



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
Nakhon Pathom Rajabhat University

Week 1



ANTENATAL CARE

(Health teaching)

DUANGPORN PASUWAN



Objective

- เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ปฏิบัติตัวเองให้ถูกต้องตามแต่ละไตรมาส
- เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์ดำเนินการตั้งครรภ์ได้จนครบกำหนด ไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์

เนื้อหา (Content ที่สอน)

- โรงเรียนพ่อแม่ครั้งที่ 1
- โรงเรียนพ่อแม่ครั้งที่ 2

เนื้อหาที่สอนในโรงเรียนพ่อแม่ครั้งที่ 1

- ความสำคัญของการมาฝากครรภ์
- สรีรวิทยาที่เปลี่ยนแปลงไป ความไม่สุขสบายสตรีตั้งครรภ์พร้อมคำแนะนำ
- บทบาทคุณพ่อแม่
- การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน (มีบันทึกในสมุดสีชมพู)
- การปฏิบัติตนในขณะตั้งครรภ์ (Hygiene care, Food, SI, Exercise, Breast care, กระตุ้นพัฒนาการทารก)
- การสังเกตลูกดิ้นครั้งแรก
- อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์
- แจ้งผลการตรวจเลือด ปัสสาวะ
- นัดแนะคัดกรอง Quad test

เนื้อหาที่สอนในโรงเรียนพ่อแม่ครั้งที่ 2

- การเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- การนับลูกดื่มนม
- การเตรียมตัวคลอด : บางรพ.มีคอร์ส พาไปดูห้องคลอด ห้องพัก เข้าคอร์สออกกำลังกาย ฝึกหายใจ
- การปฏิบัติตนในขณะตั้งครรภ์ (Hygiene care, Food, SI, Exercise, Breast care, กระตุ้นพัฒนาการทารก
- อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์
- แจ้งผลการตรวจเลือด ครั้งที่ 2

HEALTH TEACHINGS

❑ **DIET** . A pregnant woman needs more calcium, folic acid, iron and protein for the needs of the mother and the developing baby

FOLIC ACID/ FOLATE – to prevent neural tube defects. Food sources are leafy green vegetables, fortified or enriched cereals, breads and pastas, beans, citrus fruits.

CALCIUM - used to build a baby's bones and teeth. Food sources are milk, yogurt, cheese, calcium-fortified juices and foods, sardines or salmon with bones, some leafy greens (kale, bok choy).

IRON - needed to make more blood to supply the baby with oxygen. Food sources are meat, poultry, fish, dried beans and peas, iron-fortified cereal.



HEALTH TEACHINGS

- **PROTEIN** - build important organs for the baby, such as the brain and heart. Food sources are meat, poultry, fish, dried beans and peas, eggs, nuts, tofu.

❑ **IMMUNIZATION.** Tetanus toxoid vaccine is recommended to pregnant woman to prevent maternal and neonatal tetanus.

❑ **BREAST CARE** – Instruct the mother to wear a bra that provides firm support and educate mother in breastfeeding preparation.

❑ **HYGIENE** – daily bath to keep fresh and clean of infected teeth and instructions for proper care.





HEALTH TEACHINGS

- ❑ **DENTAL CARE.** To give plenty time for repairs and treatment
- ❑ **CLOTHING.** Advise pregnant woman not to wear constricted garters around legs and abdomen to prevent blood constrictions.
- ❑ **EMPLOYMENT.** Pregnant woman can continue working as long as their job doesn't involved in lifting heavy objects, standing and sitting for a long time and exposure to toxic substances.
- ❑ **SEXUAL RELATIONS.** contraindicated if there if deeply presenting part, rupture of membranes, vaginal bleeding and incompetent cervical os.
- ❑ **ALCOHOL, SMOKING and DRUGS.** Are strictly contraindicated during pregnancy
- ❑ **EXERCISE.** Important during pregnancy to strengthen the muscles used during labor and delivery.

HEALTH TEACHINGS

DANGER SIGNS OF PREGNANCY. The pregnant woman should be instructed about the reportable signs and symptoms of pregnancy.

- vaginal bleeding of any amount
- persistent vomiting
- chills and fever



HEALTH TEACHINGS

-
- sudden escape of fluid from vagina
- swelling of face and fingers
- visual disturbances
- painful urination
- abdominal pain
- severe headache

Conclusion

- การให้สุขศึกษาสตรีตั้งครรภ์และสามีในไตรมาสต่างๆ จะช่วยให้สตรีตั้งครรภ์ดูแลตนเอง และทารกในครรภ์ให้มีสุขภาพดี ไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในขณะตั้งครรภ์ ส่งผลให้การตั้งครรภ์มีคุณภาพ





