

องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน
สำหรับประชาชน

รอบรู้เรื่อง

อนามัยการเจริญพันธุ์



โดยความร่วมมือของ :



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



สำนักงานประกันสังคม



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน สำหรับประชาชน

ประชากรวัยทำงานคือกำลังสำคัญและกำลังหลักในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพไปยังประชากรวัยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานจึงมีความจำเป็นที่จะต้องม้องค์ความรู้ที่เหมาะสมและมีมาตรฐาน เพื่อทำให้งานส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างครอบคลุม สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำ รวบรวมและเรียบเรียง ตลอดจนการเผยแพร่องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐานสำหรับประชาชน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จัดทำขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เพื่อประโยชน์ให้คนวัยทำงานสามารถดูแลตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี

ขอขอบพระคุณความร่วมมือในการบูรณาการด้านองค์ความรู้จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานประกันสังคม และ สสส. ที่ทำให้งานนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

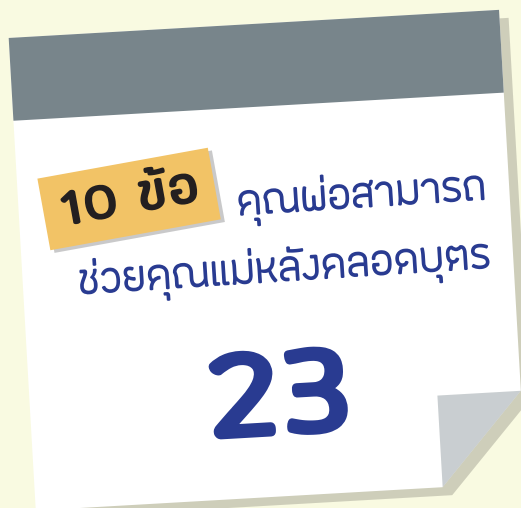
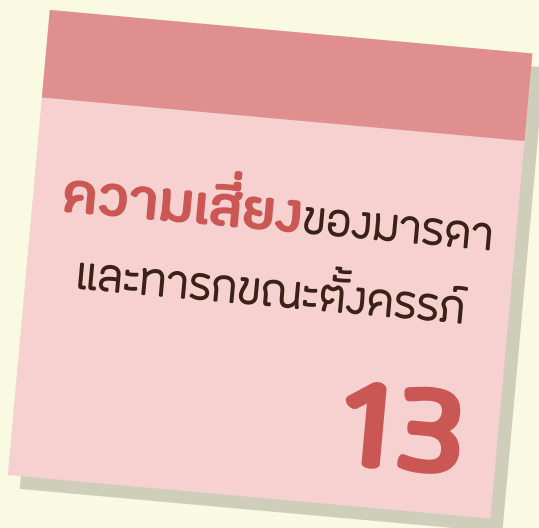
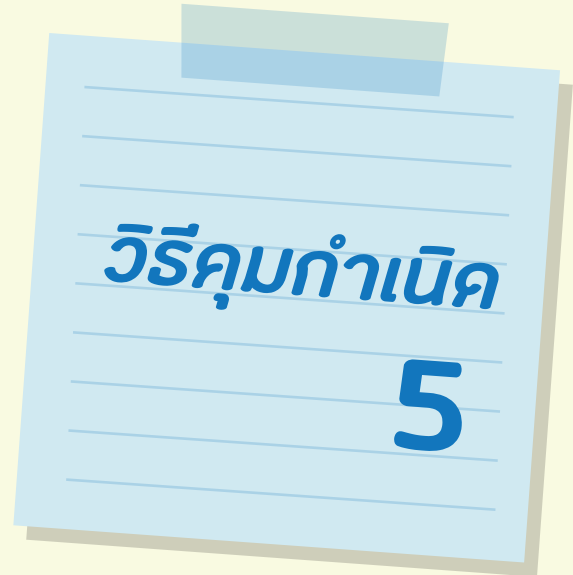
รวบรวมและเรียบเรียง : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

เผยแพร่โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตโดย : บริษัท เอ คרים สตูดิโอ จำกัด (www.a-dreamstudio.com)

สารบัญ



การวางแผนครอบครัว



การวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว คือ การที่คู่สมรสวางแผนไว้ว่าจะมีบุตรกี่คน จะมีเมื่อไร มีที่ห่างอย่างไร โดยที่ให้บุตรที่เกิดมานั้นมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ คู่สมรสมีความสามารถที่จะเลี้ยงดูให้ความรัก ความเอาใจใส่อย่างทั่วถึง ให้มีการศึกษาที่เหมาะสมที่จะมีอาชีพและเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวางแผนครอบครัว คือ เพื่อหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่ไม่ปรารถนา ให้มีการตั้งครรภ์เมื่อปรารถนาที่จะมี เว้นระยะการมีบุตรให้ห่างพอสมควร ให้มีบุตรขณะที่พ่อแม่อายุที่เหมาะสม และให้มีจำนวนบุตรที่เหมาะสม





การจัดบริการวางแผนกรอบครัวเพื่อเตรียมตัวตั้งครรภ์คุณภาพ
ควรประกอบด้วย

- 1 การให้คำปรึกษาเรื่องการวางแผนกรอบครัว
- 2 การให้บริการคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการเกิด
- 3 การรักษาผู้มีบุตรยาก
- 4 การสอนเพศศึกษาและชีวิตครอบครัว
- 5 การให้บริการอื่นๆ ที่ควบบูไปด้วย เช่น การให้คำปรึกษาเรื่องโรคทางพันธุกรรม การให้คำปรึกษาก่อนสมรสหรือก่อนตั้งครรภ์ บริหารจัดหาและยกบุตรบุญธรรม บริการตรวจคัดกรองมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีในระยะเริ่มต้น ฯลฯ



การคุมกำเนิด

เป็นวิธีที่จะป้องกันการเกิดอย่างหนึ่ง โดยป้องกันการปฏิสนธิหรือป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อนที่ถูกลมแล้ว หรือการทำลายไข่ที่ถูกลมแล้วและฝังตัวเข้าไปในเยื่อโพรงมดลูก รวมทั้ง การทำแท้งในการคุมกำเนิดด้วย ซึ่งการคุมกำเนิดจัดเป็นงานหนึ่งที่อยู่ในขอบเขตของงานวางแผนครอบครัว

การวางแผน

ประโยชน์ของงานวางแผนครอบครัว



1 สุขภาพของสตรี ทำให้สตรีมีเวลาเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมที่จะเป็นแม่ ไม่มีความเครียดจากการมีลูกที่ ช่วยให้สุขภาพอนามัยแม่และเด็กดีขึ้น ลดการตายและทุพพลภาพของมารดา ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา ลดการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย ป้องกันการตั้งครรภ์เสี่ยงสูงในมารดาที่อายุน้อยหรือมากเกินไป มีบุตรที่เกินไป มีบุตรมากเกินไป และมีโรคประจำตัว ซึ่งวิธีคุมกำเนิดบางชนิด เช่น ถุงยางอนามัย จะช่วยลดการรับและแพร่กระจายของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี หรือยาเม็ดคุมกำเนิดจะสามารถป้องกันหรือลดอุบัติการณ์ของโรคต่างๆ ได้หลายโรค

2 สุขภาพของเด็ก ถ้าสตรีตั้งครรภ์เมื่อพร้อม หรือเว้นระยะการมีบุตร จะช่วยลดอัตราการตายและอัตราทุพพลภาพของเด็กลงได้ โดยเฉพาะในมารดาวัยรุ่น และมารดาที่มีบุตรมากกว่า 4 คน จะช่วยลดการคลอดก่อนกำหนดและการรกเกาะแน่น น้ำหนักน้อย



3 สุขภาพของครอบครัว ช่วยลดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ลดความเครียดในครอบครัว สามารถเลี้ยงดูบุตรที่มีอยู่ได้อย่างดี ให้มีการศึกษาที่ดี ช่วยยกสถานะภาพของสตรีในกิจกรรมการศึกษา เศรษฐกิจและสังคม มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในครอบครัว และช่วยส่งเสริมสถานะภาพของสตรี



ประโยชน์ของงานวางแผนครอบครัว

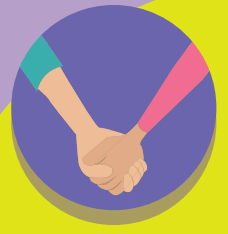
4 สุขภาพของชุมชน การเพิ่มของจำนวนประชากรอย่างรวดเร็วเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชุมชน ในด้านทรัพยากรธรรมชาติ ที่ทำมาหากิน อาหาร น้ำสะอาด โรงเรียน สถานพยาบาล การวางแผนครอบครัวที่ดีเหมาะสม จะช่วยลดอัตราการเจริญพันธุ์ของชุมชน ลดมลภาวะที่จะทำให้การพัฒนาชุมชนดีขึ้น ไม่ต้องแย่งกันอยู่แย่งกันใช้ ลดความเครียดในชุมชน และสมาชิกในชุมชนจะได้รับสวัสดิการสังคมที่ดีขึ้น



ดังนั้น การวางแผนครอบครัว จึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้มีบุตรในเวลาที่ต้องการ และเหมาะสม ทั้งความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม และหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้

คู่ชายหญิงที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร ควรใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีคุมกำเนิดชั่วคราวมีประสิทธิภาพ และสามารถกลับเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ได้อย่างรวดเร็ว ร่วมกับการใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวี และเอดส์

วิธีคุมกำเนิด



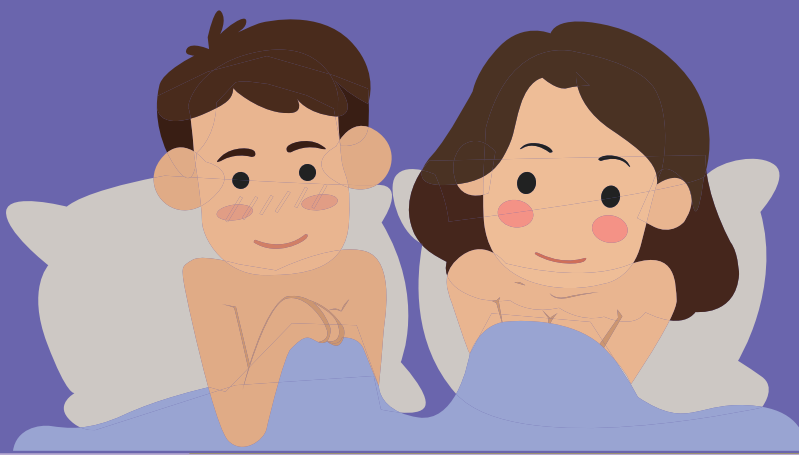
วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น (อายุต่ำกว่า 20 ปี)

ที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร ควรใช้วิธีคุมกำเนิดที่ถาวร เช่น ยาฝังคุมกำเนิด หรือห่วงอนามัย ซึ่งสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้เกือบ 100% ออกฤทธิ์ได้นาน 3-5 ปี



วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับคู่สมรสใหม่

การให้บริการวางแผนครอบครัวแก่คู่สมรสใหม่ที่ยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร และไม่เคยมีบุตรมาก่อน ควรแนะนำให้คุมกำเนิดชนิดชั่วคราวอย่างสมัครใจ



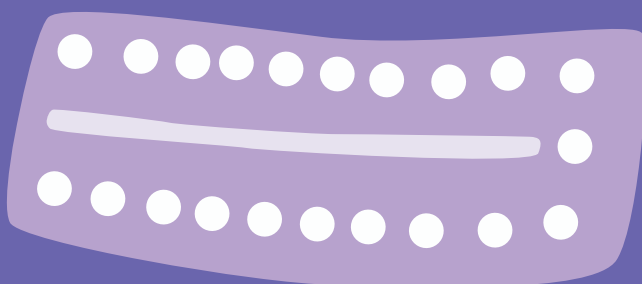
วิธีคุมกำเนิดสำหรับฝ่ายชาย ได้แก่

ถุงยางอนามัย ควรใช้อย่างถูกวิธีทุกครั้ง นับว่าเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่ใช้อย่าง สะดวก สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวีและเอดส์ได้



วิธีคุมกำเนิดสำหรับฝ่ายหญิง ได้แก่

1. ยาเม็ดคุมกำเนิด ควรเริ่มรับประทานภายในวันที่ 1-5 ของรอบประจำเดือน และรับประทานสม่ำเสมอทุกวัน จึงจะมีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันการตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงในหญิงให้นมบุตร ผู้ที่เป็นโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไม่เกรน โรคลิ้นหัวใจตีบ/รั่ว สูบบุหรี่ และผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป



2. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน ควรรับประทานทันที หรือภายใน 12-24 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน หรือ เกิดความผิดพลาดจากการใช้วิธี คุมกำเนิดปกติ เช่น ถุงยางอนามัยฉีกขาด สัมผัสรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด เป็นต้น *ข้อควรระวัง* ไม่ควรใช้เป็นการคุมกำเนิดปกติ



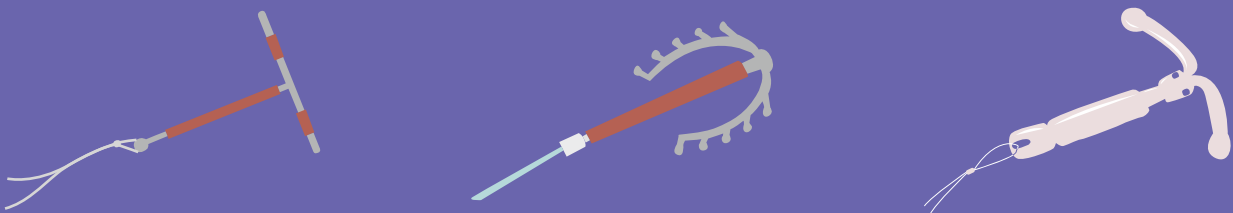
ภายใน 1 เดือน ไม่ควรกินเกิน 2 ครั้ง (4 เม็ด)

หมายเหตุ วิธีคุมกำเนิดชั่วคราวอื่นๆ เช่น ยาแผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด หรือ ยาแผ่นแปะคุมกำเนิด วงแหวนคุมกำเนิด ถุงอนามัยสตรี เป็นต้น

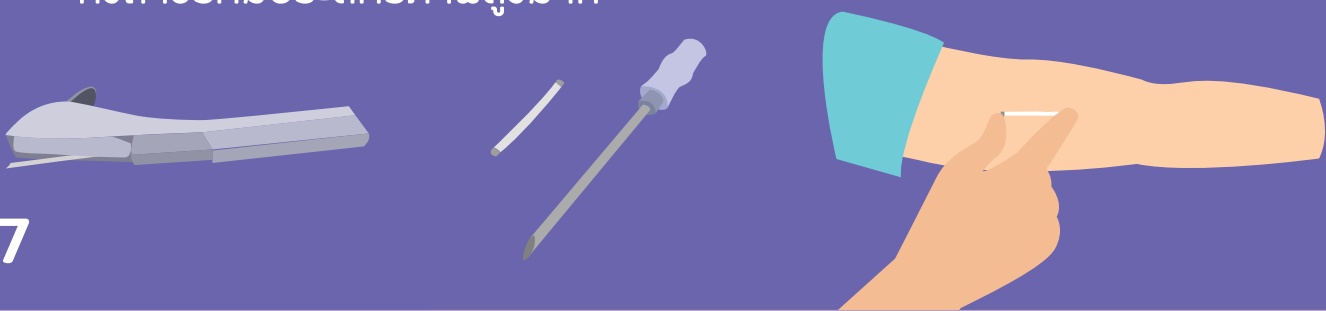
การนับระยะปลอดภัย (หน้า 7 หลัง 7) และการหลั่งภายนอก จะมีโอกาสผิดพลาดได้มาก จึงไม่แนะนำให้ใช้วิธีนี้

วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร ได้แก่

- **ห่วงอนามัย** สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3-5 ปี ไม่เหมาะสำหรับหญิงที่ไม่เคยตั้งครรภ์ และผู้มีปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือนมามากหรือปวดประจำเดือน



- **ยาฝังคุมกำเนิด** ชนิด 1 หลอด สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 3 ปี ชนิด 2 หลอดสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน 5 ปี เป็นวิธีการคุมกำเนิดถาวรที่มีประสิทธิภาพสูงมาก





วิธีคุมกำเนิด

เราต้องใช้ให้ถูกวิธี

ป้องกันโรคติดต่อ
ป้องกันเชื้อเอชไอวี
ป้องกันการตั้งครรภ์

การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี
สามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

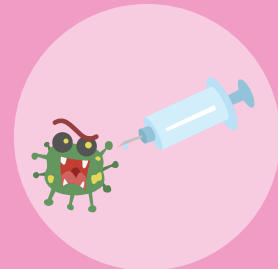
เรื่องชวนรู้สำหรับ

"คู่สมรส และผู้ต้องการมีลูกคุณภาพ"

คู่สมรสควรได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ
ปรึกษา และบริการด้านสุขภาพต่างๆ ดังนี้

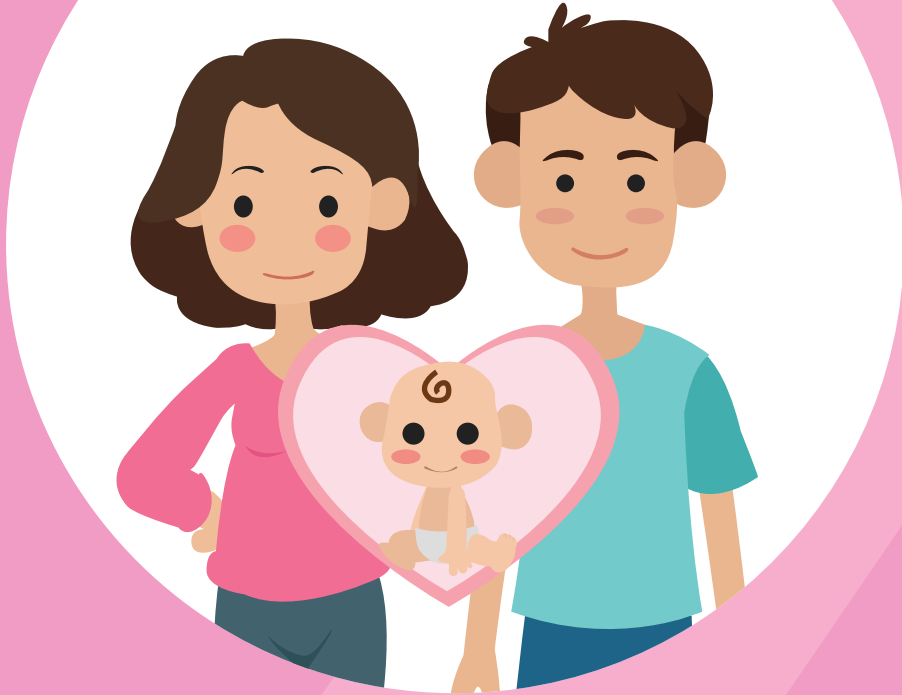


- การตรวจสุขภาพทั่วไป
- โรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม
- โรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน เช่น วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี วัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน ที่สตรีควรได้รับเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอชไอวีและเอดส์
- เรื่องเพศในชีวิตคู่
- ในสภาพสังคมปัจจุบัน คู่สมรสควรวางแผนล่วงหน้าสำหรับครอบครัวยุคใหม่ และควรที่จะใช้เวลาสักระยะหนึ่งเพื่อปรับตัวปรับใจเข้าหากันและสร้างฐานะให้มั่นคง เมื่อพร้อมแล้วจึงค่อยตัดสินใจมีลูก และควรมีลูกคุณภาพ เมื่อมารดาอายุมากกว่า 20 ปี และไม่ควรเกินกว่า 35 ปี หากยังไม่พร้อม ให้คู่สมรสคุมกำเนิดไว้ก่อน หรือกรณีมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม



เราควรสร้างการรับรู้

20–30 ปี



ช่วงอายุ 20–30 ปี
เหมาะสมในการตั้งครรภ์มากที่สุด
หญิงไทย อายุ 20–30 ปี ถือว่าเป็นช่วงอายุ
ที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์ที่สุด
เนื่องจากอยู่ในช่วงชีวิตที่มีความแข็งแรง
และสมบูรณ์ของร่างกายเต็มที่



ควรกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและวิตามินโฟลิก
รับประทาน 1 ครั้ง
เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและไม่ซีด

มารดาตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่

- **มารดาที่อายุมากกว่า 35 ปี** จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดทารกที่มีความผิดปกติทางโครโมโซมได้สูง (ส่วนใหญ่เป็นควาณิซินโครม คือ มีปัญญาอ่อน) ซึ่งควรได้รับคำแนะนำการเจาะตรวจน้ำคร่ำ (ในช่วงอายุครรภ์ประมาณ 16-20 สัปดาห์) เพื่อนำไปตรวจโครโมโซมของทารกในครรภ์ ส่วนในมารดาที่อายุน้อยกว่า 35 ปี เนื่องจากความเสี่ยงในการเกิดควาณิซินโครมต่ำกว่า จึงควรเลี่ยงการเจาะตรวจน้ำคร่ำ (เพราะมีโอกาสแท้งจากการเจาะน้ำคร่ำ ประมาณ 1 ใน 200) จะใช้การเจาะเลือดมารดาเพื่อตรวจประเมินความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติทางโครโมโซมแทน โดยใช้ข้อมูลอายุมารดา อายุครรภ์ และค่าของสารหรือระดับฮอร์โมนที่รกสร้างแล้วนำมาประเมินเป็นตัวเลขความเสี่ยงที่จะเกิดความผิดปกติว่ามากหรือน้อย ถ้าความเสี่ยงมากจึงเจาะตรวจน้ำคร่ำต่อไป

- **มารดาที่มีประวัติการผ่าตัดคลอดในครรภ์ก่อน**

- **มารดาที่มีประวัติคลอดยากในครรภ์ก่อน** ต้องใช้เครื่องดูดสุญญากาศหรือคีมช่วยคลอดในครรภ์ก่อน

- **มารดาที่มีประวัติการตกเลือดก่อนคลอดหรือหลังคลอดในครรภ์ก่อน**

- **มารดามีโรคประจำตัว** เช่น โรคหัวใจ โรคเลือด ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ โรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ เป็นต้น โดยก่อนที่จะตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่ ยาที่ใช้รักษาเป็นประจำนั้นจะมีผลต่อการทกหรือการตั้งครรภ์หรือไม่ สูติแพทย์ก็จะให้การดูแลรักษาผู้ป่วยร่วมกับแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับโรคที่เป็นอยู่นั้นๆ ในการดูแลมารดาและทารก



1

การแท้งบุตร

คือ ภาวะที่มีการสิ้นสุดของการตั้งครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 28 สัปดาห์ เกิดเองตามธรรมชาติร้อยละ 10-15 ส่วนอีกร้อยละ 70-80 เกิดจากการที่มีความผิดปกติทางโครโมโซม จึงเป็นกลไกธรรมชาติที่จะถูกขับออกมา ความเสี่ยงในการแท้งบุตรจะมีมากขึ้นเมื่อมารดามีอายุมาก แต่ถ้ามารดามีประวัติแท้งบุตรติดต่อกันมากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง อาจเกิดจากมารดามีโรคหรือภาวะบางอย่างที่ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ เช่น มดลูกมีความผิดปกติแต่กำเนิด มีเนื้องอกมดลูกหรือติ่งเนื้อในโพรงมดลูก ซึ่งจะไปขัดขวางการฝังตัวของตัวอ่อนหรือการเจริญเติบโตของการรก มีโรคประจำตัวทางอายุรกรรมที่ยังควบคุมได้ไม่ดี และโรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันตนเองที่ผิดปกติ เป็นต้น อาการแท้งบุตรคือเลือดออกจากช่องคลอด และปวดท้องน้อย ซึ่งควรรับมารักษา แพทย์จะทำการตรวจภายในเพื่อประเมินเลือดที่ออก ตรวจปากมดลูกว่าเปิดหรือไม่ แล้วพิจารณาการรักษาต่อไป



2

การคลอดก่อนกำหนด

คือ การคลอดที่เกิดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุ แต่ความเสี่ยงจะมีมากขึ้นเมื่อการมีความผิดปกติ มารดามีโรคประจำตัวต่างๆ มารดาอายุน้อยหรืออายุมาก มีประวัติการคลอดก่อนกำหนดมาก่อน มีเนื้องอกมดลูก การตั้งครรภ์แฝด มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ เช่น เบาหวาน ภาวะครรภ์เป็นพิษ การแตกตัวของถุงน้ำคร่ำก่อนกำหนด และภาวะรกเกาะต่ำ มารดาจะมีอาการเจ็บครรภ์เนื่องจากมดลูกบีบรัดตัว มีน้ำใสๆ ออกจากช่องคลอด มีเลือดออกทางช่องคลอดก่อนกำหนด ต้องรีบมาตรวจหาสาเหตุและให้การรักษาเพื่อพยายามยืดอายุครรภ์ให้มากที่สุด เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนของการรกที่เกิดก่อนกำหนด

ความเสี่ยง ของมารดา และทารกขณะตั้งครรภ์

3 การตกเลือดก่อนคลอด

คือ การที่มีเลือดออกในช่วงอายุครรภ์ 28-37 สัปดาห์ สาเหตุเกิดจากที่มีเลือดออกมักเกิดจากภาวะรกเกาะต่ำ ซึ่งมีอุบัติการณ์ประมาณ 1 ใน 300 ของการคลอด ความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะตกเลือดก่อนคลอด เช่น มีประวัติผ่าตัดคลอด มีประวัติขูดมดลูก มีเนื้องอกมดลูก บางครั้งก็ไม่ทราบสาเหตุ การวินิจฉัยอาศัยประวัติเลือดออกโดยอาจมีอาการเจ็บครรภ์ร่วมด้วยก็ได้ การตรวจอัลตราซาวด์พบว่ารกเกาะอยู่ในตำแหน่งต่ำกว่าปกติ การรักษาคือประคับประคองให้มีอายุครรภ์ครบกำหนดให้มากที่สุด โดยให้มารดานอนพักบ่อยๆ งดการมีเพศสัมพันธ์ ให้อาหารเหลวหรือน้ำจืดของมดลูก ถ้ามดลูกหดตัวจะยิ่งทำให้เลือดออกทางช่องคลอดมากขึ้น ควร

ตรวจติดตามการเจริญเติบโตของการตกเป็นระยะๆ ถ้าเลือดออกมากไม่หยุดอาจต้องพิจารณาผ่าตัดคลอดก่อนกำหนด



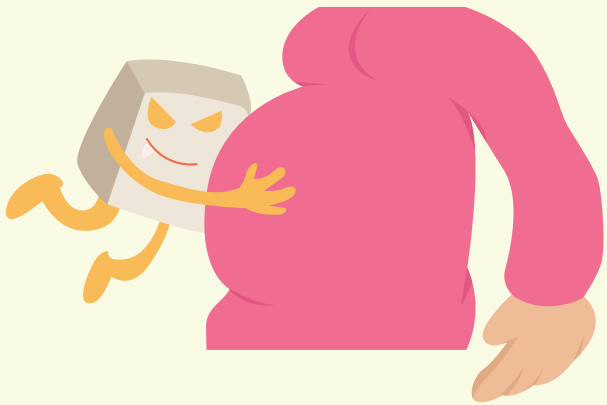
หญิงบางคนอาจมีความเสี่ยงในการเกิดการตั้งครรภ์ที่ผิดปกติได้ ตั้งแต่การแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนด การตกเลือดก่อนคลอด โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ภาวะครรภ์เป็นพิษ ความผิดปกติแต่กำเนิดของการตกในครรภ์ ดังนั้น จึงควรอย่างยิ่งที่มารดาจะได้คัดกรองความเสี่ยงและฝากครรภ์โดยเร็วเพื่อแพทย์จะได้ตรวจหาความผิดปกติและให้การดูแลรักษาป้องกันได้อย่างทันท่วงที ความเสี่ยงของมารดาและการตกขณะตั้งครรภ์

4

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

มีอุบัติการณ์

ประมาณร้อยละ 2.6 ของการคลอดมีชีพ ถ้าผลการตรวจพบว่ามารดาเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์จริง แพทย์จะให้การรักษาโดยการควบคุมอาหารเป็นหลัก ซึ่งส่วนมากมักควบคุมได้ผล มีเพียงส่วนน้อยที่ไม่สามารถควบคุมได้ จึงต้องใช้ยาฉีดอินซูลินเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่



ในระดับปกติร่วมด้วย โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ทำให้ทารกตัวใหญ่กว่าปกติและคลอดยาก คลอดติดไหล่ มารดาก็มีภาวะแทรกซ้อนจากการคลอดยากตามมา ได้แก่ การตกเลือดหลังคลอดจากแผลฉีกขาดของช่องคลอด มดลูกหดตัวไม่ดี รวมทั้งอาจทำให้มีภาวะเสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิษเพิ่มขึ้นด้วย ร้อยละ 90 ของเบาหวานที่เกิดจากการตั้งครรภ์จะหายหลังจากคลอดแล้ว

5

ภาวะครรภ์เป็นพิษ

ถือเป็นภาวะฉุกเฉินทางสูติกรรม

ภาวะหนึ่งที่เป็นสาเหตุสำคัญในการตายของมารดา มารดามีอาการบวมมากผิดปกติ มีความดันโลหิตสูงและตรวจพบไข่ขาวในปัสสาวะ มีความเสี่ยงที่จะทำให้มารดาเกิดการชัก หัวใจวาย หรือเลือดออกในสมองได้ อาการและอาการแสดง คือ บวมมาก น้ำหนักขึ้นมาก ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว ปวดจุดใต้ลิ้นปี่ เมื่อตรวจพบภาวะนี้แพทย์จะรีบให้การดูแลรักษาโดยให้ยาป้องกันชัก ยาลดความดันโลหิต เจาะเลือดตรวจหาภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตรวจการทำงานของตับ การทำงานของไต และพิจารณากระตุ้นคลอดหรือผ่าตัดคลอดเมื่อสามารถควบคุมความดันโลหิตได้ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อมารดาและทารกถ้าปล่อยไว้โรครุนแรงต่อไป

ความเสี่ยง ของมารดา และทารกขณะตั้งครรภ์

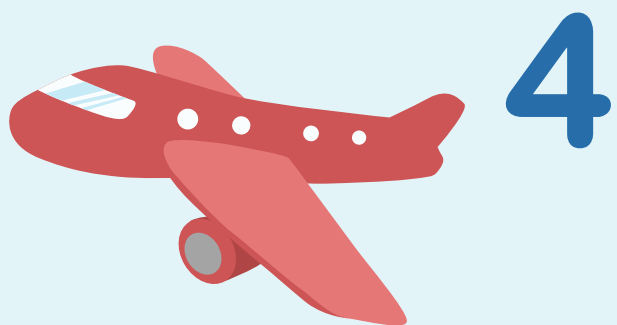
6 ความพิการแต่กำเนิด ของการรกในครรภ์

ร้อยละ 3 ของทารกมีความเสี่ยงพิการตามธรรมชาติ เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่ มีติ่งที่ใบหู และโรคหัวใจ เป็นตัว มารดาที่มีความเสี่ยงจะเกิดการรกลูกพิการแต่กำเนิดมากขึ้นเมื่อมารดามีอายุมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมารดาอายุมากกว่า 35 ปี มีประวัติโรคพิการแต่กำเนิดในครอบครัว ได้รับยาหรือสารที่มีผลต่อการรกตั้งแต่ช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ แพทย์จะมีการตรวจประเมินความเสี่ยงโดยการเจาะเลือดตรวจระดับฮอร์โมนในช่วงไตรมาสแรกหรือไตรมาสที่ 2 แล้วนำค่าที่ได้มาประเมินร่วมกับอายุมารดาและอายุครรภ์ การเจาะน้ำคร่ำเพื่อนำไปตรวจโครโมโซมของการรกในครรภ์ การตรวจอัลตราซาวด์เพื่อดูความพิการแต่กำเนิดของการรก ความพิการบางชนิดหรือบางกลุ่มอาจไม่ร้ายแรงและสามารถแก้ไขได้ แพทย์ก็จะพิจารณาคลอดเมื่ออายุครรภ์ครบกำหนด

แล้วมาแก้ไขความพิการของการรกล้างคลอด
แต่ความ พิกัดบางอย่างมีความรุนแรงมาก
จนทารกไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้หลังคลอด
แพทย์จะยุติการตั้งครรภ์ทันที



การคัดกรองความเสี่ยงของมารดาขณะตั้งครรภ์จึงมีความจำเป็นอย่างมาก
มารดาควรไปฝากครรภ์ให้เร็วที่สุดหลังจากทราบว่ามีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งสุขภาพของการรกและมารดา รวมทั้ง ควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนสมรส เช่น การตรวจสุขภาพร่างกายก่อนสมรสเพื่อป้องกันโรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี หัดเยอรมัน และวางแผนมีบุตรเมื่อพร้อม



ข้อควรรู้ สำหรับหญิงตั้งครรภ์

การมีเพศสัมพันธ์และข้อห้าม ถ้าคุณแม่มีสุขภาพแข็งแรงก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้เรื่อยๆ ราบรื่นเท่าที่ยังรู้สึกสบายไม่อึดอัด กรณีที่คุณแม่มีปัญหาเรื่องมีบุตรยาก หรือมีประวัติแท้งบ่อย ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงสามเดือนแรก เพื่อกระตุ้นอ้อมเจ้าตัวน้อยในครรภ์ให้มีสิ่งกระตุ้นกระตุ้นน้อยที่สุด ควรเลือกท่าที่ไม่กระทบกระเทือนเจ้าตัวน้อยในท้อง เช่น ไม่มีเพศสัมพันธ์ในท่านอนหงายหลีกเลี่ยงใช้ท่าที่มีการสอดใส่ลึกเกินไป ปฏิบัติด้วยความอ่อนโยน และระมัดระวัง ก็ไม่มีปัญหาอะไรนอกจากนี้ควรงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ในเดือนที่เก้า เพราะขนาดมดลูกโตมาก รวมทั้งเมื่อคุณแม่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการตั้งครรภ์เช่น การมีเลือดออกขณะตั้งครรภ์มีน้ำเดิน หรือเจ็บปวดที่อวัยวะเพศควรงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์

อัลตราซาวด์ อันตรายหรือไม่คุณพ่อคุณแม่จำนวนมาก จะขอให้คุณหมอช่วยตรวจดูเพศเจ้าตัวน้อยในครรภ์ ด้วยวิธีการอัลตราซาวด์คือใช้เครื่องพลังเสียงความถี่สูงส่งตรงไปที่บริเวณหน้าท้องคุณแม่แม้อย่างไม่มีรายงานถึงผลเสียที่กระทบกับเจ้าตัวน้อย แต่อย่างไรก็ตามการทำอัลตราซาวด์ควรทำเมื่อจำเป็นเท่านั้น

การฉีดวัคซีนบาดทะยักในคุณแม่ตั้งครรภ์

คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน ควรได้รับการฉีดวัคซีนบาดทะยักให้ครบ 3 เข็มถ้าคุณแม่เคยได้รับวัคซีนมาไม่เกิน 10 ปีก็ไม่ต้องฉดดยาในการตั้งครรภ์ครั้งนี้

ตั้งท้องกับการเดินทาง ในช่วงระยะสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ควรงดการเดินทางไกล หลังจากนั้นแม่มไม่มีข้อห้ามอย่างไร แต่คุณแม่ก็ควรถามตนเองว่าการเดินทางแต่ละครั้งจำเป็นหรือไม่ หากไม่จำเป็นควรพักผ่อนอยู่กับบ้านแต่หากจำเป็นต้องเดินทางไกล ควรได้หยุดพักระหว่างการเดินทางทุกๆ สองชั่วโมงเพื่อเปลี่ยนท่าทาง โดยการลุกเดินบ้างซึ่งจะทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยลดอาการบวมบริเวณขาและป้องกันการเหนื่อยล้าของร่างกาย

สิ่งที่สามิควรรู้เมื่อ

1

แสดงความรักความยินดีต่อการมีเจ้าตัวน้อย

2

เตรียมตัวพาภรรยาไปฝากครรภ์กับแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ซึ่งในการพาภรรยาไปฝากครรภ์ คุณพ่อบ้านสามารถร่วมฟังคำแนะนำ
ในการปฏิบัติตนและการดูแลครรภ์โดยอาจช่วยซักถามข้อสงสัยและ
จดจำข้อมูล เพื่อนำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง

3

เรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแม่ตั้งครรภ์ เช่น อาการแพ้ท้อง
อารมณ์หงุดหงิดง่าย เสร้าซึม เครียด หรือ วิตกกังวลโดยไม่ทราบสาเหตุ
การปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานหนักที่มีผลต่อลูกในครรภ์
การออกกำลังกายที่พอเหมาะ

4

คุณพ่อเองต้องเข้าใจ ให้อภัย ให้ความรัก ความอบอุ่นต่อภรรยามากขึ้น

5

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสามิ เช่น ต้องช่วยรับภาระงานบ้านบางส่วน งดสูบบุหรี่
การดื่มสุรา และสิ่งเสพติดทั้งหลายเพราะทำให้ทารกเกิดข้อบกพร่อง

ภรรยาตั้งครรภ์

6

ควรหมั่นหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลครรภ์ และการคลอดบ้าง เพื่อนำมาพูดคุยสร้างความเข้าใจร่วมกันกับภรรยา และให้ทราบว่าสิ่งใดที่ควรปฏิบัติ สิ่งใดที่ควรละเว้น โดยเฉพาะเรื่องของการร่วมเพศ ว่าสามารถดำเนินกิจกรรมได้มากน้อยแค่ไหนจึงเพียงพอ ให้ชีวิตมีความสุขได้ และไม่เกิดอันตรายต่อการรกในครรภ์ พี่ระลึกเสมอว่าแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลการฝากครรภ์จะให้ความรู้ เพื่อนำไปปฏิบัติต่อกันด้วยความเข้าใจ

7

คุณพ่อควรหากิจกรรมให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย เช่น พาออกกำลังกายเบาๆ คุแลให้พักผ่อนมากขึ้น จัดหาอาหารที่คุณแม่ชอบ และหลีกเลี่ยงอาหารที่คุณแม่บอกว่าเหม็นหรือแพ้ ให้รับประทานครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง อาจหาขนมปังกรอบให้รับประทานระหว่างมื้ออาหารบ้าง เพื่อลดการแพ้ท้อง รวมทั้งผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว คั้นน้ำเพิ่มและบ่อยขึ้น แต่ไม่ควรดื่มในปริมาณมากๆ หลังอาหารทันทีเพราะทำให้เกิดอาการแน่นท้อง

บุญบุรี เพราะควันบุญบุรีเป็นผลร้ายต่อ
อันตรายต่อภรรยาและการรกในครรภ์ได้



10 ข้อ

คุณพ่อสามารถ

ในระยะหลังคลอด อวัยวะต่างๆ ของคุณแม่ที่เปลี่ยนแปลงไป จากผลของการตั้งครรภ์ จะค่อยๆ กลับคืนสภาพมาเหมือนเมื่อยังไม่ตั้งครรภ์ แต่ก็คงเปลี่ยนแปลงเหมือนเดิมไม่ได้หมด เช่น ท้องลายที่เกิดขึ้นตอนตั้งครรภ์ ภายหลังคลอดจะจางลง ทรวงกทรงอืดเฝอที่ เคยบอบบาง หรือคอกทึงก็จะมีหน้าขึ้นอ้วนขึ้น ส่วนมากการเปลี่ยนแปลงหลังคลอดใช้เวลา ประมาณ 6 สัปดาห์ อาจส่งผลให้มีอารมณ์ซึมเศร้าหลังคลอดได้ **คุณพ่อจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญที่สุด ที่จะคอยช่วยเหลือคุณแม่ในระยะหลังคลอดได้ดังนี้**

1. การช่วยคุณแม่อาบน้ำลูก



คุณพ่อควรเรียนรู้และเข้ารับการแนะนำจากเจ้าหน้าที่ในการอาบน้ำลูกน้อยอย่างถูกวิธี ซึ่งคุณพ่อสามารถอาบน้ำลูกน้อยได้ดี เนื่องจากข้อมือของคุณพ่อแข็งแรง อึดมือใหญ่ และมีความมั่นคงจึงทำให้ลูกน้อยรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย

2. ทำงานบ้าน

คุณแม่สามารถทำงานเบาๆ ได้ แต่งานหนักๆ เช่น ทำความสะอาดบ้าน ยกของ คุณพ่อจะสามารถช่วยผ่อนแรงคุณแม่ได้เป็นอย่างดี



3. การจัดหาอาหารที่มีประโยชน์

คุณแม่สามารถรับประทานอาหารได้ทุกอย่าง ยกเว้น ของหมักดอง เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์ คุณพ่อควรจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้คุณแม่แข็งแรง และมีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูกน้อย



รถช่วยคุณแม่หลังคลอดบุตร

4. สนับสนุนให้คุณแม่บริหารร่างกายหลังคลอด

การบริหารร่างกายจะช่วยให้คุณแม่ฟื้นตัวกลับคืนสภาพเดิมโดยเร็ว ปกติจะกลับคืนสู่สภาพเดิม ภายใน 2 สัปดาห์

5. ส่งเสริมพัฒนาการของลูก

คุณพ่อควรพูดคุยกับลูกเบาๆ ร้องเพลงหรือเล่านิทานให้ลูกฟัง จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของลูกเป็นอย่างดี



6. ดูแลสุขภาพทั่วไปของคุณแม่

น้ำคาวปลา วันแรกๆ หลังคลอดคุณแม่จะมีน้ำคาวปลาที่มีลักษณะเป็นเลือดสด แล้วเปลี่ยนเป็นเลือดเก่า ต่อมาสีจะจางลงเป็นน้ำคาวปลาใสๆ ถ้าเกิน 2 สัปดาห์น้ำคาวปลา ยังเป็นสีแดงอยู่ หรือมีกลิ่นเหม็น ควรรีบไปปรึกษาคุณหมอ เพราะมดลูกอาจอักเสบหรือมีเศษรกค้างในมดลูกได้ น้ำคาวปลาควรจะลดลงและหมดไปภายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด - แผลฝีเย็บ หรือแผลผ่าตัดคลอด คุณแม่อาจมีอาการปวดบริเวณแผลฝีเย็บหรือ แผลผ่าตัดคลอด อาจจะปวดมากวันแรกๆ หลังคลอด และจะหายเป็นปกติในระยะเวลา 5-7 วัน ในช่วงนี้คุณพ่อควรช่วยเหลือคุณแม่ในเรื่องต่างๆ และพยายามให้คุณแม่พักผ่อนมากๆ ในกรณีผ่าตัดคลอดคุณพ่ออาจช่วยเช็ดตัวคุณแม่ และระวังไม่ให้แผลผ่าตัดเปียกน้ำเป็นระยะเวลา 7 วัน เพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อและแผลแห้งเร็วยิ่งขึ้น หลังจากตัดไหม 2 วันจึงอาบน้ำตามปกติและไม่ควรแกะสะเก็ดแผลออก - การขับถ่าย ในระยะแรกหลังคลอด คุณแม่อาจถ่ายปัสสาวะลำบาก รวมทั้งอาจไม่ถ่ายอุจจาระเนื่องจากไม่กล้าเบ่งถ่าย คุณพ่อควรช่วยดูแลและจัดหาอาหารที่มีกากเพื่อป้องกันการท้องผูก แต่โดยทั่วไปหลังคลอด ระบบทางเดินอาหารจะกลับสู่สภาพปกติในไม่ช้า

7. ควรคุมมีเพศสัมพันธ์

จนกว่าจะได้รับการตรวจหลังคลอด 4-6 สัปดาห์ เพื่อความปลอดภัยของมารดาหลังคลอด แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ กรณีจะมีเพศสัมพันธ์ต้องใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์เร็วเกินไป คือแผลฉีกเย็บฉีกขาด เสี่ยงต่อการติดเชื้อภายในโพรงมดลูก และอาจเกิดการตั้งครรภ์ได้



8. การตรวจหลังคลอด

คุณพ่อควรพาคุณแม่ไปตรวจหลังคลอดตามนัด เพื่อตรวจดูการคืนสู่สภาพของมดลูกและอวัยวะในอุ้งเชิงกราน คุณแม่จะได้รับการตรวจหามะเร็งปาก มดลูก ตลอดจนการตรวจหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น



9. การวางแผนครอบครัว

คุณพ่อควรจะมีส่วนร่วมในการรับคำปรึกษาในการวางแผนครอบครัวพร้อมกับคุณแม่ และตัดสินใจเลือกวิธีคุมกำเนิดร่วมกัน ซึ่งการคุมกำเนิดมีวิธีทั้ง แบบชั่วคราวและถาวร โดยสามารถขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ในสถานบริการสาธารณสุข

รถช่วยคุณแม่หลังคลอดบุตร

10. สนับสนุนและช่วยให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

บันได 10 ขั้นที่คุณพ่อควรทำเพื่อช่วยให้คุณแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้กำลังใจคุณแม่ขณะให้นมลูก เพื่อให้คุณแม่มีความมั่นใจและอบอุ่น



- 10.1 ให้อุ้มลูกได้อยู่กับคุณแม่มากที่สุด คุณพ่อต้องยอมรับว่าในระยะนี้ เวลาที่คุณแม่จะมีให้คุณพ่อน้อยลง
- 10.2 มีส่วนร่วมในการให้นมลูก ขณะคุณแม่กำลังให้อุ้มลูก คุณพ่อควรหาโอกาสอยู่ร่วมด้วย พูดคุยให้กำลังใจ สัมผัส ช่วยประคับประคองลูก ซึ่งจะช่วยให้คุณแม่มีความสุข ได้เป็นพ่อ 31 ผูกพันพ่อแม่ลูกแน่นแฟ้นขึ้น
- 10.3 มีความอดทนและเข้าใจ บ้านอาจจะไม่เรียบร้อย อาหารอาจจะไม่อร่อย เนื่องจากคุณแม่ใช้เวลาส่วนใหญ่ดูแลลูกมากกว่า
- 10.4 ช่วยทำงานบ้าน ถ่ายตลาด จัดอาหารและเครื่องดื่ม เช่น น้ำ นม ให้คุณแม่ ขณะที่ให้อุ้มลูก คุณพ่อช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อม ช่วยอาบน้ำแต่งตัวให้ลูก
- 10.5 ทำใจให้สงบเยือกเย็น ถ้าขณะนั้นคุณแม่เครียด เหนื่อย หงุดหงิดให้คุณพ่อช่วยนวดคุณแม่เบาๆ บริเวณ คอ ไหล่ และหลังขณะกำลังให้นมลูก หรือเมื่อคุณแม่รู้สึกเครียด ทำให้มีน้ำนมไหลมากขึ้น
- 10.6 ช่วยอุ้มลูกในท่าต่างๆ ภายหลังคุณแม่ เช่น การอุ้มเรือ หรือการปลอบลูก
- 10.7 แสดงความรักแก่แม่อย่างต่อเนื่องอย่างที่เคยทำ
- 10.8 ตอบสนองความต้องการทางจิตใจของคุณแม่ ตลอดระยะของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 10.9 ห้ามซื้อขวดนม หัวนมปลอม หรือนมผสมเข้าบ้านเด็ดขาด
- 10.10 การให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่ลูกน้อย คุณพ่อควรพาลูกมารับวัคซีนตามนัดที่โรงพยาบาล หรือสถานีนานามัยกำหนด



กรมอนามัย

DEPARTMENT OF HEALTH



ผู้รวบรวมและจัดทำยีนคีน้อมรับข้อเสนอนะ เพื่อปรับปรุงองค์ความรู้ชุดนี้
ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
โปรดตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้งานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
ผู้รับผิดชอบงาน : นางชนิษฐา มั่นเมือง โทร. 02-590-4522

Scan me

