



การส่งเสริมสุขภาพของสตรีและการกษณะ ตั้งครรภ์

Duangporn Pasuwan

Objective



- อธิบายภาวะไม่สุขสบายในสตรีตั้งครรภ์ได้
- อธิบายการส่งเสริมสุขภาพสตรีในระยะตั้งครรภ์ได้
- อธิบายการกระตุ้นพัฒนาการทารกในครรภ์ได้

N

P

R

U

การส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » การรับประทานอาหาร
- » ยาบำรุงเลือด
- » วัคซีนป้องกันบาดทะยัก
- » การพักผ่อน นอนหลับ
- » การดูแลความสะอาดร่างกาย
- » การสวมเสื้อผ้า และรองเท้า
- » การมีเพศสัมพันธ์
- » การเดินทาง

N

P

R

U

การรับประทานอาหาร

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



โปรตีน

- » ควรทานเพิ่มขึ้น เป็น 60 g
 - » เนื้อสัตว์ ไม่ควรติดมัน/หนัง 2-3 ชีด
 - » ไข่ 1 ฟอง/สัปดาห์
 - » นม 2-3 แก้ว/ วัน
 - » ถั่วเมล็ดแห้ง
 - » เต้าหู้
- » ถ้าได้ไข่ 1 ฟอง
+ นม 3 แก้ว
+ เนื้อสัตว์ 1.5-2 ชีด/วัน
 - » ถ้าไม่ได้ ไข่และนม
ให้ทานเนื้อสัตว์ 3-3.5 ชีด/วัน

คาร์โบไฮเดรต

- » ให้พลังงานแก่ร่างกาย ควรทานเท่าเดิม
- » ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน
- » ไม่ควรทานอาหารหวานมาก ขนมปัง ขนมหวาน ของทอด น้ำหวาน น้ำอัดลม กะทิ ครีม เนย



ไขมัน



- » ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- » ลดอาหารประเภท ทอด กะทิ ครีม เนย
- » ไม่ควรทานมากเกินไป ควรทานน้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์



ผัก , ผลไม้



- » ให้วิตามินและเกลือแร่
- » ช่วยเพิ่มกากใยอาหารช่วยการขับถ่าย
- » ควรรับประทานผักใบเขียว ช่วยเพิ่มธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก
- » หลีกเลียงผลไม้ ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน



กรดโฟลิก folic acid

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » ป้องกันการเกิด Neural tube defect
- » ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด
- » วันละ 0.6-0.8 mg
- » มีมากในผักใบเขียว เมล็ดข้าว ธัญพืช ถั่ว งา ผลไม้รสเปรี้ยว



N

P

R

U

Neural tube defect (NTD)

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



N

P

R

U

เหล็ก: iron

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ต้องการ 30 mg/day
- » ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์ทุกชนิด ผักใบเขียว ถั่วต่างๆ
- » ยาบำรุงเลือด วันละ 1 เม็ด FBC, Nataral, Obimin AF
- ดูดซึมได้ดีในสภาพกรด ทานพร้อมผลไม้ที่มีวิตามินซี เช่น ส้ม
- ไม่ทานพร้อมนม หรือห่างกัน 2 ชั่วโมง (Ca ขัดขวางการดูดซึม Fe)
- รับประทานเดินอาหาร ปวดท้อง ควรทานหลังอาหารเย็น
- อูจจาระมีสีดำ อาจท้องเสีย หรือท้องผูกได้

แคลเซียมและฟอสฟอรัส

- » ช่วยในการสร้างกระดูกและโครงร่างของเด็ก
- » นม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง กุ้งฝอย ปู ปลาร้า ยอดแค ผักสะเดา



ไอโอดีน



- » จำเป็นต่อการทำงานขอต่อมไทรอยด์ช่วยในการเผาผลาญ
- » อาหารทะเล อาทิ ตัลลัะ 2 ครั้้ง ป้องกัันโรคเอ้อ (Cretinism)



N
P
R
U



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



ปลา

อาหารที่ควรงด

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » อาหารหมักดอง
- » อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารรสจัดหรือเผ็ด
- » สิ่งเสพติด ได้แก่ กาแฟ บุหรี่ สุรา
- » ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง



ข้อปฏิบัติ การกินอาหาร ของหญิงตั้งครรภ์

- 1 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
แต่มากขึ้นกว่าเดิม
- ข้าว สลับอาหารแป้ง
เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน
- นม ไข่ เนื้อสัตว์ทุกชนิด
เครื่องในสัตว์ อาหาร
ทะเล ถั่วเมล็ดแห้ง
- ผักทุกชนิด โดยเฉพาะ
ผักใบเขียว
- ผลไม้ตามฤดูกาล
- น้ำมันพืช หรือน้ำมัน
นํ้ากะทิ
- 2 กินอาหารที่สะอาด ไม่กิน
อาหารรสจัด และอาหาร
หมักดอง
- 3 ดื่มน้ำสะอาด ชา กาแฟ
และเครื่องดื่มอื่น ๆ

อาหารหญิงตั้งครรภ์

หมวดอาหาร ปริมาณต่อวัน	อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์			อาหารทดแทน			
	เช้า	กลางวัน	เย็น				
ข้าว - แป้ง 9 ทัพพี	ข้าว 3 ทัพพี	ข้าว 3 ทัพพี	ข้าว 3 ทัพพี	ข้าวเหนียว 1 ทัพพีครึ่ง	ก๋วยเตี๋ยว 3 ทัพพี	ขนมจีน 3 ทัพพี	บะหมี่ทอด 3 ทัพพี
ผัก 6 ทัพพี	ถั่วงอกขาว 2 ทัพพี	ถั่วงอก 2 ทัพพี	ผักทอง 2 ทัพพี	บวบ 2 ทัพพี	กวาดตูด 2 ทัพพี	ถั่วงอก 2 ทัพพี	ผักบุ้ง 2 ทัพพี
ผลไม้ 6 ส่วน	สับปะรด 12 ชิ้น	กล้วยน้ำว้า 2 ผล	ส้ม 2 ผล	มะละกอ 12 ชิ้น	ฝรั่ง 1 ผล	ชมพู่ 4 ผล	มะม่วงสุก 1 ผล
เนื้อสัตว์ 12 ช้อนกินข้าว	ไข่ไก่ 1 ฟอง	เนื้อไก่ 2 ช้อนกินข้าว	ตับ 2 ช้อนกินข้าว	ปลากระป๋อง 2 ช้อนกินข้าว	เนื้อหมู 2 ช้อนกินข้าว	ถั่วงอกต้ม 2 ช้อนกินข้าว	เต้าหู้แข็ง 2 ช้อนกินข้าว
นม 3 แก้ว	นมสดรสจืด 1 กล่อง	นมสดรสจืด 1 กล่อง	นมสดรสจืด 1 กล่อง	นมผง 3 ช้อนโต๊ะ	นมถั่วเหลือง 1 แก้ว	นมสด 1 กล่อง	นมสด 1 กล่อง
น้ำมัน 5 ช้อนชา	น้ำมันพืช 1 ช้อนชา	น้ำมันพืช 2 ช้อนชา	น้ำมันพืช 2 ช้อนชา	น้ำมันจากสัตว์ 1 ช้อนชา	หัวกะทิ 1 ช้อนโต๊ะ	นมถั่วเหลือง 1 ช้อนชา	นมสด 1 ช้อนชา

* ส่วน หมายถึง หน่วยที่นับปริมาณ ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือ กล้วยหอม ครึ่งผล หรือ ส้มเขียวหวาน 2 ผล กลาง หรือ เงาะ 4 ผล หรือ ฝรั่งครึ่งผล กลาง ถ้าเป็นผลไม้ใหญ่ ได้แก่ มะละกอ สับปะรด ประมาณ 6 หรือ 8 คำ

การใช้ภาพชุด

อาหารทดแทน สำหรับหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์ควรกินอาหารให้
เหมาะสม ทั้งชนิดและปริมาณ
ทุกวัน ภาพชุดอาหารทดแทนหมายถึง
อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ที่แสดง
ชนิดอาหาร ที่มีคุณภาพและปริมาณ
ที่เหมาะสม สำหรับกินอาหารใน 1 วัน
ทั้ง 3 มื้อ และอาหารอื่นในกลุ่ม
เดียวกันให้เลือกเปลี่ยนตามความ
ต้องการ สำหรับหญิงตั้งครรภ์ซึ่ง
แนะนำดังนี้

- 1 กินอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์
ทุกมื้อให้ครบทุกกลุ่มอาหาร
(กรอบด้านข้าวสุกนุ่ม) ช่อ
แนวตั้งช่องละ 1 มื้อ
- 2 ถ้าต้องการกินอาหารอื่นให้เลือก
อาหารทดแทน (กรอบด้านขาว
สีฟ้า) ในกลุ่มอาหารเดียวกัน
ช่องใดช่องหนึ่งของทดแทนได้
- 3 ภาพชุดอาหารทดแทนนี้เป็นเพียง
แนวทางการกินอาหารให้ได้ทั้ง
ปริมาณและคุณภาพใน 1 วันหญิง
ตั้งครรภ์อาจเลือกอาหารท้องถิ่น
ในแต่ละกลุ่มทดแทนได้

N

P

R

U

การพักผ่อน นอนหลับ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



ควรนอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง
และนอนพักกลางวัน 1-2 ชั่วโมง



นอนตะแคงซ้าย อาจช่วยให้นอนหลับสบายขึ้น



N

P

R

U

การดูแลความสะอาดร่างกาย

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » มีเหงื่อออกมาก และมีตกขาวเพิ่มขึ้น
- » ควรอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง
- » ไม่ควรลงแช่ในแม่น้ำลำคลอง
- » การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์

ให้ล้างด้วยสบู่ ทำความสะอาดจากด้านหน้าไป
ด้านหลัง และเช็ดให้แห้ง ไม่ควรสวนล้างช่อง
คลอด



N

P

R

U

การมีเพศสัมพันธ์ (sexual intercourse)

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ
- » แต่ควรงดในช่วง 3 เดือนแรกเพื่อป้องกันการแท้ง
- » งดใน 2 เดือนสุดท้าย ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด
- » มีประวัติเคยแท้งในครรภ์ก่อน ควรงดเพศสัมพันธ์ 3 เดือนแรก
- » มีประวัติคลอดก่อนกำหนด ควรงดในช่วง 3 เดือนสุดท้าย
- » หรือถ้ามีประวัติ**เลือดออกขณะตั้งครรภ์ ควรงดเพศสัมพันธ์**



N

P

R

U

การเดินทาง

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » ไม่ควรเดินทางไกล โดยเฉพาะในไตรมาสสุดท้าย
- » พักทุก 1-2 ชั่วโมง
- » เครื่องบิน ห้ามเมื่อ $GA > 28 \text{ wk}$



N

P

R

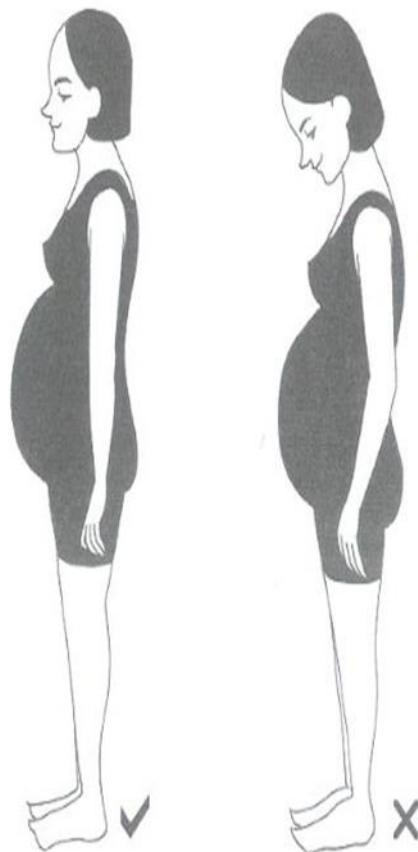
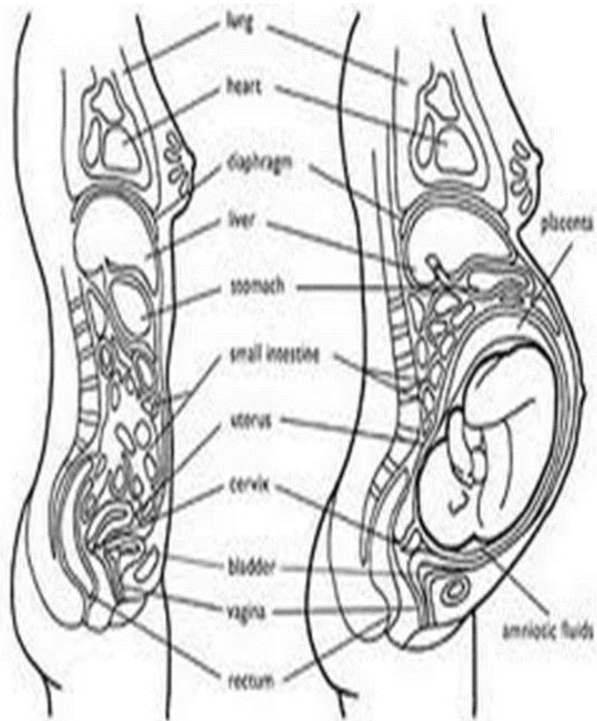
U

อิริยาบถต่างๆ

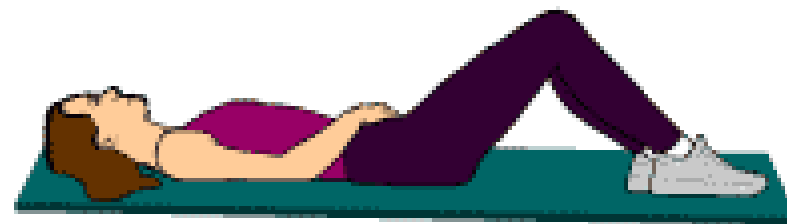
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » ทำยืน
- » ปวดหลัง



Pelvic tilt



N

P

R

U

Pelvic rocking

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



N

P

R

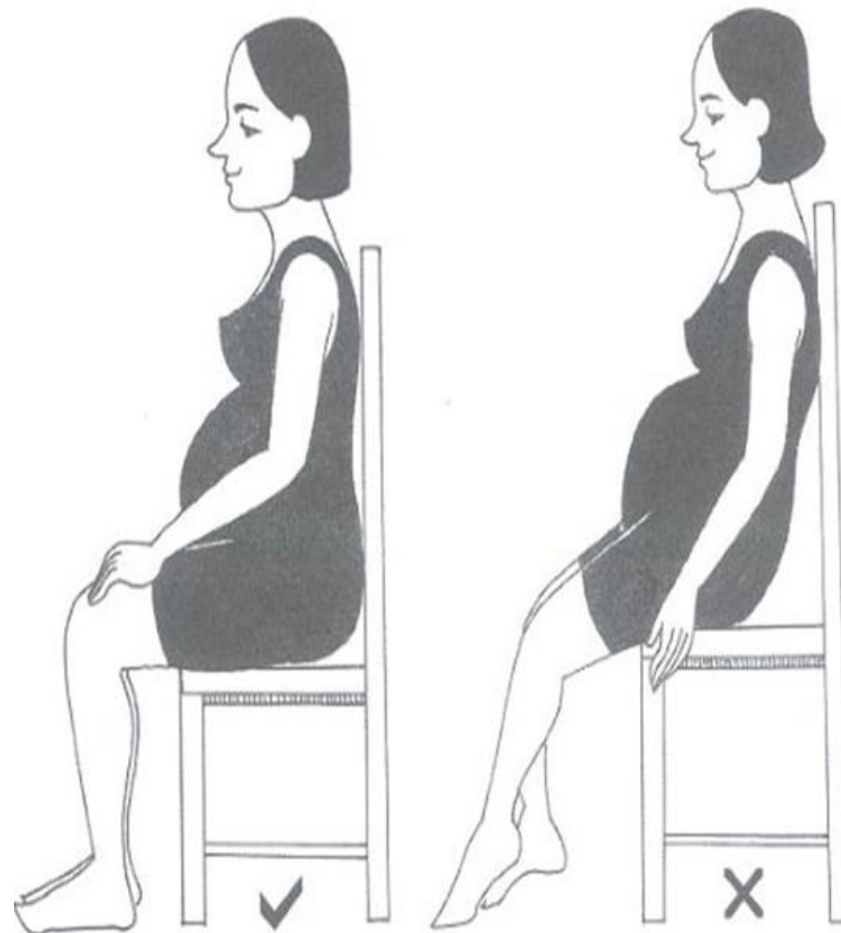
U

ทำนั่ง

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » นั่งหลังตรง
- » แก้วอี้มีพนักพิง
- » มีที่รองเท้า



N

P

R

U

ทำนอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » ไม่ควรนอนหงาย
- » นอนตะแคงซ้าย ดีที่สุด
- » ลุกจากที่นอน ให้ตะแคงตัว
- » แล้วค่อยๆ ใช้มือยันตัวลุกขึ้น



N

P

R

U

การก้มเก็บของ

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » ก้าวเท้าหนึ่งไปข้างหน้า
- » แล้วย่อเข่าลง



N

P

R

U

การสวมเสื้อผ้า และรองเท้า

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- » เสื้อผ้าควรหลวมๆ ใส่สบายไม่รัดรูป
- » เนื้อผ้าบางเบาระบายอากาศดี
- » ชุดชั้นใน มีขนาดใหญ่พอดีกับขนาดหน้าท้องที่ใหญ่ขึ้น
- » สามารถรัดสะโพกและพยุงหน้าท้องได้ดี
- » รองเท้าส้นเตี้ย สูงไม่เกิน 1 นิ้ว

N

P

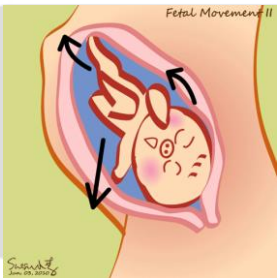
R

U

Exercise

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University





การกระตุ้นพัฒนาการทารกในครรภ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University



- แบ่งเป็น 3 ช่วงใหญ่ๆ
- 4-5 months: กระตุ้นโดยการลูบท้อง
- 6 months : ฟังเพลง
- 7 months : ใช้ไฟฉายส่องหน้าท้อง



Q & A