อนคลอดทุกครั้งทำตามเวลาที่กำหนดในระหว่างการจัดครรภ์ การตรวจและกำหนดเวลามีแสดงอยู่ในตารางชื่อ *การตรวจก่อนคลอดและการตรวจวินิจฉัยโรค* ที่หน้า 118-119

การตรวจก่อนคลอดให้ข้อมูลอะไรบ้าง?

อาจมีการตรวจก่อนคลอดเพื่อดูว่าทารกของท่านกำลังพัฒนาไปตามปกติ และอาจทำการตรวจเพื่อดูว่าทารกของท่านมีการเสี่ยง (หรือมีผลจาก) อาการทางร่างกายและ/หรือสติปัญญาหรือไม่

อาการบางอย่างที่การตรวจก่อนคลอดค้นพบ ได้แก่ภาวะทางพันธุกรรม

ภาวะทางพันธุกรรม รวมถึงอาการทางร่างกายและสติปัญญาหลายอย่างที่พบเมื่อคลอด ในวัยเด็ก วัยรุ่น หรือตอนเป็นผู้ใหญ่ ภาวะทางพันธุกรรมอาจเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุหลายประการ การตรวจก่อนคลอดระบุประเภทของอาการที่เกิดจากโครโมโซมไม่สมดุลย์ (อาการโครโมโซม) หรือโดยการเปลี่ยนแปลง ภายในยีนเพียงตัวเดียว

ภาวะทางโครโมโซม เกิดขึ้นได้เมื่อทารกมีการเปลี่ยนแปลงของจำนวน ขนาด หรือโครงสร้างของโครโมโซม การเปลี่ยนแปลงในปริมาณข้อมูลพันธุกรรม หรือวิธีที่วางตัวกันอยู่ในเซลล์อาจมีผลต่อการเจริญเติบโต การพัฒนา และ/หรือการทำงานของระบบร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงโครโมโซมอาจสืบทอดมาจากพ่อหรือแม่ ที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปการเปลี่ยนแปลงโครโมโซมเกิดขึ้นเมื่อเซลล์ไข่และเซลล์สุจิกำลังรวมเข้าด้วยกัน ในขณะที่ปฏิสนธิหรือในทันทีหลังจากนั้น ยังไม่สามารถทราบสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ภาวะทางโครโมโซมที่รู้จักกันมากที่สุด คือดาวน์ซินโดรม (Down Syndrome)

เป็นที่ทราบกันว่าภาวะทางพันธุกรรมอย่างอื่นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง ของยีนตัวหนึ่งที่ผิดปกติ ทำให้มีผลต่อทารกในบางครอบครัว สามีภรรยาคนหนึ่งอาจมีบุตรที่มีอาการสักอย่างหนึ่งในจำนวนอาการเหล่านั้น หรือไม่พ่อก็แม่สักคนหนึ่งอาจมีอาการเหล่านั้น ในสถานการณ์เหล่านี้ การตรวจก่อนคลอดอาจระบุได้อย่างเจาะจงว่าทารกมียีนผิดปกติที่จะเป็นสาเหตุของภาวะทางพันธุกรรมหรือไม่

การตรวจก่อนคลอด: การตรวจพิเศษสำหรับทารกของท่านระหว่างตั้งครรภ์ เป็นเอกสารที่มีรายละเอียดผลิตโดย ศูนย์การศึกษาพันธุกรรม (Centre for Genetics Education) ขอรับเอกสารนี้โดยโทรศัพท์ (02) 9462 9599 หรือไปที่ <http://www.genetics.edu.au/> ข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจเหล่านี้มีเป็นภาษาอื่นๆ ด้วย ดูได้จาก <http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>



การได้รับคำแนะนำก่อนตรวจจะช่วยท่านตัดสินใจเลือกว่าการตรวจอย่างไรจะดีที่สุดสำหรับท่านและทารกของท่าน ถ้ามีให้เลือก

เอกสารชื่อ การเลือกของท่าน: การตรวจคัดโรคและการวินิจฉัยโรคในการตั้งครรภ์ หากดูได้ทางออนไลน์ จะพูดถึงการตรวจต่างๆ ที่มีให้เลือก พร้อมอธิบายถึงอาการต่างๆ ที่สังเกตได้ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้อ่านพิจารณาเพื่อตัดสินใจเกี่ยวกับการตรวจที่ท่านทำในระหว่างการตั้งครรภ์ ท่านหาหนังสือนี้ได้ที่ <http://www.mcrc.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf>

ทำไมฉันจึงควรพิจารณาทำการตรวจก่อนคลอด?

ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจอย่างหนึ่งอย่างใดเกี่ยวกับการตรวจก่อนคลอด ท่านควรได้ข้อมูลให้มากที่สุดเท่าที่จะหาได้ เพื่อที่ท่านจะมีความมั่นใจว่าได้ตัดสินใจถูกต้องสำหรับตัวเอง ท่านต้องสามารถปรึกษาเรื่องความกังวลและความคิดต่างๆ ที่มีเกี่ยวกับการตรวจก่อนคลอดกับผู้ชำนาญงานในที่ปลอดภัยและเข้าใจกัน การได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำในเวลานี้ จะช่วยให้ท่านตัดสินใจได้อย่างมีข้อมูลเกี่ยวกับอนาคตของการตั้งครรภ์ของท่าน

เป็นสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาถึง:

- การตรวจจะอย่างไรและตรวจเมื่อไร
- ผลได้ผลเสียของการตรวจแต่ละอย่าง
- การเสี่ยงอันตรายกับตัวท่านหรือกับทารกที่อาจเป็นผลจากการตรวจแต่ละครั้ง
- การตรวจขั้นต่อไปที่อาจต้องทำ และจะเกี่ยวกับอะไรบ้าง

ถ้าการตรวจแสดงว่าทารกของฉันอาจมีปัญหาล่ะ?

ถ้าผลของการตรวจก่อนคลอดแสดงว่าทารกไม่พัฒนาอย่างปกติหรืออาจเกิดมีปัญหาหลังคลอด ท่านและคู่ครองของท่านจะได้อ่านข้อมูลที่มากที่สุดเท่าที่มีเกี่ยวกับอาการนั้น การให้คำแนะนำทางพันธุกรรมจะเปิดโอกาสให้ท่านพิจารณาเกี่ยวกับ:

- ผลที่เกิดจะมีความหมายอย่างไรสำหรับทารกและครอบครัวของท่าน
- ทางเลือกในการทำการตรวจขั้นต่อไป และจะเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง
- ความรู้สึกของท่านเกี่ยวกับผู้พิการทางร่างกายและ/หรือทางสติปัญญา
- ความรู้สึกของท่านเกี่ยวกับการหยุดการตั้งครรภ์

ถ้าท่านต้องการได้ความรู้เกี่ยวกับการตรวจก่อนคลอดและการให้คำแนะนำทางพันธุกรรมเพิ่มขึ้น ติดต่อศูนย์การศึกษาพันธุกรรม (Centre for Genetics Education) ที่หมายเลข (02) 9462 9599 หรือไปที่ www.genetics.edu.au

คำแนะนำทางพันธุกรรมคืออะไร?

โรงพยาบาลใหญ่ส่วนมากและศูนย์บริการสาธารณสุขชุมชนท้องถิ่นหลายแห่งมีบริการคำแนะนำทางพันธุกรรม ดำเนินการโดยทีมผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่ทำงานร่วมกัน สามารถให้ข้อมูลปัจจุบันและคำแนะนำทางพันธุกรรมแก่ท่าน เกี่ยวกับปัญหาทางพันธุกรรมในความเจริญเติบโต พัฒนาการและสุขภาพของทารกของท่าน ซึ่งจะช่วยให้ท่านเข้าใจและตัดสินใจทางเลือกที่ท่านมีความรู้พอเกี่ยวกับการตรวจพิเศษก่อนคลอดในระหว่างที่ท่านตั้งครรภ์ หรือปรับตัวให้เข้ากับการวินิจฉัยภาวะทางพันธุกรรมในตัวทารกของท่าน

ใครควรได้รับคำแนะนำทางพันธุกรรมในระยะเริ่มแรกตั้งครรภ์?

เมื่อท่านตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญที่ควรปรึกษากับคู่ครองของท่านเกี่ยวกับความกังวลด้านสุขภาพที่ท่านมี และเกี่ยวกับว่าท่านหรือสมาชิกในครอบครัวของท่านมีปัญหาทางแพทย์ที่อาจสืบต่อกันภายในครอบครัวหรือไม่

มีหลายสถานการณ์ที่คำแนะนำทางพันธุกรรมอาจช่วย ซึ่งได้แก่:

- ท่านหรือคู่ครองของท่านมีญาติใกล้ชิด หรือมีบุตรที่มีปัญหาทางร่างกายและ/หรือทางสติปัญญา
- ท่านหรือคู่ครองของท่านมีอาการร้ายแรงที่อาจติดต่อกันทางพันธุกรรม
- ท่านและคู่ครองของท่านเป็นผู้มียืนผิดปกติอย่างเดียวกัน
- ท่านอยู่ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์อายุเกิน 35 (ไม่จำเป็นต้องเป็นทารกคนแรก) เนื่องจากมีการเสี่ยงที่จะมีทารกที่มีปัญหาทางโครโมโซมเพิ่มขึ้น
- ท่านได้การติดต่อกับสารเคมีหรือเชื้อจากสิ่งแวดล้อมในระหว่างการตั้งครรภ์
- ผลของการตรวจคัดโรค เช่นอัลตราซาวนด์ หรือการตรวจไทรมาสต์ที่หนึ่งและที่สอง แสดงว่าทารกของท่านมีการเสี่ยงที่จะมีปัญหาทางพันธุกรรมอย่างหนึ่งโดยเฉพาะเพิ่มขึ้น
- ท่านและคู่ครองของท่านเกี่ยวข้องกัน เช่น ลูกพี่ลูกน้อง
- ท่านและคู่ครองของท่านทั้งสองคนมีพื้นเพทางเชื้อสายหรือทางวัฒนธรรม ที่เป็นที่ยูจิกกันว่ามียืนบางอย่างที่มีปัญหาปกติในประชากรกลุ่มนั้น

การรู้เรื่องประวัติสุขภาพของครอบครัวของท่านเป็นสิ่งสำคัญ

ข้อมูลทางด้านสุขภาพที่เกี่ยวกับบิดามารดา พี่น้องทั้งหญิงและชายของคู่ครองของท่านเป็นข้อมูลที่มีคุณค่า ที่สามารถระบุอาการทางสุขภาพบางอย่างที่อาจเสี่ยงที่จะเกิดแก่ท่าน หรือส่งต่อให้แก่ลูกๆ ของท่าน ในบางกรณี ท่านอาจจะสามารถหาวิธีป้องกันเพื่อลดการเสี่ยงของท่าน และการเสี่ยงของรุ่นต่อไปในอนาคต

มีอาการทางแพทย์หลายอย่างที่สามารส่งต่อให้กันได้จากสมาชิกภายในครอบครัว อย่างไรก็ตาม เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ด้วยว่าปัจจัยการดำเนินชีวิต (เช่น การสูบบุหรี่ หรือการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกอนามัย) สามารถมีส่วนที่ทำให้เป็นโอกาสที่อาการหนึ่งจะพัฒนาขึ้น

เมื่อปรึกษาเรื่องประวัติสุขภาพครอบครัวกับญาติของท่าน ท่านควรนึกถึงอาการบางอย่างที่รู้จักกันดี เป็นต้นว่า:

- ปัญหาการได้ยิน
- ปัญหาทางการเรียนรู้หรือทางด้านพัฒนาการ
- โรคปอดผิดปกติแต่กำเนิด – อาการทางพันธุกรรมที่มีผลต่อปอด และหน้าที่การย่อยอาหาร
- โรคโลหิตจาง (ธาลัสซีเมีย) ปัญหาทางพันธุกรรมที่มีผลต่อการผลิตเลือดอย่างปกติ
- โรคเซลล์รูปเดียว – อาการทางพันธุกรรมที่ทำให้เกิดโรคโลหิตจางอย่างร้ายแรง
- โรคเลือดไหลไม่หยุด (ฮีโมฟีเลีย) ปัญหาทางพันธุกรรมมีผลต่อทารกชาย ที่จะทำให้เกิดมีเลือดไหลปริมาณมาก
- โรคหัวใจ
- โรคเบาหวาน
- ปัญหาโคเลสเตอรอล
- มะเร็งที่หน้าอก รังไข่ หรือลำไส้

เป็นสิ่งสำคัญด้วยที่ควรนึกถึงพื้นเพของครอบครัวของท่านและของคู่ครอง ตัวอย่างเช่น ผู้คนที่มาจากยุโรปแถบเหนือและสหราชอาณาจักร มักจะมียืนผิดปกติที่ก่อให้เกิดโรคปอดผิดปกติแต่กำเนิด มากกว่าโรคธาลัสซีเมียซึ่งมีผลมากกว่าต่อผู้คนที่มาจากตะวันออกกลางและแปซิฟิก

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรวบรวมประวัติสุขภาพครอบครัวของท่าน และอาการบางอย่างดังได้กล่าวแล้วข้างต้นหาได้โดยติดต่อกับศูนย์การศึกษาพันธุกรรม (Centre for Genetics Education) หมายเลข (02) 9462 9599 หรือไปที่ www.genetics.edu.au

การตรวจคัดโรคและการตรวจวินิจฉัยโรคก่อนคลอด

ขั้นตอนการตั้งครรภ์	ชื่อของการตรวจ	ประเภทของการตรวจ	ทำการตรวจอย่างไร?
ระยะ 8-12 สัปดาห์	ทำอัลตราซาวนด์ไตรมาสแรก – ลงวันที่ทำการตรวจ	การตรวจคัดโรคและการตรวจวินิจฉัยโรค	ใช้อุปกรณ์ขนาดเล็กกดลงที่บริเวณท้องของแม่ หรือสอดเข้าทางช่องคลอด การตรวจนี้จะแสดงรูปของทารกที่กำลังเจริญเติบโต
ระยะ 11-13 สัปดาห์	การตรวจเลือดจากเยื่อหุ้มทารกในครรภ์ (CVS).	การตรวจวินิจฉัยโรค	ด้วยการช่วยจากการตรวจอัลตราซาวนด์ ใช้เข็มเล็กเจาะเอาตัวอย่างชิ้นเล็กๆ ของรกโดยผ่านทางท้องแม่ หรือใช้หลอดยึดหยุนได้ขนาดเล็กสอดเข้าทางปากมดลูก.
ระยะ 11.5-13.5 สัปดาห์	การตรวจของเหลวที่หลังหัวและคอของทารก (อัลตราซาวนด์) ร่วมกับการตรวจหรือไม่ตรวจเลือดแม่	การตรวจคัดโรค	ใช้อัลตราซาวนด์ ทำการวัดพิเศษ (ตรวจของเหลวจากหลังหัวและคอ) จากทารก และอาจเอาตัวอย่างเลือดของแม่ไปทำการตรวจด้วย
ระยะ 15-18 สัปดาห์	การตรวจคัดโรคไตรมาสที่สอง – ตรวจเซรัมของแม่	การตรวจคัดโรค	เอาตัวอย่างเลือดของแม่ไปทำการตรวจ
ระยะ 15-19 สัปดาห์	การเจาะถุงน้ำคร่ำโดยผ่านหน้าท้อง	การตรวจวินิจฉัยโรค	ด้วยการช่วยจากการตรวจอัลตราซาวนด์ ใช้เข็มเล็กๆ เจาะเอาตัวอย่างน้ำคร่ำ โดยผ่านทางท้องแม่
ระยะ 18-20 สัปดาห์	การทำอัลตราซาวนด์ไตรมาสที่สอง – การตรวจหาความผิดปกติของทารก	การตรวจคัดโรคและการตรวจวินิจฉัยโรค	ใช้อุปกรณ์ลักษณะคล้ายไมโครโฟนกดลงที่บริเวณท้องแม่ การตรวจนี้จะแสดงรูปของทารกที่กำลังเจริญเติบโต

	การตรวจนี้หาอะไร?	มีการเสี่ยงอันตรายแก่ทารกหรือแม่ไหม?
	การตรวจนี้เพื่อตรวจดูขนาดของทารก ดูว่ามีทารกมากกว่าหนึ่งไหม และดูสภาพร่างกายบางอย่าง เช่นการเต้นของหัวใจ	การตรวจนี้ไม่เป็นอันตรายแก่ทารกหรือมารดา
	การตรวจนี้ดูอาการทางร่างกายและ/หรือทางสติปัญญาที่ทารกอาจมีได้หลายอย่าง สิ่งเหล่านี้เรียกว่าปัญหาทางโครโมโซม บางครั้งอาจมีความจำเป็นต้องการตรวจเพิ่มเติม	มีความเป็นไปได้เล็กน้อย (น้อยกว่า 1 ใน 100) ที่การตรวจนี้อาจจะทำให้เกิดการแท้งลูก แม่อาจจะรู้สึกไม่สบายบ้างในระหว่างทำการตรวจ
	<p>การตรวจนี้สามารถบอกได้ว่าทารกมีการเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น ต่ออาการทางร่างกายและ/หรือทางสติปัญญาบางอย่างหรือไม่</p> <p>ทารกประมาณ 5 คนจากจำนวน 100 คนมีผลที่แสดงการเสี่ยงเพิ่มขึ้น ส่วนมากของเด็กเหล่านี้จะไม่ มีปัญหา</p> <p>ถ้าทำการตรวจของเหลวที่หลังหัวและคอทารก โดยไม่มีการตรวจเลือด:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ทารกประมาณ 75 คนจากจำนวน 100 คน ที่มีปัญหาทางโครโมโซมที่เรียกว่า ดาวน์ซินโดรม จะแสดงผลการเสี่ยงเพิ่มขึ้น ทารกอีก 25 คนจากจำนวน 100 คนที่มีอาการดาวน์ซินโดรม จะได้ผลผิดพลาดจากการตรวจนี้ <p>ถ้าทำการตรวจของเหลวที่หลังหัวและคอทารกโดยวิธีอัลตราซาวนด์ ร่วมกับการตรวจเลือด:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ทารกประมาณ 80-90 คนจากจำนวน 100 คนที่มีอาการดาวน์ซินโดรม จะแสดงผลการเสี่ยงเพิ่มขึ้น ทารกอีก 10-20 คนจากจำนวน 100 คนที่มีอาการดาวน์ซินโดรม จะได้ผลผิดพลาดจากการตรวจนี้ 	การตรวจนี้ไม่เป็นอันตรายต่อทารกหรือแม่
	<p>การตรวจนี้สามารถบอกได้ว่าทารกมีการเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น ต่ออาการทางร่างกายและ/หรือทางสติปัญญาบางอย่างหรือไม่</p> <p>ทารกประมาณ 5 คนจากจำนวน 100 คนที่ทำการตรวจอาจแสดงผลการเสี่ยงเพิ่มขึ้น ส่วนมากของเด็กเหล่านี้จะไม่ มีปัญหา</p> <p>ทารกประมาณ 60 คนจากจำนวน 100 คนที่มีอาการดาวน์ซินโดรม จะได้ผลการเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น</p> <p>ทารกอีก 40 คนจากจำนวน 100 คนที่มีอาการดาวน์ซินโดรม จะได้ผลผิดพลาดจากการตรวจนี้</p> <p>ถ้าทำการตรวจนี้ในเวลาเดียวกับที่ตรวจอัลตราซาวนด์หารายละเอียด จะสามารถระบุทารก 95 คนจากจำนวน 100 คนที่มีปัญหากระดูกสันหลังหรือท่อประสาทผิดปกติ</p>	การตรวจนี้ไม่เป็นอันตรายต่อทารกหรือแม่.
	การตรวจนี้สามารถตรวจดูอาการทางร่างกายและ/หรือทางสติปัญญาได้หลายอย่างที่ทารกอาจมี รวมทั้งอาการโครโมโซมต่าง ๆ	มีความเป็นไปได้น้อย (น้อยกว่าทารก 1 คนจากจำนวน 100 คน) ที่การตรวจนี้จะพบสาเหตุของการแท้ง แม่จะรู้สึกไม่ค่อยสบายระหว่างการทำการตรวจ.
	การตรวจนี้สามารถตรวจขนาดของทารก และลักษณะทางร่างกายได้หลายอย่าง เช่นการพัฒนาของหัวใจ สมอ กระดูกสันหลัง และไต.	การตรวจนี้ไม่เป็นอันตรายต่อทารกหรือแม่.

มีลูกเมื่ออายุ 35+

Having a baby at 35+

มีหญิงจำนวนมากขึ้นที่มีลูกคนแรกเมื่ออายุเกิน 30 เป็นความจริงที่ว่าการเสี่ยงเพิ่มขึ้นตามวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังอายุ 35 และท่านควรรู้เรื่องไว้ แต่สิ่งที่สำคัญที่ควรจำคือว่าหญิงส่วนมากที่อายุเกิน 35 คลอดทารกที่สุขภาพดี

การเสี่ยงและโรคแทรกซ้อนหลายอย่างมีส่วนน้อยที่เกี่ยวข้องกับอายุของท่าน และเกี่ยวข้องมากกว่ากับปัญหาต่างๆ เช่นความดันโลหิตสูง หรือโรคเบาหวาน (ปัญหาสุขภาพที่เป็นเรื่องทั่วไปเมื่อเราแก่ตัวลง) ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดี มีการดูแลก่อนคลอดอย่างดี บริโภคอาหารที่ถูกหลักและออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดการเสี่ยงของท่านต่อโรคแทรกซ้อน

การเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นคืออะไร?

- **การแท้ง** การเสี่ยงในการแท้งโดยทั่วไปแล้วประมาณหนึ่งในห้า ซึ่งมีอัตราเพิ่มเป็นหนึ่งในสี่ (25 เปอร์เซ็นต์) เมื่ออายุถึง 40 แต่แน่นอนก็ยังหมายความว่า การตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ยังคงดำเนินต่อไป
- **การมีทารกที่มีปัญหาทางโครโมโซม** เช่นดาวน์ซินโดรม การเสี่ยงเพิ่มขึ้นตามวัย การเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของปัญหาทางโครโมโซม คือเหตุผลสำคัญที่ทำให้การแท้งเพิ่มขึ้นในหญิงที่อายุมากขึ้น ถ้าอายุ 37 การเสี่ยงที่ทารกจะมีปัญหาทางโครโมโซมคือประมาณ 1 คนใน 200 คน เมื่อถึงอายุ 40 การเสี่ยงจะสูงมากกว่าสองเท่า – คือประมาณ 1 คนใน 84 คน เมื่ออายุ 45 การเสี่ยงจะประมาณ 1 คนใน 32 คน

สำหรับหญิงที่อายุเกิน 35 ยังมีการเสี่ยงมากต่อ:

- การคลอดก่อนกำหนด
- น้ำหนักแรกคลอดต่ำ (ถ้าไม่สูบบุหรี่จะช่วยลดการเสี่ยงนี้)
- รกเกาะต่ำ
- ความดันโลหิตสูง
- เลือดออกระหว่างตั้งครรภ์
- ครรภ์เป็นพิษ
- โรคเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์
- ทารกตายในครรภ์

สำหรับการเสี่ยงเพิ่มเติมดูได้จาก *โรคแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์* ที่หน้า 124

นั่นแหละ นี่ไม่ควรเป็นสิ่งที่ทำให้ต้องท้อแท้ – หญิงส่วนมากที่อายุเกิน 35 ไม่พบปัญหาเหล่านี้ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีสุขภาพดีเสียอย่างหนึ่ง) และสิ่งเหล่านี้ก็สามารถทำให้การเสี่ยงลดน้อยลงได้ โดยการดูแลก่อนคลอดที่มีคุณภาพ และการทำตัวให้มีสุขภาพดีเป็นนิสัย

การตั้งครรภ์ทารกหลาย
คน: เมื่อมีแฝดหรือ
มากกว่า

*Multiple pregnancy:
when it's twins or more*

แฝดเกิดขึ้นได้ในการคลอดทุกหนึ่งร้อยครั้ง ท่านมีความเป็นไปได้ว่าน่าจะมี ถ้า:

- ท่านหรือคู่ครองของท่านมีแฝดเหมือนในครอบครัว
- ท่านอายุเกิน 35
- ท่านกำลังได้รับการรักษาเพื่อให้ตั้งครรภ์

แฝดเหมือน เกิดขึ้นเมื่อไข่ที่ปฏิสนธิแล้วแยกออกเป็นเซลล์สองเซลล์ และแต่ละเซลล์พัฒนาเป็นทารก เนื่องจากว่ามาจากไข่ฟองเดียวกันทารกจะมียีนเดียวกัน มีเพศเดียวกัน และดูเหมือนกันมาก แฝดเหมือนมักจะมีอยู่ในรกเดียวกัน แต่มีสายสะดือแยกกัน

แฝดไม่เหมือน (เป็นพี่น้อง) เกิดขึ้นเมื่อไข่สองฟองปฏิสนธิกับอสุจิสองตัว ทารกแต่ละคนจะดูคล้ายกันเหมือนกับพี่น้องที่คล้ายกัน แฝดแต่ละคนมีรกของตัวเอง และอาจมีเพศต่างกัน

แฝดสามคนไม่ค่อยมี และแฝดสี่ (ทารกสี่คน) ยิ่งหายาก แม้ว่าการใช้ยาเร่งการปฏิสนธิทำให้การคลอดทารกหลายคนเป็นเรื่องธรรมดามากกว่าแต่ก่อน

มีสัญญาณอะไรบ้างที่แสดงว่าฉันกำลังตั้งท้องทารก มากกว่าหนึ่ง?

น้ำหนักที่ขึ้นรวดเร็ว หรือมดลูกที่ขยายใหญ่กว่าปกติสำหรับระยะการตั้งครรภ์ของท่านในตอนนั้น อาจแสดงลักษณะการตั้งครรภ์ทารกมากกว่าหนึ่ง ทารกเพิ่มอีกหนึ่งอาจหมายถึงความไม่สบายตามปกติของการตั้งครรภ์ เช่นคลื่นไส้ หรือต้องไปห้องน้ำบ่อยๆ อาจรุนแรงเพิ่มขึ้น การตรวจอัลตราซาวด์ระยะ 10 หรือ 18 สัปดาห์ ยืนยันการตั้งครรภ์ทารกหลายคนได้

มีการเสี่ยงน้อยที่จะแท้งแฝดคนหนึ่งในตอนต้นของการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ทารกหลายคนจะแตกต่างกันอย่างไร?

ความหวังว่าจะได้ลูกแฝดอาจทำให้ตื่นเต้น แต่การตั้งครรภ์ทารกหลายคนก็มีการเสี่ยงของโรคแทรกซ้อนเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งรวมถึง:

- โรคลิ้นหัวใจ
- การคลอดก่อนกำหนด
- ทารกหนึ่งหรือทั้งสองคนไม่เจริญเติบโตดีพอ

ทั้งนี้ย่อมหมายความว่า การไปรับการดูแลประจำก่อนคลอดยิ่งมีความสำคัญมาก - การดูแลอย่างดีจะทำให้การเสี่ยงต่อการเกิดมีปัญหาดลดลง มีความสำคัญโดยเฉพาะที่ต้องรู้ว่าเป็นฝาแฝดที่อยู่ในรกเดียวกัน การตั้งครรภ์ทารกหลายคนประเภทนี้มีการเสี่ยงสูงต่อทารกและจำเป็นต้องคอยเฝ้าดูอย่างระมัดระวัง

เป็นการดีที่สุดที่จะได้รับการดูแลในโรงพยาบาลที่มีบริการต่างๆ ที่ท่านต้องการ เนื่องจากมากกว่าครึ่งหนึ่งของหญิงที่ตั้งครรภ์ทารกหลายคนจะเจ็บท้องเร็วกว่ากำหนด ปรึกษากับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน เพื่อให้แน่ใจว่าโรงพยาบาลของท่านมีบริการที่จำเป็นในการคลอดทารกหลายคน

หญิงส่วนมากที่ตั้งครรภ์ทารกหลายคนคลอดได้อย่างปกติ แต่ท่านอาจต้องการการผ่าท้องคลอด หรือการเร่งคลอดถ้ามีโรคแทรกซ้อน แนะนำว่าต้องมีการคอยเฝ้าดูทารกอย่างระมัดระวังในระหว่างการตั้งครรภ์และขณะเจ็บท้อง ซึ่งอาจหมายความว่าต้องใช้เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ตรวจดูทารกในครรภ์

ท่านอาจต้องอยู่โรงพยาบาลนานกว่าเล็กน้อยหลังคลอด - ทารกอาจไม่ครบกำหนด หรือท่านอาจจำเป็นต้องมีเวลาคุ้นเคยกับการเลี้ยงและดูแลทารกมากกว่าหนึ่งคน

การรู้ว่าท่านจะมีทารกมากกว่าหนึ่งอาจทำให้ท่านรู้สึกกระวนกระวายมากขึ้น ท่านอาจเป็นห่วงเรื่องโรคแทรกซ้อน และท่านจะดูแลทารกสองคนหรือมากกว่าได้อย่างไร ความอ่อนเพลียที่เพิ่มขึ้นและความไม่สบายที่ต้องอุ้มท้องทารกมากกว่าหนึ่งจะทำให้ยิ่งแย่ขึ้นถ้าท่านรู้สึกกระวนกระวายหรือเศร้า

อย่าเก็บความรู้สึกเหล่านี้ไว้กับตัวเอง บอกกับแพทย์และผดุงครรภ์ของท่าน นักสังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาล หรือที่ปรึกษา

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่เว็บไซต์ของสมาคมการคลอดทารกหลายคนแห่งออสเตรเลีย (Australian Multiple Birth Association) ที่ www.amba.org.au

โรคแทรกซ้อนในการ ตั้งครรภ์

Complications in pregnancy

การตั้งครรภ์โดยทั่วไปเป็นไปอย่างรวดเร็ว แต่ท่านควรรู้จัก สัญญาณเตือนของโรคแทรกซ้อน เพื่อที่ท่านจะได้จัดการอย่างรวดเร็ว – เมื่อไว้ท่านนั้นติดต่อกับแพทย์ของท่าน ผดุงครรภ์หรือโรงพยาบาลโดยทันที ถ้าท่านมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใดดังต่อไปนี้:

- เลือดออกทางช่องคลอดปริมาณมาก (มากกว่าเป็นจุด)
- คลื่นไส้อย่างรุนแรงหรืออาเจียนหลายครั้งในชั่วระยะเวลาอันสั้น
- ปวดท้องอย่างรุนแรง
- มีของเหลวใสคล้าย “น้ำ” ออกทางช่องคลอดโดยไม่หยุด
- ปวดศีรษะรุนแรงโดยไม่หาย (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครั้งที่สองของการตั้งครรภ์)
- อาการบวมเกิดขึ้นในทันทีตามตาตุ่ม นิ้วมือและหน้า
- ตาพร่ามัวเกิดขึ้นในทันทีทันใด
- อุณหภูมิสูงมากกว่า 37.8°C
- ทารกหยุดเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวน้อยลงจนสังเกตได้ในช่วงระยะเวลา 24 ชั่วโมง จาก สัปดาห์ที่ 30 ของการตั้งครรภ์เป็นต้นมา
- มีอาการเจ็บท้องอยู่เป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหนก่อนถึงสัปดาห์ที่ 37

การมีเลือดออกและการแท้ง

การมีเลือดออกในตอนต้นการตั้งครรภ์ (ก่อนถึง 20 สัปดาห์) เรียกว่า การเตือนว่าอาจแท้ง ตามปกติเลือดจะหยุดและการตั้งครรภ์คงดำเนินต่อไป แต่ถ้ายังมีเลือดออกและปวดและรู้สึกไม่สบายที่บริเวณหลังตอนล่างหรือช่องท้อง (บางทีคล้ายการปวดรอบเดือน) ก็น่าจะเป็นการแท้งแน่

การแท้งเป็นสิ่งสามัญ การตั้งครรภ์ที่มีการยืนยันว่าจริงหนึ่งในห้าจบลงด้วยการแท้ง ตามปกติจะเกิดขึ้นในระยะ 14 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ หลังการแท้งแล้วหญิงบางคนอาจต้องทำการรักษาด้วยวิธีการขยายและการดูดมดลูก (D&C) ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำโดยวางยาสลบ และทำโดยการดูดเบาๆ เอาเนื้อเยื่อของการตั้งครรภ์ที่ยังค้างอยู่ทั้งหมดออกจากมดลูก เป็นวิธีการป้องกันทารกเลือดอย่างแรงและการติดเชื้อ แต่ถ้าการทำอัลตราซาวนด์แสดงว่ามดลูกว่างเปล่า ก็ไม่จำเป็นต้องทำ D&C

พ่อแม่ส่วนมากเศร้าโศกเมื่อสูญเสียการตั้งครรภ์ สิ่งหนึ่งที่ยากที่สุดคือคนอื่น ๆ ดูไม่เข้าใจเลยว่าท่านรู้สึกเศร้าโศกมากสักเท่าไรเมื่อสูญเสียทารกในการแท้ง แม้ว่าท่านอาจจะได้รับความเอาใจช่วยอย่างล้นเหลือจากครอบครัวและเพื่อนๆ ถ้าทารกตายในครรภ์ หรือตายไม่นานหลังคลอด แต่คนส่วนมากก็ไม่อาจตระหนักถึงความเศร้าโศกอย่างที่สุดที่ท่านมีในการสูญเสียทารกจากการแท้ง

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับสภาพความเศร้าโศกจากการแท้ง ดูได้จาก *เมื่อทารกตาย* ที่หน้า 148

โรงพยาบาลรัฐนิวเซาท์เวลส์มีบริการสองอย่างสำหรับหญิงที่มีเลือดออก หรือปวดบริเวณท้องน้อยในการตั้งครรภ์ตอนแรก

มีหน่วยการตั้งครรภ์ระยะแรก (EPU) อยู่ในแผนกฉุกเฉินที่มีปริมาณผู้ป่วยสูง ที่มีพยาบาลผู้มีทักษะและเชี่ยวชาญทำการประเมินอาการได้อย่างรวดเร็ว และให้คำแนะนำแก่แม่ผู้อาจแท้งลูกหรือมีความเสี่ยงในการแท้ง

บริการอีกอย่างหนึ่งได้แก่ บริการประเมินผลการตั้งครรภ์ระยะแรก (EPAS) ซึ่งให้บริการแทนแผนกฉุกเฉิน แก่หญิงที่รู้สึกเจ็บบริเวณท้องน้อยเบาๆ และหรือมีเลือดออกเล็กน้อยในช่วง 20 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ มีบริการประเมินผลการตั้งครรภ์ระยะแรกที่โรงพยาบาลใหญ่ส่วนมากในเขตนครหลวง และที่โรงพยาบาลใหญ่ส่วนมากในเขตภูมิภาคทั่วรัฐนิวเซาท์เวลส์

การตั้งครรภ์นอกมดลูก

การตั้งครรภ์นอกมดลูกได้แก่เมื่อตัวอ่อนฝังตัวภายในโพรงไข่หรือในบริเวณอื่นนอกมดลูก อาการที่ท่านจะรู้สึกเมื่อมีการตั้งครรภ์นอกมดลูกรวมถึง ปวดอย่างรุนแรงในบริเวณท้องน้อย เลือดออกทางช่องคลอด รู้สึกจะเป็นลม อาเจียนหรือรู้สึกปวดที่ปลายขาข้างหนึ่ง ถ้าท่านรู้สึกอาการเหล่านี้ เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องขอความช่วยเหลือทางการแพทย์โดยด่วน

การแท้งเป็นผลทั่วไปสำหรับการตั้งครรภ์นอกมดลูก และโดยทั่วไปป้องกันไม่ได้

เลือดออกหลัง 20 สัปดาห์

เลือดออกหลัง 20 สัปดาห์เรียกว่า การตกเลือดก่อนคลอด ไม่ค่อยเกิดขึ้น แต่จำเป็นต้องรับการรักษาทันที ติดต่อกับแพทย์ของท่าน ผดุงครรภ์หรือโรงพยาบาลเสมอ เมื่อปรากฏมีสัญญาณเลือดออกครั้งแรกไม่ว่าอยู่ในขั้นตอนไหนของการตั้งครรภ์

สาเหตุอาจเกิดจากปัญหาที่รกที่เรียกว่า “รกเกาะต่ำ” (placenta praevia) ซึ่งหมายถึงว่าแทนที่รกจะติดอยู่กับส่วนบนของมดลูก รกบางส่วนหรือทั้งหมดติดอยู่กับส่วนล่างของมดลูก เมื่อมดลูกขยายออกตอนครรภ์แก่ สามารถทำให้รกบางส่วนหลุดออก เป็นเหตุให้เลือดออก

บางครั้ง รกแยกจากมดลูกเล็กน้อยแม้ว่าจะอยู่ในที่ถูกต้อง สิ่งนี้อาจเป็นสาเหตุให้เลือดออกเล็กน้อยหรือออกมาก และรู้สึกปวดบริเวณท้องน้อยเป็นครั้งคราว ถ้ารกส่วนมากหลุดออกจะเป็นการเสี่ยงมากแก่ตัวท่านและทารก การรักษาในทันทีทันใดโดยทั่วไปจะช่วยชีวิตทารก แม้ว่าทารกหญิงหรือชายนั้นอาจต้องเกิดโดยการผ่าท้องคลอด และ/หรือก่อนกำหนด

บางครั้งสาเหตุที่เลือดออกก็หาไม่พบ

โรคเบาหวาน

เมื่อใครสักคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน ร่างกายของเขาไม่สามารถควบคุมระดับของกลูโคส (น้ำตาล) ในเลือดได้ ระดับน้ำตาลในเลือดที่ไม่สามารถควบคุม เป็นสาเหตุก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพที่ร้ายแรงได้ มีโรคเบาหวานสองประเภท:

ในบุคคลที่เป็นโรคเบาหวานประเภท 1 (หรือต้องฉีดอินซูลิน) ร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เพียงพอเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือด เขาจึงจำเป็นต้องฉีดอินซูลินเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ในบุคคลที่เป็นโรคเบาหวานประเภท 2 ปัญหาแตกต่างกันเล็กน้อย เขามีอินซูลินเพียงพอแต่ร่างกายไม่สามารถใช้ได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นระดับน้ำตาลในเลือดอาจขึ้นสูงมาก โรคเบาหวานประเภท 2 โดยทั่วไปควบคุมได้ด้วยอาหารและการออกกำลังกาย และบางครั้งด้วยยา

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องพบแพทย์ของท่าน หรือแพทย์เฉพาะโรคเบาหวาน ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์หรือแม้ก่อนจะตั้งครรภ์ เพื่อท่านจะได้ดูแลและควบคุมระดับน้ำตาล ด้วยการดูแลและรักษาอย่างดีหญิงส่วนมากที่เป็นโรคเบาหวานประสบความสำเร็จอย่างดีในการตั้งครรภ์ เขาจะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเรื่องอาหาร และตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองให้บ่อยขึ้น หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวานจำเป็นต้องพบแพทย์/แพทย์เฉพาะทางให้บ่อยขึ้น เพื่อการดูแลและการปรับการใช้ยา

โรคเบาหวานเมื่อตั้งครรภ์

โรคเบาหวานเมื่อตั้งครรภ์อาจเกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์ช่วงที่สองได้ หญิงที่เป็นโรคเบาหวานเมื่อตั้งครรภ์มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติ หญิงทุกคนที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานเมื่อตั้งครรภ์ จำเป็นต้องปฏิบัติตามโปรแกรมการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายอย่างเข้มงวด ในบางกรณีอาจต้องกินยารวมทั้งการฉีดอินซูลินด้วย

หญิงประมาณ 30 คนจากจำนวน 100 คนที่เป็นโรคเบาหวานเมื่อตั้งครรภ์ จะมีทารกตัวโตกว่าเฉลี่ย อาจต้องมีการช่วยแทรกบางอย่างในการคลอด เช่นการผ่าท้องคลอด

การวิจัยเสนอว่าหญิงที่เป็นโรคเบาหวานเมื่อตั้งครรภ์ มีความเสี่ยงว่าจะเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 ต่อไปในชีวิต

เป็นสิ่งธรรมดาที่หญิงตั้งครรภ์จะต้องทำการตรวจน้ำตาลในเลือดอย่างน้อยที่สุดครั้งหนึ่งในระหว่างการตั้งครรภ์

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ติดต่อสภาโรคเบาหวานแห่งออสเตรเลีย (Australian Diabetes Council) หมายเลข 1300 342 238 หรือไปที่ www.australiandiabetescouncil.com

โรคความดันโลหิตสูง

เหตุผลที่ทำให้แม่แพทย์และผดุงครรภ์จึงตรวจความดันโลหิตอย่างถี่ถ้วนในการตั้งครรภ์ ก็เพราะว่าโรคความดันโลหิตสูง (เรียกว่าไฮเปอร์เทนชัน) ที่ไม่ได้รับการรักษา สามารถทำให้:

- ลดปริมาณเลือดที่เลี้ยงดูทารก เป็นเหตุให้มีปัญหาทางการเจริญเติบโต
- มีผลร้ายแรงต่อไต ตับ และสมองของแม่

ด้วยการตรวจเป็นประจำ โรคความดันโลหิตสูงอาจค้นพบแต่ต้นและรักษาให้หายได้ - เป็นเหตุผลดีอีกอย่างหนึ่งในการไปหาแพทย์และผดุงครรภ์ในทันทีที่ท่านคิดว่าตั้งครรภ์ และได้รับการดูแลก่อนคลอดเป็นประจำ

ความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้นตอนครรภ์แก่ อาจเป็นสัญญาณแรกของอาการที่เรียกว่า ครรภ์เป็นพิษ (พรี-อีคลัมป์เซีย) สัญญาณอื่นของครรภ์เป็นพิษ คือมีโปรตีนในปัสสาวะ และปัญหาเกี่ยวกับตับหรือระดับการเป็นลิ้มในเลือด อาการนี้จำเป็นต้องทำการรักษาในทันทีเพราะอาจเกิดมีอาการที่รุนแรงขึ้น (แต่หายาก) ที่เรียกว่าโรคชักเพราะครรภ์เป็นพิษ ซึ่งเป็นสาเหตุของการชัก

หญิงจำนวนเล็กน้อยที่มีโรคความดันโลหิตสูง ที่ไม่ตอบสนองกับยาที่รักษาความดันโลหิตสูงอาจจำเป็นต้องอยู่โรงพยาบาลในระหว่างการตั้งครรภ์ เพื่อคอยตรวจดูความดันโลหิตและทำการรักษาให้สมดุลย์ การเข้าโรงพยาบาลนี้อาจนานเป็นแรมวัน สัปดาห์ หรือเป็นเดือนขึ้นอยู่กับความรุนแรงของอาการ โรงพยาบาลใหญ่ๆ บางแห่งมีหน่วยประเมินผลพิเศษตอนกลางวัน ที่ท่านอยู่โรงพยาบาลตอนกลางวันและกลับบ้านในตอนกลางคืน

โรคหอบหืด

ท่านยังต้องใช้ยาแก้โรคหอบหืดของท่านเมื่อตั้งครรภ์ พบแพทย์ของท่านเป็นประจำในระหว่างการตั้งครรภ์ เนื่องจากโรคหอบหืดที่จัดการอย่างดีมักไม่ก่อให้เกิดปัญหาระหว่างการตั้งครรภ์ โรคหอบหืดที่ไม่ได้รับการควบคุมมีส่วนเชื่อมโยงกับการคลอดก่อนกำหนด และน้ำหนักแรกคลอดต่ำ โรคหอบหืดอาจดีขึ้นหรือเลวลงได้ในระหว่างการตั้งครรภ์ ท่านจะทำให้โรคหอบหืดของท่านดีขึ้นถ้าท่านไม่สูบบุหรี่ เป็นสิ่งสำคัญที่หญิงที่เป็นโรคหอบหืดต้องฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ถ้าท่านรู้สึกมีปัญหาเรื่องการหายใจ เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านควรปรึกษาแพทย์

โรคลมชัก

ถ้าท่านเป็นโรคลมชัก เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านควรหาหรือแพทย์ของท่านก่อนตั้งครรภ์ เนื่องจากยาและปริมาณที่ท่านใช้ในการควบคุมโรคลมชักอาจต้องมีการเปลี่ยนแปลง อย่าเพิ่งเปลี่ยนปริมาณของยาโดยไม่ปรึกษาหาทางเลือกกับแพทย์ของท่าน

โรคซึมเศร้า

ถ้าท่านมีแผนการจะตั้งครรภ์และกำลังใช้ยารักษาโรคซึมเศร้าถามแพทย์ของท่านให้แน่ใจว่ายาที่ใช้ปลอดภัยแก่การตั้งครรภ์ การตั้งครรภ์อาจทำให้โรคซึมเศร้าของท่านยิ่งเลวลง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องบอกผดุงครรภ์ของท่าน แพทย์ หรือที่ปรึกษาว่าท่านรู้สึกอย่างไร เพื่อว่าเขาเหล่านั้นจะได้จัดหา หรือเตรียมการให้ความช่วยเหลือเป็นพิเศษให้ท่าน ถ้าท่านไม่รู้สึกหดหู่และซึมเศร้าและ/หรือความกระวนกระวายเกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์เหมือนอย่างปกติ โปรดแจ้งแก่ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน เพื่อว่าเขาจะได้จัดหาหรือเตรียมการช่วยเหลือท่านอย่างเหมาะสม

ภาวะแทรกซ้อนในการ เจ็บท้องและการคลอด

*Complications in labour
and birthing*

แม้ว่าท่านจะสุขภาพดีและเตรียมพร้อมสำหรับการเจ็บท้องและการคลอด แต่ก็มีโอกาสจะเกิดความยากลำบากที่ไม่คาดคิดได้เสมอ

การเจ็บท้องที่ก้าวหน้าเข้ามา

ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านสามารถประเมินความก้าวหน้าของการเจ็บท้องของท่านได้ โดยการคลำดูทารกในท้องของท่าน ตรวจสอบดูว่าปากมดลูกเปิดกว้างเท่าไร และทารกเคลื่อนลงมาต่ำเท่าไร หรือว่าการเจ็บท้องช้าลงหรือหยุด ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านอาจบอกได้ว่าการเจ็บท้องของท่านไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรจะเป็น

เป็นการดีที่ท่านจะทำตัวให้สบายและอยู่อย่างสงบ - ความกระวนกระวายจะทำให้เรื่องยิ่งช้าลงอีก ท่านอาจถามว่าท่านและคูครองของท่าน ตลอดจนผู้คอยช่วยเหลือทำอะไรได้บ้างที่จะช่วยให้ดำเนินต่อไปได้ ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านอาจแนะนำให้:

- ท่านเปลี่ยนท่า
- เดินไปเดินมา – การเคลื่อนไหวสามารถกระตุ้นการเจ็บท้อง และช่วยให้ทารกเคลื่อนลงมาต่ำอีก
- อาบน้ำฝักบัวอุ่นหรือแช่น้ำอุ่น
- การนวดหลัง
- นอนหลับเพื่อได้กำลังกลับคืนมา
- หาอะไรมาดื่มหรือกิน

ถ้าความก้าวหน้ายังคงช้า ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านอาจแนะนำให้เจาะถุงน้ำคร่ำของท่าน หรือให้ฮอร์โมนออกซิโทซินสังเคราะห์ทางเส้นเลือดเพื่อให้การเจ็บท้องของท่านดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น ถ้าท่านเหน็ดเหนื่อยหรือปวดเจ็บจนทนไม่ได้ ท่านอาจขอเลือกใช้ยาระงับปวด

“จะต้องวางแผนไว้ แต่อย่าหวังมากนักว่าจะควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ที่สำคัญคือว่าต้องได้รับการบอกเล่ามากที่สุดเท่าที่จะมากได้” คาทริน่า

เมื่อทารกอยู่ในท่าผิตปกติ

ทารกส่วนมากคลอดโดยหัวออกก่อน แต่บางคนอยู่ในท่าที่ยู้งยาก ต่อการเจ็บท้องและการคลอด

ท่าหันหน้าออก

ท่านี้หมายความว่าหัวของทารกเข้าในเชิงกราน โดยหันหน้าออกเข้าหาท้องของท่าน แทนที่จะหันหน้าเข้าหาหลังของท่าน ท่านี้ทำให้เจ็บท้องนานขึ้นและปวดหลังยิ่งมากขึ้น ทารกส่วนมากจะหมุนตัวกลับในระหว่างการเจ็บท้องแต่บางคนก็ไม่หมุน ถ้าทารกไม่หมุนตัวกลับ ท่านสามารถดันให้กลับด้วยตนเอง หรืออาจจำเป็นที่แพทย์ต้องหันหัวทารกและ/หรือช่วยให้ออกโดยการใช้คีมีฟอร์เซพส์หรือเครื่องดูดออก ท่านช่วยได้โดยอยู่ในท่าลงคลานและหมุนหรือส่ายเชิงกรานไปมา – ทำเช่นนี้อาจช่วยให้ปวดหลังน้อยลง

ความกังวลเกี่ยวกับอาการของทารก

บางครั้งก็อาจมีความกังวลว่าทารกจะไม่สบายหรือเจ็บปวดในระหว่างการเจ็บท้อง สัญญาณที่แสดงได้แก่:

- การเต้นของหัวใจทารกมีจังหวะที่เร็วขึ้น ช้าลง หรือผิตปกติ
- ทารกถ่ายอุจจาระออก (เห็นได้เป็นของเหลวสีเขียวออกดำ เรียกว่าซีเทา (มีโคเนียม) อยู่ในของเหลวรอบตัวทารก)

ถ้าปรากฏว่าทารกของท่านมีอาการไม่ดี ขั้นตอนแรกได้แก่จะทำการศึกษาการเต้นของหัวใจทารก ทารกของท่านอาจจำเป็นต้องคลอดโดยเร็ว โดยวิธีการคลอดด้วยเครื่องดูด หรือคีมีฟอร์เซพส์ หรือบางทีโดยการผ่าท้องคลอด

การตกเลือดหลังคลอด (มากกว่าเลือดออกตามปกติ)

นับว่าปกติ ถ้าจะมีเลือดออกเล็กน้อยหลังคลอด ตามปกติกล้ามเนื้อมดลูกของท่านจะคงหดตัวต่อไป เพื่อลดและป้องกันเลือดออก อย่างไรก็ตามหญิงบางคนมีประสบการณ์เลือดออกมากกว่าปกติที่เรียกว่าการตกเลือดหลังคลอด

การตกเลือดหลังคลอด เกิดขึ้นเมื่อแม่เสียเลือด 500 มล. หรือมากกว่า สาเหตุทั่วไปที่สุดของการตกเลือดหลังคลอด ได้แก่ กล้ามเนื้อมดลูกอยู่ในลักษณะหย่อนแทนที่จะหดตัว การฉีก (อีออกซิโทซินสังเคราะห์) ที่ให้หลังทารกคลอดจะช่วยให้มดลูกตัวนรอกออก และลดการเสี่ยงเลือดออกมาก ผดุงครรภ์ของท่านจะตรวจดูมดลูกของท่านอยู่เป็นประจำหลังคลอด เพื่อให้แน่ใจว่ามีลักษณะแน่นและกำลังหดตัว

การตกเลือดหลังคลอดอาจเป็นสาเหตุของโรคแทรกซ้อนหลายอย่าง และอาจหมายถึงว่าท่านต้องอยู่โรงพยาบาลนานขึ้น โรคแทรกซ้อนบางโรคร้ายแรง แต่น้อยมากที่ทำให้เสียชีวิต

รกค้าง

บางครั้งบางคราวรกไม่หลุดออกหลังทารกคลอด แพทย์จึงจำเป็นต้องเอาออกในทันที การดำเนินการนี้ปกติทำในห้องผ่าตัด ท่านจะได้รับการวางยาโดยการฉีดยาลดเลือดหลัง หรือวางยาสลบ

การคลอดก่อนกำหนด:
เมื่อทารกเกิดเร็วไป

*Early arrival:
when a baby comes too soon*

ขณะที่การตั้งครรภ์ส่วนมากจะนานระหว่าง 37 และ 42 สัปดาห์ แต่ก็ไม่มีผิดปกตินักที่ทารกจะคลอดเร็วกว่านี้ ถ้าทารกคลอดก่อนสิ้นสัปดาห์ที่ 37 ถือว่าเป็นการคลอดก่อนกำหนดหรือก่อนครบ ทารกราวแปดคนในหกหนึ่งร้อยคนในออสเตรเลียคลอดก่อน กำหนด

ทารกคลอดก่อนกำหนดเพราะ:

- มีปัญหาเกี่ยวกับรกหรือเชิงกราน
- เป็นการตั้งครรภ์ทารกหลายคน
- น้ำคร่ำเดิน
- แม่เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือโรคเบาหวาน
- แม่มีการติดเชื้ออย่างหนึ่งอย่างใด โดยเฉพาะในทางเดิน ปัสสาวะ

มีการเสี่ยงที่ทารกจะคลอดก่อนกำหนดเพิ่มขึ้นในหญิงที่ไม่ได้รับการดูแลก่อนคลอดเป็นประจำ แต่บ่อยครั้งที่ไม่ทราบสาเหตุ ถ้าท่านมีอาการเจ็บท้องก่อนถึง 37 สัปดาห์ ติดต่อกับสูติกรรม หรือแพทย์ของท่าน หรือโรงพยาบาลโดยทันที

จะเป็นการปลอดภัยกว่าแก่ทารกถ้าคลอดในโรงพยาบาลใหญ่ที่มี เครื่องมือครบครัน พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญเป็นพิเศษในการดูแลทารก (โดยเฉพาะทารกที่คลอดก่อน 33 สัปดาห์) ถ้า ท่านอาศัยอยู่ในชนบท เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านจะต้องไปโรงพยาบาล โดยเร็วเท่าที่จะทำได้ เพื่อที่ท่านอาจถูกส่งตัวไปโรงพยาบาลที่มี เครื่องมือพร้อมในการดูแลทารกที่คลอดก่อนกำหนด

โอกาสที่ทารกจะรอดขึ้นอยู่กับว่า ทารกคลอดก่อนกำหนดมากเท่าไร และได้รับการดูแลอย่างชำนาญงานได้เร็วสักเท่าไร ทารกคลอดก่อน 26 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ จำนวน 60 คนจาก 100 คนจะรอดชีวิตจากการคลอด ทารกคลอดระหว่าง 28 ถึง 30 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ จำนวน 98 คนจาก 100 คนจะรอดชีวิตจากการคลอด

การเสี่ยงต่อความพิการขึ้นอยู่กับว่าทารกคลอดก่อนกำหนดมากสักเท่าไร ประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ของทารกที่คลอดเมื่อ 24 สัปดาห์ มีการเสี่ยงต่อความพิการปานกลางถึงร้ายแรง เช่นเป็น โรคสมองเสื่อม ตาบอด หูหนวก หรือ พิการทางปัญญา ทารกที่คลอดใกล้ครบกำหนดของการตั้งครรภ์ ตามปกติไม่มีปัญหา ระยะยาว

เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ของทารกยังไม่พัฒนาอย่างครบบริบูรณ์ ทารกที่คลอดก่อนกำหนดอาจมีปัญหาดังนี้:

- **ปัญหาเกี่ยวกับปอด** บ่อยครั้งที่ทารกคลอดก่อนกำหนด จำเป็นต้องการการช่วยหายใจ ทั้งนี้เนื่องจากปอดยังไม่พัฒนาอย่างสมบูรณ์ จะมีการฉีดสตีรอยด์ให้แก่แม่ที่ต้องคลอดก่อน กำหนด เพื่อลดการเสี่ยงต่อปัญหาปอดและปัญหาอื่นๆในตัว ทารกที่คลอดก่อนกำหนด
- **การหยุดหายใจ** หมายถึงอาการที่ทารกหยุดหายใจ เกิด ขึ้นได้เพราะส่วนหนึ่งของสมองที่ควบคุมการหายใจยังไม่พัฒนา โดยสมบูรณ์ ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะได้รับการติดตาม ดูอย่างใกล้ชิด เพื่อช่วยให้เริ่มหายใจอีกครั้งในกรณีที่ทารกหยุด หายใจ
- **ปัญหาในการเลี้ยงนมแม่** ถ้าทารกดูดนมไม่ได้ อาจต้อง ทำการเลี้ยงนมทางท่อน จนนกว่าทารกพร้อมดูดและกลืน
- **ปัญหาการรักษาความอุ่นในตัว** เครื่องควบคุมอุณหภูมิ ธรรมชาติในตัวของทารกที่คลอดก่อนกำหนดยังไม่พัฒนาอย่างถูก ต้อง จึงยังไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิของร่างกายได้ ทารก อาจจำเป็นต้องได้รับการดูแลในตู้ที่ปรับอุณหภูมิได้ หรือให้อยู่ใต้เครื่องทำความอุ่นพิเศษ จนนกว่าจะเติบโตพอที่จะควบคุม อุณหภูมิในตัวเองได้
- **โรคติดเชื้อ** ผิวของทารกอาจเป็นสีเหลือง เพราะตับยังทำงาน ไม่ถูกต้อง สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูที่ หลังทารกคลอด ที่หน้า 86

ทารกของฉันทันจะรอดชีวิตไหม?

ตามปกติ เวลาที่เพิ่มขึ้นทุกสัปดาห์ที่ได้เจริญเติบโตอยู่ในมดลูก เพิ่มโอกาสการรอดชีวิตของทารกอย่างมาก ทารกยิ่งคลอดเร็วเท่าไร การเสี่ยงต่อการรอดชีวิตก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น ทารกคลอดก่อน 32 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์มักจะรอดชีวิต ถ้าได้รับการดูแลทาง แพทย์และพยาบาลเป็นพิเศษในห้องบำบัดพิเศษสำหรับทารกแรก เกิด

ถ้าทารกของท่านคลอดก่อนกำหนด จะเป็นการดีมากถ้าท่านและ คู่ครองอุ้มทารกไว้ใกล้ตัว ให้มีการสัมผัสผิวแนบผิวอยู่นานๆ เป็น ประจำ ซึ่งเรียกว่า “การดูแลแบบจับใจ” อุณหภูมิร่างกายของ ท่านที่คงที่จะช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายของทารกได้ดีกว่าตู้ ออบเด็กทารก และทารกของท่านไม่ต้องการพลังงานมากนักที่จะ ช่วยให้อุ่น ทารกเจริญเติบโตและพัฒนาได้เร็วขึ้น การดูแลแบบ จับใจยังช่วยให้ท่านสร้างความสัมพันธ์กับทารก ช่วยให้ท่านรู้สึก ใกล้ชิดกับทารกยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยให้ท่านผลิตและรักษาปริมาณ น้ำนมของท่าน ทารกที่คลอดก่อนครบกำหนดเติบโตได้เร็วจาก นนมแม่

ทารกที่คลอดก่อน 24 สัปดาห์โอกาสรอดมีน้อยมาก และไม่มีการจัดการดูแลพิเศษอย่างสม่ำเสมอให้แก่ทารกคลอดก่อนกำหนดมากเท่านี้ ถ้าดูเหมือนว่าทารกของท่านอาจคลอดก่อน 24 สัปดาห์ แพทย์ของท่านจะปรึกษาเรื่องนี้กับท่าน เป็นสิ่งสำคัญที่ท่านต้องมีส่วนร่วมกับการตัดสินใจ ควรพยายามช่วยชีวิตทารกของท่านหรือไม่ เพื่อช่วยให้ท่านตัดสินใจในสิ่งที่ดีที่สุด สำหรับตัวท่านและครอบครัว แพทย์ของท่านจะพยายามให้ข้อมูลมากที่สุดเท่าที่จะหาได้แก่ท่าน

ทารกที่คลอดเมื่อ 24 สัปดาห์ อัตราการรอดชีวิตก็ยังต่ำ แต่ทารกจะดีขึ้นได้รวดเร็วหลังเวลานี้ ทารกที่คลอด 28 สัปดาห์ ในจำนวนมากกว่า 90 คนจากทารก 100 คนที่เกิดจะรอดชีวิตด้วยการดูแลพิเศษยิ่งในห้องบำบัดพิเศษสำหรับทารกแรกเกิด

ถ้าท่านต้องการได้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการคลอดก่อนกำหนด และสิ่งที่มีอาจมีความหมายแก่ท่านและทารกของท่าน อ่านได้จาก *ผลของทารกที่คลอดก่อนกำหนด: เอกสารข้อมูลสำหรับบิดามารดา* หาได้จากแพทย์ของท่าน หรือไปที่ www.psn.org.au

ถ้าทารกของท่านไม่ครบกำหนดหรือน่าจะคลอดก่อนกำหนด ท่านอาจต้องการถามว่า:

- สถานที่ที่ดีที่สุดในการคลอดทารกที่ไม่ครบกำหนดอยู่ที่ไหน
- สิ่งที่เราควรทำก่อนคลอดเพื่อทารกของฉันจะมีโอกาสดีขึ้นคืออะไร
- จะเกิดอะไรขึ้นหลังทารกคลอด
- ถ้าทารกของฉันคลอดในโรงพยาบาลที่ไม่มีห้องบำบัดพิเศษสำหรับทารกแรกเกิด (NICU) จะเป็นอย่างไร
- ฉันจะให้นมแม่แก่ทารกของฉันได้ไหม
- ทารกของฉันต้องอยู่โรงพยาบาลนานเท่าไร
- ทารกคลอดก่อนกำหนดของฉันจะพัฒนาอย่างไรในระยะยาว
- เราจะได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการคลอดก่อนครบกำหนดจากที่ไหน?

“ฉันมีทารกแฝด และเจ็บท้องตั้งแต่ 28 สัปดาห์ นึกย้อนหลังฉันจำได้ว่า นอนในรถพยาบาลส่งไปที่โรงพยาบาลแห่งใกล้ที่สุดที่มีบริการดูแลพิเศษ และฉันสงบ ฉันไม่ตื่นตระหนก ฉันคิดว่าบางครั้งธรรมชาติสร้างให้เราทนรับสถานการณ์แสนยากนั้นได้ทำอะไรเท่าที่ต้องทำ แน่ใจที่สุด หลังจากทุกอย่างเสร็จสิ้นแล้ว ฉันร้องไห้ตลอดวัน ทารกแฝดป่วยมากในตอนแรก และต้องมีการติดตามดูอาการอย่างระมัดระวังในช่วงระยะสามปีแรก แต่เดี๋ยวนี้ลูกสบายดีแล้ว” แครอล

ทารกที่มีความ ต้องการพิเศษ

Babies with special needs

ทารกบางคนคลอดออกมาพร้อมกับมีอาการที่ทำให้ชีวิตของพวกเขาแตกต่างไปในบางสิ่งบางอย่าง อย่างน้อยก็สักระยะเวลาหนึ่ง เนื่องจากคลอดก่อนกำหนด หรืออาจป่วย หรือมีอาการที่มีผลต่อการทำงานของร่างกายหรือสมองของพวกเขา ทารกเหล่านี้ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษในโรงพยาบาล ซึ่งการดูแลจะต้องได้รับการควบคุมโดยกุมารแพทย์ ถ้าโรงพยาบาลของท่านไม่มีบริการต่างๆในการดูแลทารกของท่าน ทารกอาจถูกส่งไปโรงพยาบาลอีกแห่งหนึ่ง กระทรวงสาธารณสุขนิวเซาท์เวลส์ มีบริการขนส่งฉุกเฉินแก่เด็กและทารกแรกเกิด (NETS) ซึ่งจะทำการจัดส่งโดยทางบกหรือทางอากาศ บ่อยครั้งที่ท่านหรือคู่ครองของท่านสามารถเดินทางไปโรงพยาบาลแห่งใหม่กับทารกของท่านได้

พ่อแม่บางคนรู้ล่วงหน้าว่าทารกของตนจะมีปัญหา ทว่าไม่ว่าจะได้รับข่าวก่อนหรือหลังการคลอด ท่านก็จะมีความรู้สึกที่ยากจะทนได้ ความรู้สึกเศร้า โกรธ และไม่เชื่อว่าจะเป็นจริงเป็นเรื่องธรรมชาติในขณะนี้ พ่อแม่หลายคน โดยเฉพาะแม่จะรู้สึกวิตกว่าตนเองเป็นต้นเหตุของปัญหา – แต่มันเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

ทารกที่มีปัญหาทางสุขภาพ ตามปกติแล้วจำเป็นต้องอยู่โรงพยาบาลเพื่อรับการดูแลพิเศษหลังจากที่แม่กลับบ้านได้แล้ว แต่ก็มีความสำคัญมากที่ท่านและทารกต้องรู้จักคุ้นเคยกัน ท่านจะได้รับการสนับสนุนให้ทำสิ่งนี้ในทันทีหลังจากคลอด แม้ว่าทารกต้องอยู่ในตู้ที่ปรับอุณหภูมิได้

ท่านอาจลังเลที่จะแตะต้องหรืออุ้มทารกของท่านในตอนแรก เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเข้าใจความรู้สึกของท่านและจะพยายามช่วยให้ท่านทำได้

ท่านต้องการความช่วยเหลือสนับสนุนและข้อมูลมากเท่าที่ท่านจะหาได้ หากปรึกษาคณะกรรมการของท่าน แพทย์ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ หรือที่ปรึกษาอาจช่วยท่านได้ เช่นเดียวกับการได้พูดคุยกับพ่อแม่ของทารกที่มีอาการอย่างเดียวกันก็อาจช่วย ขอให้ผลดูครรภ์ของท่าน แพทย์ โรงพยาบาล หรือศูนย์สาธารณสุขชุมชนช่วยให้ท่านได้ติดต่อกับองค์กรชุมชนหรือกลุ่มช่วยเหลือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ องค์กรเหล่านี้สามารถจัดหาข้อมูลและความช่วยเหลือแก่ท่านและครอบครัว

เมื่อทารกของท่านสุขภาพดีพอที่จะกลับบ้านได้ ท่านควรเตรียมติดต่อกับบริการสุขภาพเด็กปฐมวัยใกล้บ้านท่าน หรือขอให้ทางโรงพยาบาลทำการติดต่อให้ท่าน บริการสุขภาพเด็กปฐมวัยสามารถให้ความช่วยเหลือท่าน ครอบครัวของท่านและทารกของท่านได้ เขาจะให้คำแนะนำเรื่องการดูแลทารก และความปั่นป่วนเรื่องสุขภาพและการพัฒนาของทารกที่ท่านอาจมี เขาจะให้การตรวจสุขภาพเป็นประจำเพื่อสามารถแก้ปัญหาได้แต่เนิ่นๆ เป็นสิ่งที่ดีด้วยที่ควรทำนัดพบแพทย์จีพีของท่าน เพื่อให้เขาได้รับรู้สุขภาพและการรักษาทางการแพทย์ของทารกของท่านที่กำลังดำเนินอยู่ต่อเนื่อง

ถ้าทารกของท่านมีปัญหา ท่านจะมีคำถามมากมาย อย่าลังเลที่จะถามคำถามเหล่านี้เป็นการดีด้วยที่จะเขียนคำถามของท่านไว้เพื่อแน่ใจว่าท่านได้คำตอบทุกคำถาม

ความรู้สึกของท่านใน
การตั้งครรภ์และการ
เป็นแม่ในระยะแรก: สิ่ง
ที่พ่อแม่ควรรู้

*Your feelings in pregnancy and
early parenthood: what all parents
need to know*

พลิกดูนิตยสารสักฉบับหนึ่ง หรือเปิดโทรทัศน์ดูสักนิด แล้ว ท่านก็จะได้รับการให้อภัย ที่เคลิ้มไปว่า:

- หญิงผู้ตั้งครรภ์ทั้งหลายผุดผ่องด้วยความเป็นสุข
- ไม่มีแม่ของทารกแรกเกิดสักคนหนึ่งที่จะเคยรู้สึกเหน็ดเหนื่อย หรือรู้สึกว่าคุณไม่ไหว
- ทารกแรกเกิดทุกคนมีทั้งพ่อและแม่ที่แบ่งเบาภาระกัน และไม่ เคยมีปากเสียงกันเลย
- การเป็นพ่อเป็นแม่เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ

เมื่อท่านตั้งครรภ์หรือกำลังเป็นแม่ในระยะเริ่มแรก ชีวิตอาจแตกต่างไปจากภาพพจน์ที่ดูราบรื่นในหน้านิตยสารหรือจากจอทีวี นั่นไม่หมายความว่าท่านกำลังผิดปกติ – เพียงแต่ว่าภาพพจน์ที่เป็นที่นิยมกันของการตั้งครรภ์และการเป็นทารก ไม่ได้ช่วยเตรียมท่านให้เผชิญกับของจริง

ความจริงคือว่าการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ในระยะเริ่มแรก เป็น ได้ทั้งมีความสุขสมหวังเหลือล้น และความยากลำบากเหลือหลาย

เหตุการณ์ยิ่งใหญ่ใดๆ ในชีวิตของท่าน (แม้ว่าจะเป็นสิ่งดี) อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ นั่นก็รวมถึงการแต่งงาน ใช้งานใหม่ ย้ายบ้าน ถูกไล่อัดได้ หรือการมีลูก ความเครียดอาจทำให้รู้สึกเศร้า ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย – เป็นสิ่งปกติสำหรับหญิงที่ตั้งครรภ์ และสำหรับทั้งพ่อและแม่ในระยะเริ่มแรกของการเป็นพ่อแม่ – ยิ่งเพิ่มภาระ สำหรับพ่อแม่บางรายความเหนื่อยล้าในระยะนี้ สืบต่อให้แรกๆ อาจมีจนท่วมท้น

นอกเหนือไปจากนี้ ผู้หญิงยังกำลังรับสภาพการเปลี่ยนแปลงใน ร่างกายของตนเอง และการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนที่เกิดขึ้นหลังคลอด พวกเขากำลังเรียนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และ ในขณะที่เดียวกับที่เป็นสิ่งดีที่สุดแก่แม่และทารกถ้าทำได้ การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ต้องใช้เวลาเรียน และสำหรับทารกก็ไม่ยากนักที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับโลกใหม่ และถ้าทารกของท่านมีความยากลำบากในการดูดนมและสงบลง สิ่งนี้จะมีผลถึงท่านได้ด้วย

อย่าแปลกใจถ้าท่านรู้สึกไม่เบิกบานในบางครั้งทั้งในระหว่างการตั้งครรภ์และหลังคลอด สิ่งนี้อาจช่วยได้รวมถึง:

- บอกกับใครสักคนหนึ่ง – คู่ครองของท่าน เพื่อน ผดุงครรภ์ ของท่าน
- มีเวลาเป็นส่วนตัวมากขึ้น – ทำอะไรที่ท่านสนุก
- พยายามไม่ปล่อยตัวให้เหนื่อยมากเกินไปเมื่อตั้งครรภ์
- ออกไปเดินเล่น
- จัดให้ผู้ที่ท่านไว้วางใจช่วยดูแลทารกสักสองสามชั่วโมง เพื่อให้ท่านได้นอนหลับโดยไม่ถูกกวน

สร้างความสัมพันธ์กับทารกของท่าน

หญิงบางคนพบว่ายากที่จะทำตัวให้รู้สึกเช่นเดียวกับเรื่องราวที่เขาได้ยินเกี่ยวกับแม่ที่ “ตกหลุมรัก” กับทารกของตน กล่าวคือเขาดีใจที่คลอดทารกแล้ว แต่ไม่มีความรู้สึกผูกพันที่หญิงอื่นๆ หรือครอบครัวและเพื่อนๆ ของคนเหล่านั้น ตลอดจนสื่อมวลชนที่พากันพูดถึง

สำหรับพวกเขาความกดดันที่ตนเองไม่มีความรู้สึกชื่นชมกับการมีทารก และไม่สามารถทำตัวให้ถึงระดับความคาดหวังของคนอื่นๆ อาจทำให้สับสนหรือแรกๆ หรือเดือนแรกๆ ของการเป็นแม่ยิ่งยากขึ้น

ความรู้สึกเหล่านี้ก็เป็นสิ่งธรรมดา แต่ถ้ามันเพิ่มพูนขึ้นหรือท่วมล้น ท่านอาจต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจสิ่งที่ท่านกำลังรู้สึก ท่านอาจเป็นแม่ที่ดีและไม่รู้สึกว่ามีสัมพันธ์อย่างสมบูรณ์กับทารกของท่านได้ แต่ถ้าท่านกำลังดิ้นรนสู้กับความรู้สึก รวกับว่าท่านไม่มีสายสัมพันธ์กับทารกเลย หรือไม่รักทารกของท่านเท่าที่ควร บอกความรู้สึกนี้กับผดุงครรภ์ของท่าน แพทย์ หรือพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว

โรคซึมเศร้าระหว่างการตั้งครรภ์

ในขณะที่บางครั้งหญิงเกือบทุกคนรู้สึกเศร้าใจบ้างระหว่างการตั้งครรภ์ หญิงบางคนรู้สึกเศร้าใจเป็นส่วนมาก ถ้าท่านรู้สึกซึมเศร้า อาจจะเป็นการยากสำหรับท่านที่จะบอกว่าท่านมีความรู้สึกรุนแรงสักเท่าไร เป็นกรณีที่ที่สุดที่ท่านจะได้ความช่วยเหลือตั้งแต่ต้น อธิบายถึงความรู้สึกของท่านแก่ผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่าน – เขาจะสามารถบอกท่านได้ว่าท่านเพียงแต่รู้สึกเศร้าใจหรือว่าเป็นอย่างอื่นที่รุนแรงกว่า

ควรบอกกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ของท่านเสมอ ถ้าท่านรู้สึก:

- รู้สึกเศร้าใจเป็นส่วนมาก
- รู้สึกผิด
- ไม่สนุกกับสิ่งที่ตามปกติท่านชอบ
- ร้องไห้บ่อยครั้ง
- ทำหน้าที่ตัวเองในสิ่งที่ผิดพลาดในชีวิตของท่าน
- รู้สึกหงุดหงิดเป็นส่วนใหญ่
- รู้สึกว่ายากในการทำตัวให้มีสมาธิหรือในการตัดสินใจ
- รู้สึกว่าสิ้นหวังและไร้ที่พึ่ง
- ตัดการติดต่อกับคนอื่น ๆ
- ต้องการทำร้ายตัวเอง

ถ้าท่านมีความรู้สึกหลายอย่างจากความรู้สึกเหล่านี้ ต้องหาความช่วยเหลือ โรคซึมเศร้ารักษาให้หายขาดได้ เป็นกรณีที่จจะรักษาเสียแต่เดี๋ยวนี้ แทนที่จะเสี่ยงกับการเกิดอาการซึมเศร้าหลังคลอดในเวลาต่อมา – ถ้าท่านรู้สึกมีอาการซึมเศร้าในระหว่างการตั้งครรภ์ ท่านยังมีโอกาสเสี่ยงกับอาการซึมเศร้าหลังคลอดได้ง่ายขึ้น หญิงบางคนอาจต้องการยาลดอาการซึมเศร้า (ยาลดอาการซึมเศร้าหลายขนานที่แพทย์สั่ง ปลอดภัยในระหว่างตั้งครรภ์)

ท่านยังมีปัญหาทางสุขภาพจิตใหม่?

อาการหลายอย่างของปัญหาทางสุขภาพจิตทำให้การเป็นแม่ยากลำบาก ถ้าท่านเป็นโรคจิต เช่นโรคผัดปกติทางจิตไปโพลาร์ หรือโรคซึมเศร้า ท่านอาจรู้สึกหงุดหงิด เศร้าโศกหรือร่ำไห้ หรือบกพร่องในการดูแลทารกและบุตรคนอื่น ๆ ของท่าน อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ที่เป็นโรคจิตสามารถเป็นพ่อแม่ที่ประเสริฐได้

ในขณะที่แม่หลายคนผู้เคยมีปัญหาด้านสุขภาพจิตในอดีต และที่กำลังมีปัญหาอยู่ในปัจจุบันรับสภาพการเป็นแม่ได้ดี แต่การตั้งครรภ์และการมีทารกแรกเกิดทำให้ชีวิตของท่านมีความเครียดเพิ่มขึ้นได้มาก และความเครียดระดับสูงสามารถมีส่วนที่ทำให้ปัญหาต่างๆ ทางสุขภาพจิตหรืออาการป่วยยิ่งเลวลง

ถ้าท่านมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เป็นสิ่งสำคัญมากที่ท่านต้องให้ใครสักคนหนึ่งรู้ถึงความกังวลใดๆ ที่ท่านมี ท่านบอกกับผดุงครรภ์ของท่าน พยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว แพทย์และ/หรือเจ้าหน้าที่สุขภาพจิตได้ การรักษาและการให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องอาจช่วยลดและถึงขั้นทำให้อาการหมดไปได้

เป็นสิ่งสำคัญมากที่ท่านต้องได้รับความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมในระหว่างการตั้งครรภ์ และแน่ใจได้ว่าความช่วยเหลือนั้นดำเนินต่อไปหลังการคลอดบุตร การได้รับความสนับสนุนและช่วยเหลือที่ท่านต้องการ จะช่วยให้ท่านสร้างความผูกพันที่เจริญงอกงามและมั่นคงระหว่างท่านและทารกของท่าน ซึ่งในขณะที่เดียวกันอาจ จะส่งเสริมความเชื่อมั่นของท่าน และลดความเป็นได้ว่าท่านจะกลับไม่สบายอีก การได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมในเวลาที่ต้องการจะช่วยให้ท่านและทารกของท่านปลอดภัยและมีสุขภาพดี

ความรู้สึกเศร้าโศกหรือความวิตกกังวลหลังทารกคลอด

ไม่ใช่เรื่องผิดปกติถ้าจะรู้สึกเศร้าโศก ทนไม่ไหว หรือเกิดความคิดใหม่ที่น่ากลัวเมื่อท่านอยู่บ้านกับทารก บางทีคงเป็นเพราะท่านอ่อนเพลีย ร่างกายของท่านกำลังฟื้นจากการคลอด และท่านกำลังเรียนรู้งานอย่างใหม่ที่ท้าทาย แต่ถ้าท่านยังรู้สึกเครียด วิตกกังวล มีความนึกคิดเป็นห่วงตัวเอง หรือทารกของท่าน หรือกำลังมีความรู้สึกที่ไม่สามารถทนได้เป็นเวลามากกว่าสองสัปดาห์หลังทารกคลอด บอกกับแพทย์จีพีของท่าน หรือพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวโดยเร็วเท่าที่จะทำได้ ท่านอาจมีอาการของโรคซึมเศร้าหลังคลอด หรืออาจมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ควรจำไว้ว่า ถ้าท่านเคยมีประสบการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในอดีต เป็นสิ่งธรรมดาที่จะรู้สึกว่าการกลับท่าเรือขึ้นอีก หรืออาจเป็นปัญหาอย่างอื่นเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ หรือการเป็นแม่ในระยะแรก ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องบอกกับผู้ที่สามารถช่วยได้โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้

ตามหลักฐานขององค์กรบียอนด์บลู (beyondblue) อาการซึมเศร้าหลังคลอดมีผลต่อหญิงผู้เป็นแม่เกือบ 16 คนจากจำนวน 100 คนทุกปี เพื่อช่วยให้ท่านและคู่ครองได้เข้าใจสัญญาณและอาการของอาการซึมเศร้าหลังคลอด จึงได้รวบรวมข้อมูลสำคัญบางอย่างจากบียอนด์บลู มาไว้ในที่นี้ด้วย ท่านหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าหลังคลอดได้ โดยไปที่เว็บไซต์

<http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood>

“ในระหว่างการตั้งครรภ์ ฉันรู้สึกกระวนกระวายมาก สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นดูว่ามันไม่เป็นความจริง และฉันหวาดกลัว สิ่งที่ไม่เคยรู้จัก – ฉันไม่เคยได้เกี่ยวข้องกับทารกมาก่อนเลย แล้วฉันจะดูแลทารกคนนี้ได้ยังไง?” เจย์

อาการซึมเศร้าหลังคลอดคืออะไร?

อาการซึมเศร้าหลังคลอดเป็นชื่อที่ใช้เรียกความผิดปกติทางอารมณ์ที่มีผลต่อผู้หญิงในช่วงระยะเวลาหลังการคลอด อาจจะเกิดเวลาใดก็ได้ในปีแรกหลังทารกเกิด และอาจเริ่มต้นในทันทีทันใดหรือค่อยๆ พัฒนาขึ้นทีละน้อย และอาจคงอยู่ได้เป็นเวลาหลายเดือน ถ้าปล่อยไว้โดยไม่ทำการรักษา ก็อาจกลายเป็นความซึมเศร้าเรื้อรัง หรือเกิดขึ้นอีกภายหลังการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป

สาเหตุของอาการซึมเศร้าหลังคลอดคืออะไร?

ยังไม่เป็นที่แน่นอนว่าสาเหตุที่แท้จริงคืออะไร เป็นสิ่งที่คิดกันว่าเป็นการประกอบกันทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ รวมทั้งความยากลำบากที่ท่านอาจมีในชีวิต ท่านอาจจะอยู่ในสภาพที่อาการนี้เกิดกับท่านได้ง่าย ถ้า:

- ท่านเคยมีอาการซึมเศร้ามาก่อน
- ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับคูครองของท่าน
- ท่านไม่ได้รับความช่วยเหลือมากเท่าไร (ความช่วยเหลือทั้งทางการปฏิบัติและการเป็นกำลังใจ)
- มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตหลายอย่างที่ประดังขึ้นมา
- คนอื่นในครอบครัวของท่านมีอาการซึมเศร้า หรือปัญหาทางสุขภาพจิตอย่างอื่น ๆ
- ท่านเป็นแม่ที่ต้องเลี้ยงดูลูกแต่เพียงผู้เดียว
- ท่านมักมีความคิดในทางลบ – “มองไม่เห็นทางออก”
- ท่านมีโรคแทรกซ้อนในขณะที่เจ็บท้องและขณะคลอด
- ทารกของท่านมีปัญหาทางด้านสุขภาพ (รวมทั้งคลอดก่อนกำหนด)
- ท่านมีทารกที่ “เลี้ยงยาก” (ทารกที่งอแงง่าย หรือเจ็บยาก หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการให้นมและการนอน)

ในระยะสองสามเดือนแรกของการเลี้ยงดูทารก เป็นสิ่งธรรมดาที่จะรู้สึกเครียด ไม่เป็นอันหลับนอน และมีการเปลี่ยนแปลงกิจวัตรของท่าน มันอาจจะเป็นการยากสำหรับท่านที่จะรู้ได้ว่า อะไรเป็นเพียงส่วนหนึ่งของความเครียดปกติของการเริ่มเป็นแม่ และอะไรเป็นสัญญาณของอาการซึมเศร้า ควรให้คนอื่น ๆ รู้ว่าท่านกำลังรู้สึกอย่างไรและปล่อยให้เขาช่วย บอกกับแพทย์ของท่าน และพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวเกี่ยวกับความรู้สึกของท่าน พวกเขาช่วยติดตามดูสุขภาพการให้ได้

“คู่ครองของหลายคนรู้สึกในภาวะของความ
รับผิดชอบที่มาพร้อมกับทารกแรกเกิด คู่
ครองของฉันขอรายการสิ่งของเพื่อว่าเขา
จะไปซื้อ เขาพยายามช่วยจริงๆ แต่สิ่งที่
ฉันทำได้ก็เพียงแต่นอนร้องไห้เนื่องจากฉัน
เหนื่อยมากที่จะคิดว่าฉันต้องการอะไร แต่
มันก็เป็นอยู่ไม่นาน เมื่อเริ่มได้นอนมากขึ้น
ทุกสิ่งก็ดูเหมือนจะง่ายขึ้นมาก” มีนา

อาการซึมเศร้าหลังคลอดและความรู้สึกเบบี๋ บลูส์คืออาการอย่างเดียวกันใช่ไหม?

ไม่ใช่ อาการซึมเศร้าหลังคลอดแตกต่างจากความรู้สึกเบบี๋ บลูส์ เบบี๋ บลูส์เป็นระยะที่เกิดความรู้สึกเศร้าบ้างเล็กน้อย ซึ่งจะมี ความรู้สึกเกิดมากในสามถึงห้าวันหลังคลอด และมีผลต่อหญิง เป็นจำนวนถึง 80 จาก 100 คน หญิงที่มีอาการเบบี๋ บลูส์ร้องไห้ ง่าย หงุดหงิดง่ายและเสียใจง่ายกว่าปกติ ไม่มีการรักษาโดย เฉพาะสำหรับอาการนี้ที่นอกเหนือไปจาก ความเห็นอกเห็นใจ และความสนับสนุนทางอารมณ์จากครอบครัว เพื่อนๆ และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

ถ้าฉันกลายเป็นมีอาการซึมเศร้า ฉันเป็นแม่เลว ใหม่?

ไม่เป็น ในการเป็นแม่นั้นมีความท้าทายใหญ่หลวงและมีสิ่ง มากมายหลายอย่างที่ต่อเรียนรู้ ผู้หญิงส่วนใหญ่ต้องการเป็นแม่ ที่ดีทั้งนั้น และอะไรที่ให้น้อยกว่าความสมบูรณ์แบบก็อาจเป็น เสมือนความผิดหวังเหลือล้น หญิงบางคนมีความคาดหวังที่ห่าง ไกลจากความเป็นจริงที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ และ ความเป็นจริงอาจจะแตกต่างไปจากสิ่งที่คาดหวังมาก ความคาดหวัง เหล่านี้อาจทำให้ตำหนิตัวตนเองที่เกิดมีอาการซึมเศร้า และไม่ค่อยอยากขอความช่วยเหลือ อาจเป็นห่วงว่าจะถูกได้ข้อ ว่าเป็นแม่ที่ไร้ความสามารถหรือแม่ที่นำาสงสาร แทนที่จะยอมรับ ว่าตนเองต้องการเวลาปรับตัวเพื่อการเป็นแม่

ถ้าท่านรู้สึกเศร้าและขาดความสนใจหรือความสนุกสนานกับสิ่ง ที่ปกติชอบ และมีอาการส่ออย่างจากอาการต่อไปนี้เป็นเวลาสอง สัปดาห์หรือมากกว่า ท่านอาจมีอาการของโรคซึมเศร้าหลังคลอด:

- รู้สึกเศร้า
- รู้สึกว่าไม่มีความสามารถ
- รู้สึกว่าไม่เป็นแม่ที่ดี
- รู้สึกสิ้นหวังในอนาคต
- รู้สึกไม่มีที่พึ่ง
- รู้สึกผิดหรืออับอาย
- กระวนกระวายหรือรู้สึกตื่นกลัว
- รู้สึกหวาดกลัวเรื่องทารก
- รู้สึกกลัวเมื่ออยู่คนเดียวหรือเมื่อออกไปข้างนอก
- รู้สึกเหนื่อยล้า น้ำตาไหล เศร้า และ “ว่างเปล่า”

- ตื่นเร็วและยากที่จะหลับต่อได้ หรือนอนไม่หลับ
- กินน้อยหรือมากเกินไป
- มีความลำบากในการตัดสินใจ หรือตัดสินใจ หรือจดจำอะไรๆ
- คิดถึงเรื่องทำร้ายตัวเอง หรืออยากตาย
- คิดเรื่องหนีไปจากทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ตลอดเวลา
- เป็นห่วงว่าคู่ครองจะทอดทิ้ง
- โดยทั่วไปมักมีความเป็นห่วงว่าสิ่งไม่ดีจะเกิดขึ้นกับทารกหรือคู่ ครองของท่าน

อย่าอายถ้ามีความรู้สึกเหล่านี้ – หญิงหลายคนรู้สึกอย่างนี้ ไปหา แพทย์ของท่าน หรือบอกกับพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว โดยเร็วเท่าที่จะทำได้

สถานการณ์บางอย่างสามารถทำให้ท่านเกิดความรู้สึกเศร้าหรือ ทนรับไม่ไหวได้ง่ายในระหว่างการตั้งครรภ์ หรือในช่วงสองสาม สัปดาห์แรกที่อยู่บ้านกับทารก:

- ท่านไม่ได้คิดว่าจะตั้งครรภ์
- ท่านเคยมีประสบการณ์ความชอกช้ำ หรือเคยสูญเสียบุตรมา ก่อน
- ความรู้สึกที่โดดเดี่ยวเดียวดายและปราศจากที่พึ่ง
- ปัญหาทางการเงิน
- ปัญหาทางความสัมพันธ์
- เคยเป็นโรคซึมเศร้าหรือมีปัญหาสุขภาพจิตในอดีต
- ต้มแอลกอฮอล์หรือใช้ยาเสพติด หรือกำลังพยายามสู้กับการ ดิตยาเสพติด
- มีความคาดหวังสูงในตัวเองและรู้สึกว่าขั้นไม่ถึง – บางที่ท่าน อาจจะรู้สึกว่าท่านกำลังทนไม่ไหว ทำอะไรไม่ได้มากในวัน หนึ่งๆ หรือท่านรู้สึกว่าคนอื่นกำลังคอยวิพากษ์วิจารณ์ท่าน
- ทำตัวห่างจากคนอื่น

ท่านรู้ไหมว่าคูครองของท่านอาจเสี่ยงต่ออาการซึมเศร้าหลังคลอดด้วย?

คูครองของท่านอาจกำลังดิ้นรนพยายามรับมือกับสถานการณ์อยู่ และมันจะมีผลต่ออารมณ์ของเขาด้วย เมื่อความสนใจของทุกคนมุ่งไปอยู่ที่ทารกและแม่ บ่อยครั้งจึงไม่มีใครสังเกตเห็นความเครียดของผู้ที่เป็นคูครอง และพวกเขาที่ไม่ได้รับความช่วยเหลือที่เขาต้องการ

ผู้ที่เป็นพ่อแม่ใหม่ทุกคน – ไม่เพียงแต่แม่ – จำเป็นต้องดูแลสุขภาพทางร่างกายและทางอารมณ์ของตัวเอง ดังนั้น:

- ต้องแน่ใจว่าท่านมีเวลาเป็นของตัวเองบ้าง นอกเหนือไปจากงานและครอบครัว
- พยายามทำงานอดิเรกและกิจกรรมที่สนใจให้มากเท่าที่จะทำได้
- พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนสนิทถึงเรื่องความรู้สึกและความกังวลของท่าน
- บอกกับพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัวหรือแพทย์จีพี ถ้าท่านเป็นห่วงวิธีที่ท่านกำลังทนรับอยู่



ถ้าท่านต้องการบอกใครสักคนเกี่ยวกับความรู้สึกที่ไม่มีความสุขหรือความซึมเศร้าในการตั้งครรภ์หรือเมื่อท่านอยู่บ้านกับทารกของท่าน โทร:

- สายช่วยแม่ของเทสซิเลียน หมายเลข (02) 9787 0855 (เขตนครหลวงซิดนีย์) หรือ 1800 637 357 (เขตภูมิภาคนิวเซาท์เวลส์) – ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์
- สายช่วยคาริเทน หมายเลข 1300 227 464 (1300 CARING) – ตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์

โรคซึมเศร้ารักษาได้อย่างไร?

แต่ละคนมีความต้องการแตกต่างกัน การรักษาอาจรวมถึงกรรมวิธีหลายอย่าง รวมทั้งการปรึกษาหารือ การกินยา ความพยายามช่วยตัวเอง และบริการให้ความช่วยเหลืออย่างอื่นๆ

โรคจิตหลังคลอด

โรคจิตหลังคลอดเป็นเรื่องไม่ค่อยธรรมดานัก แต่เป็นอาการที่หนักมากและจำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยทันที เกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ แต่ตามปกติเริ่มภายในสี่ถึงหกสัปดาห์หลังคลอด มีอาการดังนี้:

- หงุดหงิดอย่างแรง
- เกิดความเชื่อ ความเห็น และความคิดที่ผิดปกติกมาก (จิตฟุ้งซ่านไร้สติ)
- เกิดประสาทหลอน– มองเห็น ได้ยิน หรือได้กลิ่นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่อยู่ตรงนั้น
- มีความประพฤติกที่แปลกมากและผิดปกติ
- เกิดความสิ้นหวังอย่างรุนแรง
- หลบหน้าไปจากคนอื่นๆ
- มีความคิดหรือคำพูดเกี่ยวกับสิ่งที่น่าสยองกลัว หรือพูดถ้อยคำ เช่น “เธอจะดีกว่านี้ถ้าไม่มีฉัน”

โรคจิตหลังคลอดเกิดขึ้นกับหญิงหนึ่งหรือสองคนในจำนวนแม่ทุกๆ หนึ่งพันคน เป็นสิ่งที่มักเกิดกับหญิงที่เคยได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยทางจิตมาก่อน หรือเป็นผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคนี้

การรักษาโดยทั่วไปต้องเข้ารับการดูแลในโรงพยาบาล กินยา และมีผู้ช่วยดูแลทารกให้

ประสบการณ์จากที่เคยถูกทอดทิ้งและถูกข่มเหงมีผลต่อการตั้งครรภ์และการเป็นแม่ในระยะเริ่มแรกได้อย่างไร

การถูกข่มเหงหรือถูกทอดทิ้งในวัยเด็ก

หญิงบางคนผู้เคยมีประสบการณ์สิ่งเหล่านี้สบายดีเมื่อตั้งครรภ์และเมื่อเป็นแม่ แต่สำหรับบางคน การตั้งครรภ์หรือการที่ต้องเป็นแม่ด้วยตัวเองอาจผลักดันให้ปัญหาปะทุขึ้นได้ เนื่องจากเป็นการเตือนความจำถึงสิ่งที่ปวดร้าวที่เกิดขึ้นแก่ตนในอดีต หรือเป็นสิ่งที่ทำให้ยังรู้สึกวิตกกังวลว่าตนจะกลายเป็นแม่แบบไหน

หญิงบางคนเป็นห่วงว่าตัวเองจะกลายเป็นแม่ที่ทอดทิ้งหรือข่มเหงลูกไปด้วย มีบางสิ่งที่ท่านทำได้:

- จงระลึกไว้เสมอว่าการที่เป็นเพราะตัวท่านเองเคยถูกข่มเหงไม่ได้หมายความว่าท่านจะเป็นแม่ที่เลว
- เล่าความรู้สึกของท่านให้สักคนหนึ่งฟัง หญิงที่ตั้งครรภ์หลายคนพบว่า การได้ระบายออกช่วยได้จริงๆ และก็ยังมีการที่คอยให้ความช่วยเหลือ ผดุงครรภ์ของท่านช่วยให้ท่านติดต่อกับนักสังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาล ที่ปรึกษาหรือบริการอื่นๆ ได้
- ถ้าท่านต้องการปรับปรุงทักษะการเป็นแม่ของท่านให้ดีขึ้น มีคนอื่นที่ช่วยท่านได้ ผดุงครรภ์ของท่านช่วยส่งท่านไปรับบริการต่างๆ ได้ หรือไม่ก็ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือญาติที่ท่านนิยมความรอบรู้ในการเป็นแม่ของเธอ (คนส่วนมากจะยินดี – และรู้สึกได้รับการยกย่อง – ถ้าถูกขอให้ช่วย)

การข่มเหงทางเพศ

หญิงราวหนึ่งในสามหรือสี่คนมีประสบการณ์การข่มเหงทางเพศสักอย่างหนึ่งในชีวิตของเขา ส่วนมากไม่มีปัญหาในการตั้งครรภ์หรือการเป็นแม่ แต่บางครั้งประสบการณ์นี้สามารถทำให้มีปัญหาพิเศษอย่างอื่นได้เมื่อตั้งครรภ์ คลอดลูกและการเป็นแม่ในระยะแรกๆ ความรู้สึกจากเหตุการณ์ในอดีตอาจกลับมาอีก ท่านอาจรู้สึกท้อแท้หรือกลัว ถ้าในระหว่างนี้ท่านรู้สึกกระวนกระวาย ก็ไม่น่าแปลกใจ มันเป็นปฏิกิริยาปกติต่อความทรงจำความยากลำบากนั้น

สำหรับหญิงบางคน ประสบการณ์จากการถูกข่มเหงทางเพศทำให้รู้สึกไม่เต็มใจที่จะปล่อยให้คนอื่น ๆ – แม้กระทั่งเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ – แตะต้องร่างกายของเขา ซึ่งทำให้เป็นการยากที่ต้องรับขบวนการทางแพทย์บางอย่าง หรือแม้กระทั่งการคลอด ถ้าสิ่งนี้เป็นปัญหาสำหรับท่าน ท่านขอความช่วยเหลือจากนักสังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาลหรือที่ปรึกษา เจ้าหน้าที่เหล่านี้สามารถร่วมมือกับผดุงครรภ์หรือแพทย์เพื่อช่วยให้ท่านรู้สึกสบายใจได้มากกว่าที่จะทำได้

ท่านไม่ถึงกับต้องเล่าละเอียดเรื่องการถูกข่มเหงทางเพศ หรือนักสังคมสงเคราะห์หรือที่ปรึกษาสามารถช่วยท่านวางแผนการคลอด การเตรียมตัวเพื่อเป็นแม่ และช่วยท่านเกี่ยวกับความเป็นห่วงอย่างหนึ่งอย่างใดทางด้านความ สัมพันธ์กับคู่ครอง หรือกับครอบครัวของท่านเองโดยไม่ต้องรู้เรื่องราวอย่างลึกซึ้ง

สิ่งอื่นๆ ที่อาจช่วยได้รวมถึง:

- พาเพื่อนหรือผู้ช่วยเหลือคนอื่นไปด้วยกับท่าน เมื่อท่านต้องไปตรวจหรือมีการนัดหมายทางแพทย์อย่างอื่น ๆ
- เล่าให้เพื่อนฟัง
- ขอให้อธิบายการตรวจและการรักษาทางแพทย์แก่ท่านก่อน ถ้าท่านคิดว่าท่านอาจมีปัญหากับบางอย่าง ถามดูว่ามีทางเลือกอย่างอื่นหรือไม่
- ความทรงจำที่แวบขึ้นมาและความรู้สึกที่ตื้นถลวและความรู้สึกไม่ปลอดภัย เป็นสิ่งธรรมดาสำหรับหญิงที่มีประสบการณ์ถูกข่มเหงทางเพศ ถ้าสิ่งนี้เกิดแก่ท่าน มันอาจจะช่วยได้ถ้าท่านบอกกับใครสักคนหนึ่ง และเตือนตัวเองว่าขณะนี้ท่านปลอดภัย

สำหรับความช่วยเหลือและข้อมูล ติดต่อบริการถูกข่มเหงทางเพศที่โรงพยาบาลในท้องถิ่นของท่าน หรือศูนย์สาธารณสุขชุมชน หรือศูนย์วิกฤตกรรมกรถูกข่มขืนแห่งนิวเซาท์เวลส์ (NSW Rape Crisis Centre) หมายเลข 1800 424 017

ความสัมพันธ์ใน
ระหว่างการตั้งครรภ์
และการเป็นพ่อแม่ใน
ระยะแรก

*Relationships in pregnancy and
early parenthood*

เป็นพ่อแม่ – เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง ...

หลายคนไม่ได้เตรียมพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่การเป็นพ่อแม่นำมาสู่ความสัมพันธ์ของเขา การเปลี่ยนจากสภาพ ชีวิตคู่ที่มีเวลาให้กับตัวเองและซึ่งกันและกัน มาเป็นพ่อแม่ที่มีทารกตัวน้อยฟงอยู่ นับเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่

คู่มือของหญิงตั้งครรภ์ โปรดทราบ!

เนื่องจากฝ่ายหญิงกำลังอุ้มท้อง จึงเป็นการง่ายที่หญิงตั้งครรภ์จะมีความผูกพันกับทารก และคุ้นเคยกับความคิดของการเป็นแม่ แต่สำหรับท่านอาจจะไม่ง่ายเลย มีวิธีง่ายๆ ที่จะทำความรู้จักกับทารกก่อนที่เขาไม่ว่าจะเป็นชายหรือหญิงคลอด และเพื่อคุ้นเคยกับความรู้สึกว่าเดี๋ยวนี้ท่านเป็นพ่อแม่แล้ว

- อยู่ทีนั้น เมื่อตรวจอัลตราซาวนด์ เป็นประสบการณ์ที่ประทับใจอย่างที่สุดที่ได้เห็นทารกของท่านเป็นครั้งแรก
- คุยกับเพื่อนคนอื่นๆ ที่เป็นพ่อแม่เหมือนกัน คุยกับพ่อแม่ของท่านเอง ถ้ามถึงความรู้สึกและประสบการณ์ของพวกเขา
- ถ้าท่านรู้สึกหวั่นๆ เกี่ยวกับการอยู่ด้วยกับคู่มือระหว่างเจ็บท้องและตอนคลอด คุยกับเธอเรื่องนี้ ถ้ามพ่อแม่คนอื่นถึงประสบการณ์ในระหว่างการเจ็บท้อง และคุยกับผดุงครรภ์ด้วย – จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้ท่านคาดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้
- ไปเรียนรู้เรื่องการคลอดทารกกับคู่มือของท่าน (เป็นชั้นเรียนสำหรับพ่อแม่ทั้งสองคน ไม่ใช่เพียงแต่ผู้เป็นแม่) ขอร่วมกลุ่มไปดูห้องคลอด/ทารกเกิดที่โรงพยาบาล เพื่อดูว่าเป็นยังไงบ้าง
- เมื่อไรก็ตามที่ท่านทำได้ สัมผัสเวลาทารกดิ้น
- เข้าช่วยดูแลทารกในทันทีที่ท่านทำได้หลังคลอด เป็นสิ่งที่นอกจากจะช่วยให้อคู่มือของท่านได้พัก ยังช่วยให้ท่านมีความเชื่อมั่นขึ้นเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่และได้ใกล้ชิดกับทารกมากขึ้นด้วย

เป็นพ่อแม่ ในที่สุด

บางคนคิดว่าการมีทารกจะไม่ทำให้ความสัมพันธ์เปลี่ยนไปมากนัก และทารกก็จะเข้าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ทว่าการดำเนินชีวิตของท่านจะเปลี่ยน คิดถึงเรื่องนี้และคุ้นเคยกับความเป็นได้ก่อนทารกเกิด จะช่วยให้ท่านเตรียมใจรับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ บางสิ่งที่ควรนึกถึงได้แก่:

ทารกทุกคนแตกต่างกัน ทารกของท่านเกิดมาพร้อมด้วยบุคลิกและอารมณ์ที่ไม่เหมือนใคร เช่นเดียวกับคนอื่นๆ ในชีวิตของท่าน จะมีบางสิ่งเกี่ยวกับทารกที่ท่านเปลี่ยนไม่ได้ ท่านจำเป็นต้องใช้เวลาทำความรู้จัก เข้าใจ – และเรียนรู้ที่จะอยู่กับ – ทารกน้อยอย่างที่เขาเป็น

ไม่ใช่เพียงทารกคนแรกเท่านั้นที่ทำให้บางสิ่งบางอย่างเปลี่ยนไป ลูกคนอื่นๆ ที่เพิ่มขึ้นก็มีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อและแม่ และความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกๆ ด้วย

ทารกมักจะเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างคนอื่นๆ ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพ่อแม่ของคุณเอง หญิงบางคนพบว่าความเป็นแม่ทำให้ความผูกพันที่มีกับแม่ของตนเองลึกซึ้งขึ้น ตัวอย่างเช่น คู่มือชายบางคนอาจพบว่าการเปลี่ยนแปลงนี้ดูคามเหนื่อย (“เธออยู่ที่บ้านแม่อีกแล้ว...”) แต่มันไม่ได้มีความหมายว่าเธอกำลังทอดทิ้งคู่มือของเธอ เป็นเพียงธรรมชาติของผู้หญิงที่รู้สึกใกล้ชิดขึ้นกับแม่ของตัวเอง (หรือคนอื่นผู้เป็นเสมือนแม่) ในตอนนี้

“ถ้าท่านเป็นคู่มือ การพูดคุยถึงทารกช่วยให้รู้สึกผูกพันและใกล้ชิด แต่อัลตราซาวนด์ยิ่งช่วยได้จริงๆ - เป็นสิ่งที่ทำให้ทารกดูเป็นของจริง” มาร์ค

ประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงจากการเป็นคู่ครองมาเป็นทั้งคู่ครองและพ่อแม่ อาจแตกต่างกันไปได้สำหรับแต่ละบุคคล ถ้าส่วนมากท่านเป็นผู้เลี้ยงดูทารกในตอนแรกๆ ประสบการณ์ของท่านก็จะแตกต่างไปจากของคู่ครองของท่าน ถึงกระนั้นความกังวลและประสบการณ์หลายอย่างจะคล้ายกัน ดูจากตัวอย่างข้างล่างอย่าผิดหวังกับรายการความสูญเสียที่พ่อแม่บางคนรู้สึก – คนส่วนใหญ่พบว่าประโยชน์ที่ได้จากการเป็นพ่อแม่เป็นสิ่งชดเชยคุ้มกว่ามาก

ผู้หญิงออเจ้ารู้สึก

- ฉันได้สูญเสียอัตลักษณ์ที่ฉันเคยมีมาก่อน
- ฉันได้อัตลักษณ์ใหม่ในฐานะเป็นแม่
- ฉันมีความสัมพันธ์ที่แตกต่างไปกับคู่ครองของฉัน ขณะที่เราเรียนรู้การเป็นพ่อแม่ด้วยกัน
- ฉันมีความสัมพันธ์ใหม่กับทารกของฉัน
- ฉันมีเวลาน้อยลงสำหรับตัวเอง
- ฉันมีเวลาน้อยลงที่จะใช้กับคู่ครองของฉัน และมีเวลาน้อยลงสำหรับเพียงจะอยู่ด้วยกันและคุยกัน
- ชีวิตเพศสัมพันธ์ของเราจะเป็นยังไง?
- ฉันได้สูญเสียอัตลักษณ์การทำงาน
- ฉันได้สูญเสียรูปร่าง
- ฉันได้สูญเสียการควบคุมร่างกายของตัวเอง
- ฉันได้สูญเสียการควบคุมกิจวัตรของตัวเอง

ผู้ที่เป็นคู่ครองออเจ้ารู้สึก

- ฉันได้สูญเสียอัตลักษณ์ที่ฉันเคยมีมาก่อน
- ฉันได้อัตลักษณ์ใหม่ในฐานะเป็นพ่อ
- ฉันมีความสัมพันธ์ที่แตกต่างไปกับคู่ครองของฉัน ขณะที่เราเรียนรู้การเป็นพ่อแม่ด้วยกัน
- ฉันมีความสัมพันธ์ใหม่กับทารกของฉัน
- ฉันมีเวลาน้อยลงสำหรับตัวเอง
- ฉันมีเวลาน้อยลงที่จะใช้กับคู่ครองของฉัน และมีเวลาน้อยลงสำหรับเพียงจะอยู่ด้วยกันและคุยกัน
- ชีวิตเพศสัมพันธ์ของเราจะเป็นยังไง?
- ฉันอยากจะรู้ว่าชีวิตของฉันจะเปลี่ยนไปมากสักเท่าไร?
- จะเกิดอะไรขึ้นกับเวลาของฉันที่เคยใช้กับเพื่อนๆ?
- ฉันจะมีเวลาทำกิจกรรมที่ฉันชอบไหม?

อารมณ์ที่ปรวนแปร – คำแนะนำเพื่อการรับมือ

- เตือนตัวเองว่าอารมณ์ที่ปรวนแปรบางอย่าง และการเป็นปากเป็นเสียงกันเป็นสิ่งที่ปกติสำหรับท่านทั้งสอง มันเป็นเรื่องปกติไม่ว่าจะเป็นเวลาไหน – แต่โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการตั้งครรภ์ และการเป็นพ่อแม่ในระยะแรกท่านทั้งสองกำลังรับมือกับการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่
- แบ่งความรู้สึกซึ่งกันและกัน สิ่งนี้จะช่วยให้ท่านเข้าใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แม้ว่าโดยทั่วไปแล้วหญิงที่ตั้งครรภ์จะเป็นศูนย์กลางของความสนใจและห่วงใย ท่านไม่ใช่คนเดียวที่ต้องการความช่วยเหลือ คู่ครองของท่านก็มักจะมีความเป็นห่วงอย่างเดียวกันด้วย
- ควรจำด้วยว่าคู่ครองของท่านไม่ใช่ผู้ที่อ่านใจคนได้ ถ้าคนหนึ่งรู้สึกว่าจะไม่ได้รับความช่วยเหลือและความเข้าใจที่ต้องการ ต้องพูดจากัน
- คุยกันถึงเรื่องการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตที่จะเกิดจากการเป็นพ่อแม่ เหล่านี้อาจรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางการเงิน การแบ่งกันทำงานบ้าน แบ่งกันดูแลทารก การเปลี่ยนแปลงทางชีวิตสังคม มีเวลาน้อยลงที่จะได้ออกไปเที่ยวด้วยกันเป็นคู่ หรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิตการทำงานของท่าน คิดดูว่าท่านจะรับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้อย่างไร
- ควรจำด้วยว่าพ่อแม่ยังต้องการ “เวลาสองต่อสอง” หลังทารกเกิด สิ่งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเชื่อมให้ความสัมพันธ์กระชับแน่นเมื่อท่านกลายเป็นพ่อแม่ ลองหาเพื่อนและญาติที่จะดูแลทารกให้ในขณะที่ท่านใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน หรือเพียงบางเวลาเพื่อให้คนหนึ่งหรือทั้งสองคนได้นอนหลับสักสองสามชั่วโมง

“ในขณะที่ผมอึดอัดใจกับลูกชายคนใหม่ ผมก็ไม่ยอมที่จะสูญเสียความใกล้ชิดกับภรรยา ต้องใช้เวลาหลายเดือนมากกว่าเราจะรู้ถึงความสัมพันธ์ทางเพศอย่างสุดรัก ที่เราเคยมีความสุขด้วยกันมาก่อน” เล็กซ์

การใช้ความรุนแรงในครอบครัว

การใช้ความรุนแรงในครอบครัวมีผลกระทบต่อความสงบสุขของครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อแม่และลูก การใช้ความรุนแรงในครอบครัวเป็นอาชญากรรมด้วย - อาชญากรรมที่มีผลต่อผู้หญิงทุกรุ่นทุกวัย จากพื้นที่ต่างๆ กัน

การใช้ความรุนแรงในครอบครัวไม่ใช่เพียงการชกหรือตบตี อาจหมายถึงอย่างอื่น ๆ ที่ทำเพื่อควบคุมและบังคับอีกคนหนึ่ง เป็นต้นว่า:

- ทำการขู่คุกคาม
- บังคับให้ท่านทำกิจกรรมเพศเมื่อท่านไม่ยอมทำ
- ควบคุมการเงินของท่าน
- หยุดยั้งไม่ให้ท่านพบปะกับครอบครัวหรือเพื่อน

การวิจัยแสดงว่า:

- หญิงเป็นจำนวนมากมีประสบการณ์ได้รับความรุนแรงในครอบครัวเป็นครั้งแรกในระหว่างการตั้งครรภ์
- สำหรับหญิงที่ได้รับการใช้ความรุนแรงในครอบครัวอยู่แล้วระหว่างการตั้งครรภ์ความรุนแรงจะมากขึ้น

การใช้ความรุนแรงในครอบครัวมีผลต่อทารกก่อนคลอดได้ บางครั้งเนื่องจากแม่ได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย แต่ผลการวิจัยใหม่แสดงด้วยว่า ความเครียดจากการมีชีวิตร่วมกับความรุนแรง (ไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงทางร่างกาย หรือความรุนแรงด้วยวิธีอื่น) มีผลสำคัญต่อหญิงที่ตั้งครรภ์ อาจมีผลต่อพัฒนาการของทารกทารกของหญิงที่ได้รับการกระทำรุนแรงในระหว่างตั้งครรภ์ อาจมีน้ำหนักแรกคลอดต่ำ และอาจเติบโตขึ้นโดยมีปัญหาด้านสังคมและอารมณ์ (แม้ว่าทารกจะไม่มีประสบการณ์ความรุนแรงหลังคลอด)

นี่เป็นเหตุผลว่าหญิงทุกคนมักจะได้รับคำถามเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัว จากผดุงครรภ์หรือพยาบาลสุขภาพเด็กและครอบครัว

ท่านอาจจะถูกถามมากกว่าหนึ่งครั้ง – มันเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรการสาธารณสุขในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ท่านไม่ต้องตอบคำถามเกี่ยวกับความรุนแรง ถ้าไม่ต้องการตอบ แต่เป็นสิ่งสำคัญที่ควรรู้ว่าความรุนแรงเป็นประเด็นทางสุขภาพ ถ้าท่านบอกกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขว่า ท่านกำลังมีประสบการณ์ความรุนแรงในครอบครัวและท่านหวาดกลัว เขาจะเสนอความช่วยเหลือให้ท่านได้ติดต่อกับบริการต่างๆ ที่ช่วยท่านได้

ถ้าท่านหวาดกลัวหรือมีความกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยของท่านหรือความปลอดภัยของลูกๆ ท่านอาจ:

- โทรศัพท์ตำรวจหรือบ้านลี้ภัยในท้องถิ่น
- บอกใครสักคนที่ท่านไว้ใจ (เพื่อน ผดุงครรภ์ของท่าน แพทย์ของท่านหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)
- หลบไปอยู่ในที่ที่ปลอดภัย
- ให้กฎหมายคุ้มครองท่านและลูกๆ ของท่าน – แจ้งตำรวจหรือศาลท้องถิ่นเพื่อขอความช่วยเหลือ
- วางแผนความปลอดภัย ในกรณีที่ท่านและลูกๆ ต้องออกไปโดยเร็ว

มีบริการให้คำแนะนำ ให้ข้อมูลและความช่วยเหลือทางการแพทย์ฟรี แก่ใครก็ตามที่ถูกทำร้ายหรือถูกข่มเหง บริการเหล่านี้มีหน่วยงานอยู่ตามโรงพยาบาลต่างๆ หลายแห่ง

ท่านโทรศัพท์สายช่วยเหลือความรุนแรงในครอบครัว (Domestic Violence Helpline) หมายเลข 1800 656 463 หรือ TTY 1800 671 442 (โทรฟรีตลอด 24 ชั่วโมง 7 วันต่อสัปดาห์) บริการนี้จะให้รายละเอียดของบ้านหลบภัยที่ใกล้ท่านที่สุด ตลอดจนบริการความช่วยเหลือของศาล และบริการอื่นๆ

ถ้าท่านกำลังมีอันตราย โทรศัพท์ตำรวจที่หมายเลข 000

เมื่อทารกตาย

When a baby dies

บางครั้งการตั้งครรภ์ก็จบลงด้วยความเศร้า เมื่อต้องสูญเสียทารก โดยการแท้ง ตายในครรภ์ หรือตายไม่นานหลังคลอด

การแท้ง

การแท้งเป็นเรื่องธรรมดา จากจำนวนหนึ่งในห้าของการตั้งครรภ์ที่ได้รับการยืนยัน จะสิ้นสุดลงด้วยการแท้ง ส่วนมากที่สุดเกิดขึ้นในช่วง 14 สัปดาห์แรก แต่การสูญเสียไม่ว่าเพราะสาเหตุใดก่อน 20 สัปดาห์ เป็นที่รู้จักกันว่า การแท้ง

ในขณะที่หญิงหลายคนไม่มีความเศร้าโศกต่อเนื่องกันจากการแท้งที่เกิดในตอนต้นๆ บางคนถือว่าการสูญเสียยิ่งใหญ่มาก ปัญหาที่เลวร้ายที่สุดอย่างหนึ่งได้แก่คนอื่น ๆ ดูไม่เข้าใจว่าท่านมีความโศกเศร้ามากสักปานใดที่สูญเสียทารกด้วยวิธีนี้ แม้ว่าท่านอาจจะคาดหวังว่าจะได้รับความเห็นอกเห็นใจถ้าทารกของท่านตายในครรภ์หรือตายหลังคลอด คนเป็นจำนวนมากไม่ตระหนักว่าท่านยังรู้สึกโศกเศร้าอย่างแท้จริงได้กับทารกที่ยังไม่เป็นรูปเป็นร่าง

ความรู้สึกผิดเป็นส่วนหนึ่งของความโศกเศร้าหลังการแท้ง และเป็นเรื่องธรรมดา ท่านอาจคิดว่าการแท้งเกิดจากบางสิ่งบางอย่างที่ท่านทำ (หรือไม่ได้ทำ) มันจะช่วยถ้าท่านคุยกับใครสักคนหนึ่งที่เขาใจสถานการณ์ที่ท่านต้องเผชิญ ซึ่งอาจจะเป็นอย่างอื่นอีกคนหนึ่งที่เคยแท้งด้วย หรือเจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ที่โรงพยาบาล ที่ปรึกษา แพทย์หรือผดุงครรภ์

หญิงเริ่มผลิตน้ำนมตั้งแต่ตั้งครรภ์ได้ราวๆ 16 สัปดาห์ จากการสูญเสียทารกเมื่อตั้งครรภ์ถึงระยะนี้ ร่างกายของท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนอย่างปกติ และการผลิตน้ำนมจะมีปริมาณเพิ่มขึ้นบ้างในช่วงสองสามวันแรก ท่านอาจรู้สึกว่ามีเต้านมเต็ม อ่อนนุ่ม และอาจมีน้ำนมซึมออก พยายามหลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนใดๆ ที่เต้านม และบีบนมออกเบาๆ เพื่อช่วยบรรเทาความเจ็บถ้าจำเป็น ถูดยืนอาจช่วยให้สบายขึ้น ยาระงับปวดที่หาซื้อได้ เช่น พาราเซตามอลอาจช่วยได้ เต้านมของท่านจะเป็นปกติอีกไม่นาน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแท้ง ดูจาก *โรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์* ที่หน้า 124

ทารกตายในครรภ์และการตายของทารกแรกคลอด

เมื่อทารกตายในมดลูกและคลอดหลังตั้งครรภ์ได้ 20 สัปดาห์ เป็นที่รู้จักกันว่าทารกตายในครรภ์ แทนที่จะเป็นการแท้ง

จากจำนวนทารกทั้งหมดที่เกิดในออสเตรเลีย เกือบหนึ่งในคนในจำนวนหนึ่งร้อยคนตายในครรภ์ หรือตายไม่นานหลังคลอด ส่วนมากจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับทารกน้ำหนักแรกคลอดต่ำ หรือทารกที่มีปัญหาทางพัฒนาการ

ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตามที่เป็นสาเหตุของการตายของทารก ความเศร้าโศกที่ท่านและคู่ครองมีอาจจะสุดทนได้ โรงพยาบาลส่วนมากมีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้เป็นพิเศษคอยให้ความช่วยเหลือ บรรดาพ่อแม่ผู้สูญเสีย ตลอดจนการให้คำปรึกษา ท่านจะมีโอกาสใช้เวลากับทารกและอุ้มทารก ถ้าท่านต้องการ ท่านอาจกลับไปบ้านก่อน แล้วกลับมาใช้เวลานานมากขึ้นกับทารก บางคนพบว่า เป็นสิ่งที่ช่วยให้เข้าใจว่าการตายของทารกเป็นความจริง และมีโอกาสได้แสดงความเศร้าโศก

ท่านอาจต้องการมีสิ่งที่จะระลึกจากทารกของท่าน – รูปถ่าย ผมที่ตัดออกมาหรือภาพพิมพ์มือ เป็นต้น อาจมีความเป็นไปได้ที่จะอาบน้ำให้ทารกและถ่ายวิดีโอทัศนขณะท่านใช้เวลาด้วยกันกับทารก สำหรับบางคนสิ่งเหล่านี้ช่วยให้เขาทนต่อความเศร้าโศกได้ดีขึ้น

การไว้ทุกข์ให้กับการสูญเสียทารกเป็นเรื่องส่วนตัวโดยเฉพาะ ซึ่งแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล และแต่ละวัฒนธรรม สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าความประสงค์และการเลือกของท่านได้รับการยอมรับอย่างดี ถ้ามีพิธีกรรมทางวัฒนธรรมหรือทางศาสนาที่ท่านต้องปฏิบัติตาม บอกให้เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลรับทราบ

“การสูญเสียรีเบคคาเป็นประสบการณ์ที่แหลกสลายที่สุดทางอารมณ์ในชีวิตของผม การได้อุ้มเธอและการจัดงานศพช่วยให้ผมมีความรู้สึกใกล้ชิด”
เดวิด

หน่วยงาน SIDS and Kids NSW ให้ความช่วยเหลือพ่อแม่และครอบครัวที่สูญเสียทารกในระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอด ในวัยทารกและวัยเด็กอายุถึง 6 ขวบ ไม่ว่าจะท่านจะมีประสบการณ์จากการแท้ง การตั้งครรภ์นอกมดลูก การหยุดตั้งครรภ์ ทารกตายในครรภ์ ทารกตายแรกคลอด หรือการตายของทารกหรือเด็กจากสาเหตุอย่างอื่นใด ท่านสามารถติดต่อ Bereavement Line หมายเลข 1800 651 186 ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อได้ข้อมูล ความช่วยเหลือ และคำปรึกษา.



วันรำลึกการสูญเสียในการตั้งครรภ์และการสูญเสียทารก

ในวันที่ 15 ตุลาคมของทุกปี บรรดาพ่อแม่และครอบครัวทั่วประเทศออสเตรเลียจะทำพิธีรำลึกถึงทารกของตน ที่จากไปเนื่องจากสาเหตุการแท้ง การตายในครรภ์ หรือการตายหลังคลอด สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมดูที่ <http://15october.com.au>

“ความเสียใจอย่างใหญ่หลวงของฉันได้แก่ฉันจะไม่เคยเห็น รีเบคคา ลืมตาอีก และการหล่อจำลองมือและรอยเท้าของเธอ ที่เราทำไว้มีค่ามากกว่าเงินทองใดๆ ทั้งสิ้นในโลก เมื่อฉันตั้งครรภ์อีก ฉันได้เปลี่ยนแพทย์หลายคนจนในที่สุดได้แพทย์ที่เข้าใจอย่างแท้จริงถึงความรู้สึกหวาดกลัวอย่างที่สุดของฉันว่า ฉันอาจสูญเสียทารกคนใหม่นี้อีก” ลินดี

เป็นสิ่งสามัญมากที่ท่านและคู่ครองจะรู้สึกโกรธ และอาจจะสงสัยว่าท่านหรือคนอื่นเป็นผู้ที่ควรถูกตำหนิในการตายของทารก ท่านอาจเป็นห่วงว่าการตั้งครรภ์ครั้งอื่นจะจบลงอย่างเดียวกัน จะช่วยได้ถ้าบอกสิ่งเหล่านี้กับแพทย์ ผดุงครรภ์ ที่ปรึกษาความเครียด หรือนักสังคมสงเคราะห์ที่โรงพยาบาล

หลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้ว ท่านอาจพบว่าท่านมีคำถามเพิ่มขึ้นในช่วงสัปดาห์หรือเดือนภายหลังการคลอดทารกที่ตายในครรภ์หรือทารกตายแรกคลอด นักสังคมสงเคราะห์ที่โรงพยาบาลพร้อมพูดคุยกับท่านไม่ว่าจะเป็นประเด็นหรือความกังวลอย่างหนึ่งอย่างใด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ท่านมาแล้วทำอะไร

เมื่อทารกตาย ทางโรงพยาบาลจะให้ข้อมูลมากที่สุดเท่าที่จะให้ได้ เกี่ยวกับสิ่งที่เป็สาเหตุของการตาย ในการค้นหาให้มากกว่านี้ ท่านจะถูกขอให้ยินยอมให้ทำการชันสูตรศพ และอาจเป็นไปได้ว่าจะทำการตรวจท่านและทารกของท่าน ซึ่งจะเป็นเรื่องที่เจ็บปวดอย่างยิ่ง ท่านไม่จำเป็นต้องยินยอมให้มีการชันสูตรศพหรือการตรวจ แต่ควรจำว่าการรู้เกี่ยวกับสาเหตุของการตายมากขึ้นอาจป้องกันปัญหาอย่างเดียวกันในการตั้งครรภ์ในอนาคต การพูดจากับผดุงครรภ์ แพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ และคู่ครองของท่านจะช่วยให้ท่านตัดสินใจได้

เมื่อท่านสูญเสียทารกไม่ว่าโดยการแท้งหรือทารกตายในครรภ์ ท่านอาจพบว่าการใช้เวลาพูดคุยกับพ่อแม่คนอื่น ๆ ที่มีประสบการณ์อย่างเดียวกันให้ประโยชน์แก่ท่าน ในการหาทีมช่วยเหลือที่อยู่ใกล้ท่าน ติดต่อ SIDS and Kids NSW หมายเลข 1800 651 186 (บริการตลอด 24 ชั่วโมง) หรือไปที่ www.sidsandkidsnsw.org

การให้คำแนะนำทางพันธุกรรมหลังทารกตาย

ไม่ว่าจะเป็นที่วัน หรือที่สัปดาห์ หรือที่เดือนหลังจากการแท้งหรือการตายของทารกแล้ว ที่ปรึกษา แพทย์ ผดุงครรภ์และนักสังคมสงเคราะห์สามารถจัดหาความช่วยเหลือหลายอย่างให้ท่านได้ เป็นความช่วยเหลือที่จะช่วยทำให้ท่านทนรับได้และเข้าใจความรู้สึกของตัวเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปท่านอาจจะพิจารณารับคำปรึกษาทางพันธุกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าท่านมีประสบการณ์การแท้งสองครั้งหรือมากกว่า หรือทารกตายในครรภ์ หรือทารกตายไม่นานหลังคลอด สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อศูนย์การศึกษาทางพันธุกรรม (Centre for Genetics Education) หมายเลข (02) 9462 9599

เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ
การตั้งครรภ์ การคลอด
ทารกและการเป็นพ่อแม่

*Learning more about pregnancy,
birth, babies and parenthood*

หน้าต่อไปเป็นรายการแสดงรายละเอียดของเว็บไซต์และการติดต่อ
บางแห่ง ขององค์กรที่จัดหาข้อมูล คำแนะนำและความช่วยเหลือ
ให้แก่พ่อแม่

มีแหล่งข้อมูลมากมายหลายแห่งที่จะค้นหาเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่ท่าน
เพิ่งอ่าน แต่ท่านจะรู้อย่างไรว่าท่านเชื่อข้อมูลนั้นได้? ต่อไปนี้
เป็นรายการที่จะช่วยท่านตัดสินใจว่าท่านควรไว้วางใจข้อมูลที่ท่านอาจจะ
อ่านได้มากน้อยเท่าไร คิดถึงคำถามเหล่านี้เมื่อท่านอ่านอะไร
แม้กระทั่งหนังสือเล่มนี้

- 1. วัตถุประสงค์ของข้อมูลชัดเจนไหม? ทำไมท่านจึงได้
รับข้อมูลนี้? เป็นสิ่งที่บอกท่านเกี่ยวกับอย่างไรอย่างใด หรือ
ว่ากำลังพยายามชักชวนให้ท่านเลือกบางสิ่งบางอย่างหรือให้ข้อ
ผลิตภัณฑ์?**
- 2. ข้อมูลนั้นมาจากไหน? ท่านบอกได้ไหมว่าใครเขียน? เขา
มีวุฒิการศึกษาหรือประสบการณ์อะไร? เป็นสิ่งที่ได้รับการ
ทดสอบทางวิชาการแล้วหรือไม่? เป็นสิ่งที่มาจากผู้เชี่ยวชาญ
หลายคน หรือจากเพียงคนเดียว?**
- 3. ข้อมูลนั้นมีความสมดุลย์และไม่มีอคติใช้ไหม? เป็น
ข้อมูลที่ให้ท่านมีทางเลือกทั้งหมดเท่าที่มี หรือว่าเสนอเพียงความ
เห็นอย่างเดียว? เป็นข้อมูลที่รวบรวมมาจากหลายๆ แหล่ง
ข้อมูลหรือไม่?**
- 4. เป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านไหม? ข้อมูลนี้ใช้ได้กับ
สถานการณ์ของท่านไหม?**
- 5. ทันทับเหตุการณ์ปัจจุบันไหม? ท่านพอจะบอกได้ไหมว่า
เป็นเอกสารที่พิมพ์ครั้งแรกเมื่อไร? มีการแก้ไขปรับปรุงตั้งแต่
นั้นไหม? มีความเห็นตรงกับสิ่งที่แหล่งข้อมูลอื่นกำลังกล่าวถึง
ไหม?**
- 6. เป็นข้อมูลที่บอกให้ท่านรู้ว่าผู้เชี่ยวชาญยังไม่มีคำตอบ
ทั้งหมดตามประเด็นไหม? ยอมรับไหมว่ายังไม่มีความตอบ
ทั้งหมด หรือเป็นประเด็นที่ยังถกเถียงกันอยู่?**
- 7. เป็นสิ่งที่สนับสนุนให้ท่านหารายละเอียดเพิ่มเติมจากที่
อื่นไหม? มีการอ้างอิงให้ท่านดูจากหนังสืออื่นๆ จากเว็บไซต์
หรือจากองค์กรอื่น เพื่อได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นนี้ไหม?**
- 8. เป็นสิ่งที่สนับสนุนให้ท่านตัดสินใจเองไหม? กำลังดันให้
ท่านทำอะไรสักอย่าง หรือช่วยให้ท่านตัดสินใจด้วยตนเองเกี่ยว
กับประเด็นสักอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะการเลือกนั้นจะเป็นอะไรไหม?**

ข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอดและการแท้ง

Australian Government

www.australia.gov.au

The Cochrane Collaboration

Consumer Network

www.cochrane.org

healthdirect Australia

www.healthdirect.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/pubs

(02) 9391 9000

Victorian Government

www.betterhealth.vic.gov.au

Women's Health Victoria

<http://whv.org.au>

แหล่งข้อมูลและบริการสำหรับการตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพ

แอลกอฮอล์ ยาสูบ และยาเสพติด

Alcohol and

Drug Information Service

<http://yourroom.com.au>

(02) 9361 8000 or 1800 422 599

Australian Drug Foundation

www.stvincents.com.au

www.adf.org.au

(03) 9611 6100

MotherSafe

www.mothersafe.org.au

(02) 9382 6539 or

1800 647 848

The Quitline

www.icanquit.com.au

13 78 48 (13 QUIT)

โภชนาการและการตั้งครรภ์

Food Standards Australia

New Zealand

www.foodstandards.gov.au

(02) 6271 2222

Nutrition Australia

www.nutritionaustralia.org

(02) 4257 9011

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au

1300 552 406

ความรุนแรงภายในครอบครัวและการทำร้าย

Domestic Violence Line

www.domesticviolence.nsw.gov.au

1800 656 463

TTY 1800 671 442

NSW Rape Crisis Centre

www.nswrapecrisis.com.au

1800 424 017

ความเศร้าโศกและความสูญเสีย

SIDS and Kids NSW

www.sidsandkidsnsw.org

(02) 8585 8700 or

1800 651 186

สุขภาพและความปลอดภัย

The Children's Hospital at

Westmead

www.chw.edu.au/parents/factsheets

Roads and Maritime Services

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html>

13 22 13

Women's Health Centres

www.whnsw.asn.au

(02) 9560 0866

การติดเชื้อ ปัญหาทางพันธุกรรม และปัญหาทางสุขภาพอื่นๆ

ACON (AIDS Council of NSW)

www.acon.org.au

(02) 9206 2000

Australian Action on

Pre-eclampsia

www.aapec.org.au

(03) 9330 0441

Centre for Genetics Education

www.genetics.edu.au

(02) 9462 9599

Cystic Fibrosis (NSW)

www.cysticfibrosis.org.au/nsw

(02) 9878 2075 or

1800 650614

Australian Diabetes Council

www.australiandiabetescouncil.com

1300 342 238 (1300 DIABETES)

Down Syndrome NSW

www.downsyndromensw.org.au

(02) 9841 4444

Hepatitis NSW

www.hep.org.au

(02) 9332 1599 or

1800 803 990

Pre-eclampsia Foundation

www.preeclampsia.org

Thalassaemia Society of NSW

www.thalnswh.org.au

(02) 9550 4844

การเจ็บท้องและการคลอด

Homebirth Access Sydney

www.homebirthsydney.org.au
(02) 9501 0863

Homebirth Australia

www.homebirthaustralia.org
0423 349 464

Australian Society of Independent Midwives

www.australiansocietyofindependentmidwives.com

ปัญหาทางการเงิน

Centrelink Families and Parents Line

www.humanservices.gov.au
136 150

Centrelink Multilingual Service

131 202

การตั้งครรภ์ทารกหลายคน

Multiple Birth Association of Australia

www.amba.org.au
1300 886 499

การเป็นแม่และการดูแลทารกของท่าน

Families NSW

www.families.nsw.gov.au
1800 789 123

Australian Breastfeeding Association

www.breastfeeding.asn.au
1800 686 268 (1800 mum2mum)

Family Planning NSW Healthline

www.fpnsw.org.au
1300 658 886

Infant Massage Information Service

www.babymassage.net.au
1300 558 608

Immunise Australia Program

www.immunise.health.gov.au
1800 671 811

Karitane Careline

www.karitane.com.au
1300 227 464 (1300 CARING)

NSW Health Immunisation website

<http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx>

Australian Scholarships Group Resources for Parents

www.asg.com.au/resources

Lactation Consultants of Australia and New Zealand

www.lcanz.org
(02) 9431 8621

Parent line

1300 1300 52

Raising Children Network

<http://raisingchildren.net.au>

Relationships Australia

www.relationships.org.au
1300 364 277

Tresillian Parent's Helpline

www.tresillian.net
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

โรคซึมเศร้าหลังคลอด

Beyond Blue

www.beyondblue.org.au
1300 224 636

Depression After Delivery

www.depressionafterdelivery.com

ความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ออสเตรเลีย

Australian Competition and Consumer Commission

Keeping baby safe – a guide to infant and nursery products
www.productsafety.gov.au

กีฬาและการออกกำลังกาย

Australian Sports Commission

www.ausport.gov.au
(02) 6214 1111

Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)

www.physiotherapy.asn.au
1300 306 622

NSW Department of Sport and Recreation

www.dsr.nsw.gov.au
13 13 02

Sports Medicine Australia

<http://sma.org.au>
(02) 8116 9815

งานและการตั้งครรภ์

WorkCover Authority of NSW

www.workcover.nsw.gov.au
13 10 50

ความคิดเห็นของท่านมีความหมาย

ถ้าท่านต้องการออกความเห็นเกี่ยวกับคุณภาพของการผดุงครรภ์ที่ท่านได้รับ ควรพิจารณาใช้วิธีบอกหรือเขียนถึงองค์กรที่จัดบริการให้แก่ท่าน ถ้าท่านมีความกังวลหรือมีคำร้องเรียน เป็นความสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องทำ เพราะเป็นสิ่งที่แสดงว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่อาจจำเป็นต้องปรับปรุงให้ดีขึ้น

ถ้าท่านมีความขัดข้องเกี่ยวกับการรักษาหรือการดูแลด้านสาธารณสุขที่ท่านได้รับ ท่านสามารถติดต่อกับ **Health Care**

Complaints Commission:

โทรศัพท์: 1800 043 159 (ฟรี) หรือ
(02) 9219 7444

TTY: (02) 9219 7555

โทรสาร: (02) 9281 4585

อีเมล: hccc@hccc.nsw.gov.au

เว็บไซต์: www.hccc.nsw.gov.au

ดัชนี

- กระเพาะปัสสาวะอักเสบ, 45
- กัญชา, 17, 18
- แก๊ส, 77
- การกลั้น (ปัสสาวะ), 42
- การกินอาหาร
- ปลา, 30
 - โภชนาการ, 28-36, 153
 - อาหารว่าง, 33
 - อาหารมังสวิรัติ, 33
- การข่มเหงทางเพศ, 5, 143
- การข่มเหง การทารุณ, 5, 143, 147
- การขับหนึ่งปลายอวัยวะเพศชาย, 91
- การเข้าแทรกทางแพทย์, 60, 78-79
- การคลอด
- ศูนย์คลอด, 7, 8, 65
 - แผนการคลอด, viii, 59-60, 73
 - ท่าคลอด, 69, 80
- การคลอดโดยใช้ทีมฟอเรนเซอร์, viii, 77, 82, 130
- การคุมกำเนิด, 109, 110
- การเคลื่อนไหวของทารก, 56, 64
- การเจ็บท้องคลอด
- อาการแทรกซ้อน, 128-130, 131-133
 - ขั้นตอน, 71-79
 - ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ, 80
 - ขั้นที่สอง, 81-83
 - ขั้นที่สาม, 83
 - ช่วยพยุงการเจ็บท้องคลอด, 74-75
 - ยาแก้ปวด, 76-77
 - ท่า, 69, 72, 74-75, 80
 - หนูน้อง, 60, 73
- การเจ็บท้องคลอด, viii, 69, 71-75, 78-80, 125, 129
- การเจริญเติบโตของทารก, 50, 55, 62
- การเจาะถุงน้ำคร่ำ, viii, 78
- การเจาะถุงน้ำคร่ำโดยผ่านทางหน้าท้อง, 115, 118
- การแจ้งการเกิด, 92
- การฉีดยาสำหรับเด็ก, 64, 84, 85, 89
- การใช้ความรุนแรงในครอบครัว, 5, 147, 153
- การใช้เครื่องช่วยหายใจ (เครื่องสูดเด็กในการคลอด), ix, 82
- การตื่นของทารก, 55, 56, 63-64
- การดูแลร่วมกัน, 8
- การดูแลหลัง, 12, 25, 38-40, 42, 57, 69, 95
- การดูแลหลังคลอดที่บ้าน, 10, 88
- การเดินทางทางอากาศ, 58
- การตกเลือด, ix, 126, 130
- การตรวจก่อนคลอด, 114-119
- การตรวจดูทารกในครรภ์, 63, 79, 123
- การตรวจร่างกาย
- สำหรับทารก, 88-92, 108, 111
- การตรวจร่างกายทารกแรกคลอด, 64, 88-89
- การตรวจเลือด, 3, 63, 88, 89, 115
- การตั้งครรภ์
- อาการแทรกซ้อน, 124-127
 - ระยะเวลา, 51
 - ความรู้สึก, 4, 51, 136-138, 157
 - โนสตรี้ที่อายุมาก, 120-121
 - การวางแผน, vi
- การตั้งครรภ์ทารกหลายคน, 56, 122-3, 154
- การตั้งครรภ์นอกมดลูก, viii, 45, 126
- การตายอย่างฉับพลันของทารก ไหลตาย (SIDS), 112-113, 150, 153
- การติดเชื้อ, 3-4, 19-25, 26, 36, 153
- การติดเชื้อโหไซฟลาสมโมซิส, 22-23, 26
- การติดตามดูทารกขณะเจ็บท้องคลอด, 79
- การทดสอบการได้ยิน, 89
- การแท้งลูก, ix, 125, 148-50
- การนัดบริเวณระหว่างทารกหนักกับช่องคลอด, 63
- การนอนอย่างปลอดภัย, 112-113
- การบำบัดด้วยกลิ่นหอม, 13, 58, 74
- การบีบนมแม่ออก, 99, 101, 102
- การปัสสาวะบ่อย, 45
- การเป็นพ่อแม่
- สปีดท์แรกๆ, 59, 104-113, 143, 144-147
- การผ่อนคลาย, 46, 47, 57, 67-69
- การผ่าปากช่องคลอดเพื่อสูติกรรม, viii, 63, 81, 82
- การผูกพันกับทารกของท่าน, 83, 84, 94, 137, 145
- การมาเยี่ยมที่บ้านของพยาบาล, 111
- การรักษาด้วยสมุนไพร, 12, 13-14
- การเร่งคลอด, 78-79
- การเร่งคลอดในช่วงเจ็บท้อง, viii, 79
- การเลี้ยงลูกด้วยนมขวด, 102, 103
- การเลี้ยงลูกด้วยนมผง, 102-103
- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, 77, 83, 84, 87, 93-103, 110, 137, 154
- การสูบบุหรี่, 15-16, 113
- การเสียชีวิตของทารกแรกคลอด, 148-150
- การให้คำแนะนำทางพันธุกรรม, vi, 114-119, 150
- การอยู่ผิดท่าของทารก, viii, 64
- การออกกำลังกาย, 12, 28, 37-42, 44, 45, 48, 57, 62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154
- การออกกำลังกายหลังคลอด, 37-42
- กาแล็คโตซีเมีย โรคทางพันธุกรรมเกี่ยวกับการเผาผลาญ, 88
- กินอาหารอย่างมีสุขภาพ, 28-36
- แก๊สในทวาร อ็อกไซด์หรือแก๊สหัวเราะ, 77
- เข็มขัดนรภัย, 58
- ครรภ์เป็นพิษ, ix, 127, 153
- คลอดที่บ้าน, 7, 9, 10, 66, 154
- คลอดที่โรงพยาบาล, 8
- ความดันโลหิตสูง, vi, viii, 34, 46, 78, 121, 127, 132
- ความปลอดภัยเรื่องอาหาร, 35, 102
- ความผิดปกติทางโครโมโซม, 115-119, 121
- ความพิการ, 21, 62, 132
- ความรู้สึกในการตั้งครรภ์, 4, 51, 87, 136-143
- ความสัมพันธ์ในระยะการตั้งครรภ์, 144-147
- ความเหน็ดเหนื่อย, 51, 52, 62, 102, 105, 137
- ความอยาก, 45
- คาเฟอีน, 19, 47
- แก๊พซูล ที่สำหรับใส่เด็กในรถ, 65, 66, 89
- แคลเซียม, 30, 31, 33, 45
- โคเคน, 17, 18
- งาน
- และการตั้งครรภ์, 25, 154
 - ความปลอดภัย, vi, 25
- งานกระดาษ, 91-92
- จำนวนผู้ตั้งครรภ์ที่เจ้าหน้าที่ผดุงครรภ์ดูแลการผดุงครรภ์, 8
- ซาโบราสพ์เบอร์รี่, 14
- ชาสมุนไพร, 14
- เชื้อพยาธิไวรัส, 22-23
- เชื้อโรคเซลล์รูปเดียว, 117
- เชื้อโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (STIs), 3-4, 19-25
- โซว์ การปล่อยเมือกที่ปิดปากมดลูก, ix, 71, 73
- ดัชนีมวลกาย, 34
- ตรวจเลือดจากเยื่อหุ้มทารกในครรภ์, 115, 118
- ตะคริวหรือปวดท้อง, 45, 72, 87
- ตัวอ่อน, viii, 50
- เต้านม
- เจ็บ, 52, 87, 101, 149
 - นมคัด, 87
 - นำนมซึม, 63, 149

ถุงน้ำคร่ำ, viii, 50, 73
ท้องผูก, 41, 45, 47, 107
ท้องหรือมีวาลู, 47, 63
ท่อปัสสาวะอักเสบ, 45
ท่าในการจับท้องคลอด, 69, 74-76, 80
ทารกคลอดก่อนกำหนด, ix, 131-133
ทารกต้น, 56, 145
ทารกตายก่อนคลอด, ix, 148-150
ทารกที่ต้องการดูแลเป็นพิเศษ, 134-135
ทารกแรกคลอด, 90-91, 106
ที่ปรึกษาทางพันธุกรรม, viii
ทีมการทำงานผดุงครรภ์, 8
ธาตุเหล็ก, 3, 30, 33
นมอักเสบ, ix, 98, 101-102
น้ำคร่ำ, viii, 73, 74, 78, 118
น้ำลาย, 47
น้ำหนักขึ้น, 34, 123
น้ำหนักมากเกินไป หรืออ้วนมากเกินไป, vi, 32, 34, 94
บริการสุขภาพเด็กปฐมวัย, 90, 92, 111, 135
เบนโซไดอะเซพไพน์ ยาแก้ปวดประสาท, 18
ปวดศีรษะ, 20, 22, 46, 64
ปวดหลัง, 39-40, 72, 44, 40, 58, 62, 72, 75, 130
ผดุงครรภ์, ix, 7-10, 154
แฝด, 45, 56, 122-123
เพชิติน, 18
เพศ, 52, 107, 108, 146
โพสตันทัล หลังคลอด
– เสรี, 87, 137, 141, 146
– ซีมเสรีหัดหู่, 139-142, 154
พิน, vi, 31, 44
โฟเลท (กรดโฟลิก), viii, 31, 32
ภัยอันตรายที่บ้าน, 26-27
ภาวะพร่องฮอร์โมนไธรอยด์แต่กำเนิด, 88
เมธาโดน, 17, 18, 99
ยาลดอาการซีมเสรี, 138
ยาเสพติด
– ระหว่างตั้งครรภ์, vi, 12-13, 17-19, 27
– ขณะจับท้องคลอด, 77
– ขณะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่, 27, 99
– ขณะนอนเตียงเดียวกัน, 113
ยาเสพติดแอมเฟตตามีนหรือยาบ้า, 18
ยาอี, 17, 18
รก (สิ่งที่ออกมาหลังคลอด), viii, ix, 50, 83, 126, 130
รอยเย็บ, 81, 87, 107

ระดูขาว, 24, 48, 64, 125
– ในทารกหญิงแรกเกิด, 91
ระบบการบำบัดที่สุขภาพทารกเพิ่งคลอดได้หนึ่งนาที, 84
ริดสีดวงทวาร, 47, 107
เรซัส (อาร์เอช) แฝกเคอร์, 3
โรคคามาตี, 24-25
โรคซิฟิลิส, 24-25
โรคซีมเสรี, vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127, 138-142, 154
โรคตีขาน, ix, 20, 90, 132
โรคตับอักเสบ ซี, 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153
โรคตับอักเสบ บี, 3, 17, 20-21, 84, 97
– ยานี้ดีสำหรับทารก, 64, 84-85
โรคเบาหวาน, viii, 63, 78, 94, 117, 121, 126-7, 132, 153
โรคเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์, 63, 121, 126-127
โรคปอดผิดปกติแต่กำเนิด, vi, 88, 117, 153
โรคฟีนิลเคโทนูเรีย, 88
โรคภูมิแพ้, 12, 15, 127
โรคเริ่มที่อวัยวะเพศ, 24-25
โรคลมชัก, 32, 127
โรคซิสเตอเรีย โรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่เป็นพิษ, 36
โรคโลหิตจาง viii, 3, 27, 117, 123
โรคโลหิตจางเนื่องจากความผิดปกติทางพันธุกรรม vi, 117, 153
โรคหนองใน, 24-25
โรคหัดเยอรมัน, 3, 20-21
โรคหัดเยอรมัน, vi, 3, 20-21, 88
โรคเอชไอวี, 3, 22, 23, 79, 84, 97
โรงพยาบาล
– สิ่งที่ต้องเอาไป, 65
– ไปเมื่อไร, 74
เลือดกำเดาไหล, 47
เลือดออก
– เลือดออกของทารก, 85, 91, 108
– เลือดออกทางช่องคลอด, 18, 45, 83, 84, 87, 107, 109, 121, 125, 126, 130
เลือดออกที่เหงือก, vi, 44
วันที่ที่คาดคะเนการคลอด, viii, 51, 53, 63
ไวตามิน เค, 9, 64, 84, 85
ไวตามินและเกลือแร่, 31
ไวรัสไซโตเมกาโล, 22-23, 26
สเตอริล บี, 22-23, 63
สมุดสีน้ำเงิน, 89, 90

สัตว์เลี้ยง, 23, 26
สายสะดือ, ix, 3, 50, 84
– การดูแลรักษาสายสะดือ, 91
สารเนื้พลาสมา, 27
สูติแพทย์, ix, 2, 9, 10
เส้นเลือดขอต, 25, 47, 48 12
เสียทรง, 52, 87, 108
หูดที่อวัยวะเพศ, 24-25
อัลตราซาวด์, ix, 53, 115, 118-119
อาการคัน, 46
อาการจุกเสียด, 46, 47, 62
อาการปวด
– เกี่ยวกับส่วนท้อง, 44, 45, 125, 126
– จับท้องคลอด, 72-77
อาการปวดบริเวณท้อง, 24, 45, 125, 126
– ปวดเส้นเอ็นกล้ามเนื้อ, 44
อาการแพ้ท้อง, 46-47, 51
อารมณ์, 51
อาหารที่ควรงด, 29, 31, 35, 36
อีสุกอีใส, vi, 20, 21, 26
อึ้งเชิงกราน, ix, 41-42, 45
เอพิดูราล (การฉีดยาบล็อคหลัง), viii, 60, 77, 81, 82, 130
แอนติ ดี, 3
แอนติเนทัล สภาวก่อนการคลอด
– การดูแล, 1-10, 50, 55, 127, 132
– การให้ควมรู้, 57
แอลกอฮอล์, vi, 17, 99, 113
ฮอว์โมนโปรสทาแกลนดิน, 78
ฮอว์โมนออกซิโทซิน, 79, 83, 129, 130

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่- ระยะเริ่มแรก

ทารก	เป้าหมาย	เสียงนมแม่	นม	ปัสสาวะ	อุจจาระ
หลังคลอด 24-48 ชั่วโมงแรก	การให้นมครั้งแรกเกิดขึ้นไม่นานหลังคลอด ขณะที่ยังตื่น	มีเสียง	อย่างน้อย 2 ครั้ง - อาจมากกว่าหลายครั้งได้ ให้นมทั้งสองเต้า.	ผ้าอ้อมเปียกอย่างน้อย 1-2 ผืน	ขี้เทา - ขัน อุจจาระเหนียวสีเทา/เขียว
อายุ 48-72 ชั่วโมง	หลังการให้นมครั้งแรก ทารกอาจหลับเป็นเวลา หรืออาจจะตื่นอยู่และดูดนมบ่อยมาก	เริ่มแน่นและเต็มขึ้น	โคลอสตรัม - ปริมาณน้อย คุณภาพอาหารสูง ขัน สีเหลืองใส/ส้ม	ผ้าอ้อมเปียกอย่างน้อย 2-3 ผืน ท่านอาจเห็นเกลือยูเรทา - รอยต่างสีชมพู/ส้มบนผ้าอ้อม	มีมดง สีเขียว/น้ำตาล.
อายุมากกว่า 72 ชั่วโมง	บางคนจะตื่นอยู่ต่อไปและดูดนมบ่อยๆ บางคนเริ่มหลับเป็นเวลานานขึ้นในช่วงระหว่างการให้นม	เติมอย่างปกติและค่อนข้างแน่น เต้านมของท่านอาจมีน้ำนมซึมในช่วงระหว่างการให้นม	ให้ดูดทั้งสองข้างทุกครั้งเพื่อให้เต็ม เริ่มด้วยเต้าที่ต่างจากครั้งที่แล้ว	ผ้าอ้อมเปียกอย่างน้อย 3-4 ผืน สีซีดหรือไม่มีสี	มีมดง หรือเหลว สีน้ำตาล/เหลือง
อายุ 5-6 วัน	อาจดูดนมบ่อยๆ ไปเรื่อยๆ ในตอนกลางคืน และนอนมากขึ้นในตอนกลางวัน.	เต็ม จะนิ่มลงเมื่อให้นมน้ำนมที่เริ่มเป็นเรื่องธรรมดา	อย่างน้อย 6-8 ครั้ง ให้ดูดจากเต้าแรกจนรู้สึกสบาย แล้วจึงให้เต้าที่สอง	ผ้าอ้อมเปียกอย่างน้อย 4-6 ผืน สีซีดหรือไม่มีสี.	เหลว สีมืดคาร์ด/เหลือง เหลวและมีก้อนเล็ก ๆ (เม็ด)
อายุ 7 วันและมากกว่า	เริ่มต้นกำหนดปริมาณนมและจำนวนครั้งที่ต้องการนม	สบาย - จะเต็มกว่าถ้าในช่วงว่างระหว่างการให้นมนานขึ้น	ใส่และสีขาวย "ไหลตลอดเวลาระหว่างการให้นม"	ผ้าอ้อมเปียก 6 ผืน สีซีดหรือไม่มีสี.	



Health

SHPN (NKF) 150152

ISBN 978-1-76000-181-0