

คัมภีร์

คุณแม่ มือใหม่

ฉบับปฏิบัติจริง

กฤษฎี +
ประสบการณ์ตรง
ของคุณแม่
นักวิชาการ

หมดกังวลด้วยความรู้

- ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์
- ระหว่างตั้งครรภ์ หลังคลอด
- ไปจนถึงวิธีเลี้ยงเด็กแรกคลอดถึง 5 ขวบ

“
เพราะการเป็นแม่คน
ไม่ใช่เรื่องเล็กๆ
”

สารพันเรื่องราว ปัญหา
ทางแก้ไข คำถาม คำตอบ
เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และเลี้ยงลูก
ครบถ้วนในเล่มเดียว



ถ่ายทอดโดย

รศ. เกษิษกรหญิง ชีราพร ชนะกิจ

รายได้ส่วนหนึ่งของผู้เขียนมอบให้กับมูลนิธิเด็กกำพร้าบ้านกิ่งแก้ว จีบุลสันติ เชียงใหม่

สารบัญ

บทนำ	11
บทที่ 1 : การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์	12
การหยุดการคุมกำเนิดเพื่อวางแผนการตั้งครรภ์	17
การตรวจการตั้งครรภ์ด้วยตนเอง	19
การตรวจเพื่อหาโรคหรือความผิดปกติต่างๆ	22
บทที่ 2 : การคำนวณวันคลอด	24
การทำปฏิทินตั้งครรภ์ของตนเอง	28
เกร็ดความรู้ : การเตรียมของใช้สำหรับลูก	33
บทที่ 3 : ข้อเสนอแนะขณะตั้งครรภ์	40
ข้อเสนอแนะขณะตั้งครรภ์เดือนที่ 1-3	41
ข้อเสนอแนะขณะตั้งครรภ์เดือนที่ 4-6	46
ข้อเสนอแนะขณะตั้งครรภ์เดือนที่ 7-9	53
การใช้ยาในคุณแม่ตั้งครรภ์	61
บทที่ 4 : เมื่อใกล้ถึงเวลาคลอด	68
ของใช้สำหรับเตรียมไปคลอด	71
สัญญาณเตือนก่อนคลอด	72
การคลอด	74
ข้อเสนอแนะหลังคลอด	75
การเตรียมชื่อลูก	76
การดูแลตนเองหลังคลอด	77
การเคลื่อนไหวร่างกายหลังคลอด	80
การทำงานหลังคลอด	81
การมีเพศสัมพันธ์หลังคลอด	81

สารบัญ

การคุมกำเนิดหลังคลอด	82
อาหารเสริมสำหรับแม่หลังคลอด	83
การสังเกตอาการผิดปกติหลังคลอด	83
บทที่ 5 : นมสำหรับลูก	84
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	85
วิธีการให้นมลูก	86
การดูแลเต้านม	89
การรักษาอาการเจ็บหัวนม	89
กรณีคุณแม่ให้นมน้อยมากและเจ็บหัวนมมาก	90
การเก็บน้ำนมแม่	91
อาหารเพิ่มน้ำนม	93
คุณแม่ดื่มน้ำนมวัวได้หรือไม่	95
ให้นมแม่จนถึงเมื่อไรดี	96
การเลือกนมผงดัดแปลงสำหรับทารก	97
บทที่ 6 : เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับพ่อแม่มือใหม่	100
ลูกตัวเหลือง	101
สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องทำหลังคลอด	105
การอาบน้ำลูก	108
การเช็ดสะดือลูก	114
การพับผ้าอ้อม	115
การอุ้มลูก	118
วัคซีนสำหรับลูก	120
คำแนะนำหลังฉีดวัคซีนสำหรับผู้ปกครอง	128

สารบัญ

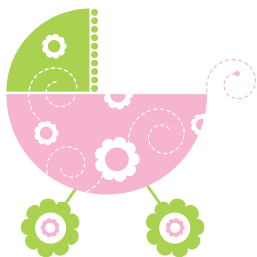
คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการฉีดวัคซีน	129
บทพิเศษ : เมื่อลูกจากไปก่อนเวลาอันควร	132
อาการผิดปกติที่คุณแม่ต้องคอยสังเกต	134
การดูแลร่างกายหลังจากการแทงลูก	135
บทที่ 7 : การดูแลทารกและเด็กเล็ก	136
สัปดาห์แรก	137
อายุ 3-4 เดือน	138
อายุ 5 เดือน	139
อายุ 6 เดือน	139
อายุ 7 เดือน	140
อายุ 8 เดือน	140
อายุ 9 เดือน	141
อายุ 11 เดือน	142
อายุ 12 เดือน	144
1 ขวบ - 1 ขวบ หกเดือน	145
1 ขวบ หกเดือน - สองขวบ	147
สองขวบ	148
สี่ขวบ	149
ห้าขวบ	150
เมนูอาหารสำหรับเด็ก	152
อาหารสำหรับเด็กวัยหนึ่งปี	154
อาหารสำหรับเด็กโตวัย 2-4 ปี	155

สารบัญ

บทที่ 8 : เคล็ด (ไม่) ลับสำหรับคุณแม่	156
ลูกปัสสาวะรดที่นอน	157
การทำความสะอาดให้ลูกหลังปัสสาวะหรืออุจจาระ	158
การล้างขูดนม	160
การซักผ้าอ้อม	160
การตรวจสอบเสื้อผ้าก่อนใส่ให้ลูกและเบาะที่นอนก่อนพาลูกนอน	161
สารพิษในบ้าน	162
ห้องสำหรับลูก	162
ไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า	164
ดูแลลูกป่วยแค่วันไหน	165
การหาพี่เลี้ยงลูก	166
ตัวอย่าง หนึ่งวันของเด็ก 1 ขวบ	168
บทที่ 9 : อาการป่วยของลูกที่พบบ่อย	170
ไข้ ไอ หวัด ธรรมดา	171
ปวดแน่นท้อง	172
ปวดท้อง ร้องกวน หรืออาการโคลิค (Colic)	173
ท้องเสียเป็นๆ หาย	175
ท้องเสียจากการติดเชื้อ	175
ท้องผูก	176
หนังศีรษะที่แห้ง	178
ขี้ บวม	178
ผื่นดอกกุหลาบ (ส่าไข้)	179
ของเข้าจมูกหรือหู	179
ไปพบทันตแพทย์ครั้งแรก... ควรเริ่มเมื่อไร	180
ฟันซี่แรกขึ้นแล้ว	181

สารบัญ

การเคลือบฟลูออไรด์	182
ฟันผุแล้ว ทำอย่างไรดี	183
การดูแลหลังจากทำการรักษาจากฟันแล้ว	186
ใช้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และไวรัส RSV	187
การติดเชื้อหวัด	188
ยาประจำบ้านสำหรับเด็ก	189
การรับประทานยา	190
บทที่ 10 : เมื่อลูกเติบโต	192
อายุเท่าไรต้องเข้าโรงเรียนอนุบาล	193
เล่นกับลูก	194
สิ่งที่ควรมีไว้ในบ้าน สำหรับทำสิ่งประดิษฐ์ ของเล่นต่าง ๆ	210
รักลูกนะ	211
บทแถม : การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด	212
ยาเม็ดคุมกำเนิด	214
กลไกการออกฤทธิ์ของยาเม็ดคุมกำเนิด	216
ข้อควรระวังในการใช้ยาคุมกำเนิด	217
หนังสืออ้างอิง	218
เกี่ยวกับผู้เขียน	222



บทนำ

สิ่งพิเศษที่เกิดขึ้นมาในชีวิต คือ การได้เป็นพ่อคนหรือเป็นแม่คน พ่อแม่มีมือใหม่ส่วนใหญ่จึงพยายามเตรียมตัว ทั้งการอ่านหนังสือรวมทั้ง การขอคำแนะนำจากผู้ที่มีประสบการณ์ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ และไม่เกิด ข้อผิดพลาดอะไรในการเลี้ยงเจ้าตัวน้อยที่แสนสำคัญ

แต่เดิมผู้เขียนเองเคยคิดว่าเพียงการใช้สัญชาตญาณของความเป็น แม่ก็น่าจะทำทุกสิ่งทุกอย่างได้โดยง่าย คงไม่ต้องหาความรู้เพิ่มเติมอะไร แต่เมื่อได้มีลูกและเลี้ยงลูก ผู้เขียนกลับพบว่า การเตรียมความพร้อมเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เรามั่นใจ และเป็นประโยชน์ในการเลี้ยงลูกของเราอย่างมากค่ะ

นอกจากนี้เด็กแต่ละคนก็มีความแตกต่างกัน เราต้องให้ความรักและ ทำความเข้าใจกับภาษากายที่ลูกสื่อออกมาและปรับให้เหมาะสมกับเด็ก แต่ละคนซึ่งกว่าเราจะเรียนรู้โดยไม่มีแหล่งข้อมูลหรือผู้ช่วยเลยนั้น เป็นเรื่อง ที่ยากลำบากเอาการเลยคะ

หนังสือเล่มนี้จึงเหมือนกับเพื่อนที่คอยเล่าประสบการณ์ ความรู้ต่างๆ ที่ผู้เขียนได้รวบรวมและเรียบเรียงจากหนังสือและตำราต่างๆ รวมทั้งข้อ เสนอแนะที่ใช้ได้ผลกับตนเอง และอยากนำมาบอกต่อให้กับคุณแม่มือใหม่

แม้ว่าการเลี้ยงลูกจะเป็นเรื่องที่เหนื่อยและยากลำบากอย่างไร แต่ ความเหนื่อยต่างๆ ลอยหายไป เมื่อได้เห็นหน้าลูกน้อยที่เรารอคอย เมื่อคุณ มีลูกก็หมายความว่าสิ่งดีๆ ในชีวิตได้เกิดขึ้นแล้ว ที่สำคัญที่สุดหัวใจพ่อแม่ ทุกคนคงอยากให้ลูกเติบโตอย่างแข็งแรงและเป็นคนดีจริงไหมคะ

ขอให้เลี้ยงลูกด้วยความรักและเป็นตัวอย่างที่ดี ลูกของทุกท่านจะเป็นเด็กดี และเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

และขอเป็นกำลังใจให้คุณพ่อคุณแม่ทุกท่าน ขอให้ท่านมีความสุขกับการเลี้ยงลูก คิดถึงความสุขและความปิติยินดีในวันแรกที่เห็นหน้าลูก ท่าน จะหายเหนื่อยและมีพลังต่อสู้กับปัญหาต่างๆ อย่างต่อไปค่ะ



01

การเตรียมตัว ก่อนตั้งครรภ์

คำถามแรกสุดในการตัดสินใจว่าจะมีลูกเมื่อไหร่ นั่น ผู้เขียนขอแนะนำว่าควรมีเมื่อทั้งคุณพ่อและคุณแม่พร้อมจริงๆ ซึ่งจะช่วยให้มีความสุขและลดความกังวลต่างๆ ขณะตั้งครรภ์ได้ค่ะ



สำหรับการเตรียมความพร้อมในด้านการตรวจร่างกายหรือการเตรียมด้านต่างๆ เพื่อให้พร้อมกับการมีบุตรนั้นทำได้ดังนี้ค่ะ

ผู้ที่ต้องการตั้งครรภ์ ควร**บำรุงร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง** ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์เพราะหากขาดสารอาหารขณะตั้งครรภ์จะทำให้ลูกในครรภ์มีน้ำหนักน้อย หรือไม่แข็งแรงได้ โดยรับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ รวมทั้งการรับประทานอาหารทะเลหรือเกลือไอโอดีน เพื่อป้องกันไม่ให้ทารกมีความพิการทางสมอง หรือป้องกันปัญหาการเจริญเติบโตช้าของทารกได้ค่ะ

เรื่องต่อมาคือ**การควบคุมน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์** เพื่อไม่ให้ขณะตั้งครรภ์มีน้ำหนักมากเกินไป เนื่องจากอาจมีผลให้ลูกในครรภ์น้ำหนักตัวมากผิดปกติ หรือตัวโตเกินไป อาจได้รับอันตรายจากการคลอดหรือคลอดติดขัด และคุณแม่บางรายอาจเกิดภาวะเบาหวานหรือภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ได้ด้วยค่ะ¹

¹Mason P, 2000



มีการวิจัยพบว่าการรับประทานกรดโฟลิกก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนรวมทั้งขณะตั้งครรภ์โดยเฉพาะช่วงแรกของการตั้งครรภ์ จะช่วยป้องกันการเกิดความผิดปกติของท่อระบบประสาท (Neural Tube Defect, NTD) ของทารกได้ เพราะว่าการได้รับกรดโฟลิกที่ไม่เพียงพอในช่วงเวลาก่อนที่ท่อระบบประสาทจะปิด คือประมาณ 28 วันหลังจากวันปฏิสนธิ จะมีความเสี่ยงให้เกิดความผิดปกติของท่อระบบประสาท เช่น เยื่อหุ้มไขสันหลังยื่น (Spina Bifida) และภาวะที่ทารกไม่มีส่วนศีรษะเหนือตาขึ้นไป (Anencephaly)¹ โดยหญิงมีครรภ์ควรได้รับกรดโฟลิกอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ และขณะตั้งครรภ์จนกระทั่งอายุครรภ์ได้ 12 สัปดาห์ โดยขนาดกรดโฟลิกที่ควรได้รับจะแตกต่างกันตามความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติของท่อระบบประสาทคือ หญิงที่มีความเสี่ยงสูงที่ทารกในครรภ์จะเกิด NTD เช่น เคยมีประวัติคลอดบุตรที่มีภาวะ

¹ Blencowe H, et al, 2010 ; Mason F, 2000

NTD หรือได้รับยากันชัก เช่น Valproic Acid หรือ Carbamazepine ควรได้รับกรดโฟลิกวันละ 5 มิลลิกรัม ส่วนหญิงที่มีความเสี่ยงต่ำที่ทารกในครรภ์จะเกิด NTD ควรได้รับกรดโฟลิกวันละ 0.4 มิลลิกรัม นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่มีกรดโฟลิกสูง เช่น ตับ นํ้านม ผักใบเขียว และส้ม ก็ช่วยได้เช่นกันค่ะ

ผู้ที่ต้องการตั้งครรภ์ควร**ฉีดวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน** โดยวางแผนฉีดวัคซีนก่อนตั้งครรภ์ โดยหลังจากฉีดวัคซีนแล้วต้องคุมกำเนิดอย่างน้อย 3 เดือนเพราะหาก**ตั้งครรภ์ในช่วงดังกล่าวอาจทำให้ทารกพิการได้นะคะ**

คุณพ่อและคุณแม่ควรพากันไปตรวจเลือดก่อนที่จะตัดสินใจมีลูก เพื่อตรวจสอบว่า**มีโรคทางพันธุกรรมหรือไม่** เช่น ธาลัสซีเมีย ภาวะฮีโมโกลบินผิดปกติ ภาวะพร่องเอนไซม์จีซีพีดี และหากพบก็ควรขอคำแนะนำจากแพทย์ต่อไปค่ะ ว่าควรทำอย่างไร และหากท่าน**มีประวัติการแท้งบุตร การตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อน หรือคลอดก่อนกำหนด** ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและป้องกัน

ที่สำคัญอีกอย่างคือ ควร**หลีกเลี่ยงสารเคมีต่างๆ** ที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ สุรา ยาฆ่าแมลงที่ปนเปื้อนในผักและผลไม้ และควร**รับประทานแคลเซียม เหล็กให้เพียงพอ** โดยแคลเซียมจำเป็นในการสร้างกระดูกและฟันของทารก มีมากในนม ผักใบเขียว ปลาเล็กปลาน้อย ส่วนเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง ทั้งของคุณแม่และลูกในครรภ์ เหล็กมีมากในเนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง ถั่ว และผักใบเขียว

นอกจากนี้หากคุณแม่เคยมีบุตรมาแล้ว ควรเว้นระยะห่างระหว่างการตั้งครรภ์ประมาณ 2-4 ปี เนื่องจากการตั้งครรภ์และคลอดที่ใกล้เกินไปจะทำให้สุขภาพของคุณแม่แย่ลง โดยเฉพาะจะพบปัญหาโลหิตจางและอาจจะพบภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ด้วยค่ะ

อายุของผู้ที่ต้องการตั้งครรภ์ ควรมากกว่า 16 ปี และไม่เกิน 35 ปี เพราะหากน้อยกว่า 16 ปี ร่างกายยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ หากเป็นการตั้งครรภ์แรก การยืดหยุ่นของช่องคลอดยังไม่ดี หรือหากมากกว่า 35 ปี



อาจมีภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ เช่น โลหิตจาง รกเกาะต่ำ หรือทารกเจ็บป่วยหรืออาจมีความพิการแต่กำเนิดสูงขึ้น เช่น กลุ่มอาการดาวน์ได้ อย่างไรก็ตามหากปัจจุบันการแพทย์ทันสมัยและมีความปลอดภัยมากขึ้น การฝากครรภ์จะช่วยให้แพทย์ติดตามและหาปัญหาในการตั้งครรภ์ได้รวดเร็วขึ้นและคอยแก้ไขปัญหาที่จะตามมาได้ดีกว่าสมัยก่อนค่ะ

นอกจากนี้หลายๆ คนอาจจะหลงลืมเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมทางจิตใจ ในขณะที่ที่ตั้งครรภ์ควรทำจิตใจให้สบาย คิดแต่สิ่งดีๆ ไม่คิดร้ายหรือคิดไม่ดีกับผู้อื่นนะคะ เพราะสุขภาพจิตของคุณแม่มีความสำคัญมาก ๆ กับลูกค่ะ



การหยุดการคุมกำเนิดเพื่อวางแผนการตั้งครรภ์

คุณแม่หลายๆ ท่านที่วางแผนจะตั้งครรภ์ แต่ช่วงนี้ยังคุมกำเนิดอยู่คงมีข้อสงสัยมากมาย เราลองดูเป็นกรณีๆ ไปนะคะ

ในกรณีที่คุมกำเนิดอยู่โดยใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด (Oral Contraceptive) ควรหยุดใช้ยาคุมกำเนิดประมาณ 3 เดือนก่อนวันที่วางแผนจะตั้งครรภ์ หรือรอให้มีประจำเดือนมาตามปกติอย่างน้อยสองเดือน หลังจากหยุดยาคุมกำเนิดเพื่อให้แน่ใจว่ารอบการตกไข่ (Ovulatory Cycle) กลับมาสู่ภาวะปกติ และจะช่วยให้อาการตั้งครรภ์ได้ถูกต้องแม่นยำขึ้นค่ะ แต่ถ้าหากต้องการคุมกำเนิดในช่วงนี้ให้ใช้วิธีคุมกำเนิดวิธีอื่นแทน เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การนับวันปลอดภัย

นอกจากนี้เหตุผลที่ควรหยุดยาคุมกำเนิดก่อนตั้งครรภ์เนื่องจากพบว่าฮอร์โมนเอสโตรเจนในยาคุมกำเนิด อาจมีผลต่อปริมาณวิตามินและเกลือแร่ในร่างกาย ซึ่งอาจจะส่งผลเสียกับคุณแม่ตอนตั้งครรภ์ แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีหลักฐานว่ายาคุมกำเนิดเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติของทารก (Birth Defect) ดังนั้นก็อาจจะไม่ต้องกังวลมากก็ได้ แต่ทางที่ดีควรจะเลิกใช้ก่อนตั้งครรภ์ประมาณ 3 เดือนนะคะ

ในกรณีที่คุมกำเนิดโดย**ใช้ยาฉีดคุมกำเนิด (Injectable Contraception เช่น Depo-Provera®)** ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่คุมกำเนิดด้วยวิธีนี้มักตั้งครรภ์ได้หลังจากการฉีดยาคุมกำเนิดเข็มสุดท้ายประมาณ 10 เดือนค่ะ

ในกรณีที่คุมกำเนิดอยู่โดย**ใช้ยาฝังคุมกำเนิด (Subdermal Implants เช่น Norplant®)** หากผู้ที่คุมกำเนิดด้วยวิธีนี้ต้องการตั้งครรภ์ก็สามารถไปพบแพทย์ได้ค่ะ โดยแพทย์จะผ่าตัดยาฝังคุมกำเนิดออกจากชั้นผิวหนัง จากนั้นรอให้มีประจำเดือนมาตามปกติอย่างน้อยสองเดือน เพื่อให้แน่ใจว่ารอบการตกไข่ กลับมาสู่ภาวะปกติ และจะช่วยให้อวางแผนการตั้งครรภ์ได้ถูกต้องแม่นยำขึ้น โดยช่วงที่รอให้ประจำเดือนมาปกติให้ใช้วิธีคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การนับวันปลอดภัย แทนค่ะ

ในกรณีที่คุมกำเนิดอยู่โดย**ใช้ห่วงคุมกำเนิด (Intrauterine Device, IUD)** ต้องนำห่วงคุมกำเนิดออกก่อน เนื่องจากหากตั้งครรภ์ขณะที่ยังมีห่วงคุมกำเนิดอยู่ในโพรงมดลูกจะมีโอกาสที่จะแท้งหรือเกิดการติดเชื้อในอุ้งเชิงกรานได้ค่ะ

ส่วนในกรณีที่คุมกำเนิดอยู่โดย**ใช้ยาฆ่าเชื้ออสุจิ (Spermicides) หรือ ถุงยางอนามัย (and Barrier Methods)** หากหยุดใช้วิธีการคุมกำเนิดดังกล่าวแล้ว สามารถตั้งครรภ์ได้เลยค่ะ

ส่วนในกรณีที่คุมกำเนิดอยู่โดย**ใช้วิถีธรรมชาติ (Natural Family Planning)** หากหยุดใช้วิธีการคุมกำเนิดดังกล่าวแล้ว สามารถตั้งครรภ์ได้เลยไม่ต้องรอเช่นกันค่ะ



การตรวจการตั้งครรภ์ด้วยตนเอง

ในปัจจุบันเราสามารถตรวจการตั้งครรภ์ได้ด้วยตนเองโดยใช้แผ่นทดสอบการตั้งครรภ์ ซึ่งใช้ปัสสาวะ (ควรใช้ในช่วงเช้า) มาทดสอบ ถ้าปัสสาวะในช่วงเช้าของคุณผู้หญิงมีความเข้มข้นของฮอร์โมน Human Chorionic Gonadotropin (hCG) สูงจนแผ่นตรวจสอบตรวจจับได้ ก็แสดงว่ากำลังตั้งครรภ์ค่ะ

โดยคุณผู้หญิงสามารถตรวจพบได้ใน
ปัสสาวะภายในเจ็ดวันหลังจากตั้งครรภ์ และ
ส่วนใหญ่จะตรวจหลังประจำเดือนขาด โดย
สามารถตรวจได้ตั้งแต่วันที่ประจำเดือน
ขาดไปได้เลยค่ะ

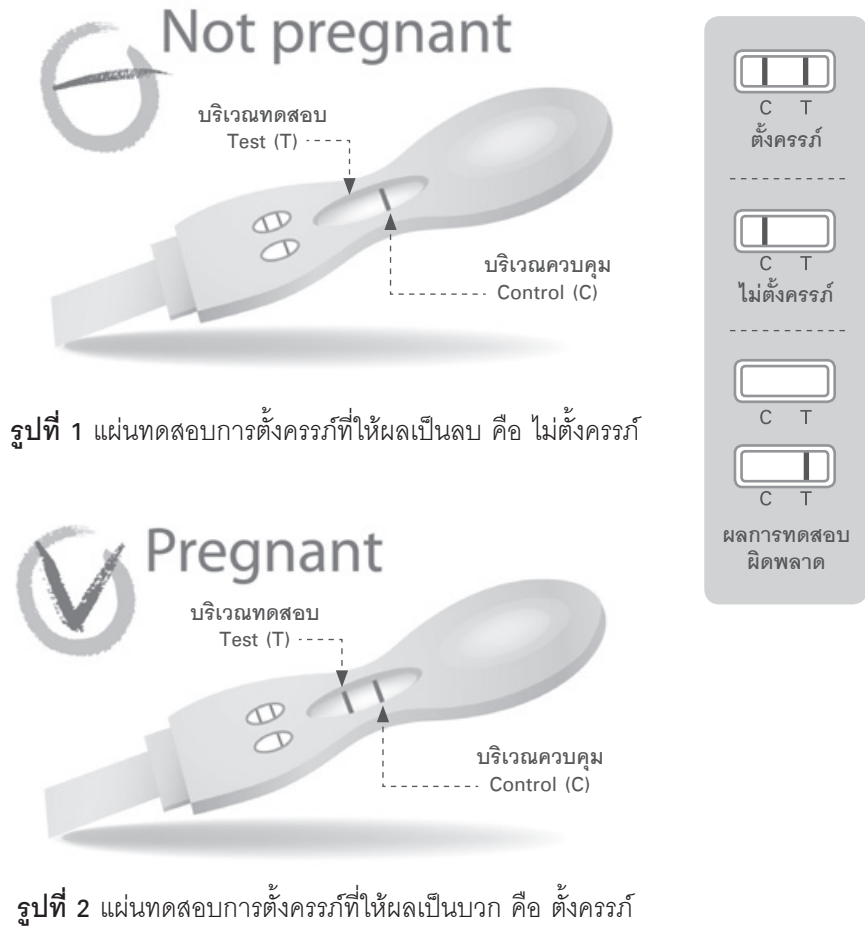


วิธีการทดสอบ

เก็บปัสสาวะในภาชนะ เช่น แก้วหรือ
พลาสติกที่แห้งสะอาด จุ่มแผ่นทดสอบการ
ตั้งครรภ์ในปัสสาวะ โดยปริมาณน้ำปัสสาวะ
ไม่เกินขีดที่กำหนดบนแผ่นทดสอบ นาน 5-10
วินาที หลังจากนั้นรออ่านผลภายในเวลา
1-5 นาทีค่ะ

วิธีการอ่านผล

แผ่นทดสอบการตั้งครรภ์¹ส่วนใหญ่ จะมีการอ่านผลการทดสอบดังนี้ค่ะ
หากขึ้นสีม่วง 1 แถบ หมายความว่า ผลเป็นลบ คือ ไม่ตั้งครรภ์ (รูปที่ 1)²
แต่หากขึ้นสีม่วง 2 แถบ หมายความว่า ผลเป็นบวก คือ ตั้งครรภ์ (รูปที่ 2)
และหากไม่มีแถบสีขึ้นเลย หมายความว่า ผลใช้ไม่ได้ ให้ทดสอบใหม่ อาจเนื่องจาก
แผ่นทดสอบเสื่อมสภาพ หรือไม่ได้ทำตามคำแนะนำในการทดสอบอย่างเคร่งครัด



¹การตรวจการตั้งครรภ์ด้วยตนเอง ยังไม่สามารถยืนยันผลการตั้งครรภ์ได้ 100%

ควรพบแพทย์เพื่อรับการตรวจและฝากครรภ์กรณีตั้งครรภ์

²ในกรณีที่ผลการอ่านขึ้นขีดเดียว ในขีดบริเวณทดสอบ (Test, T) แต่ไม่ใช่ขีดบริเวณควบคุม (Control, C) แสดงว่าผลการทดสอบผิดพลาด ให้ตรวจการตั้งครรภ์ด้วยวิธีตรวจการตั้งครรภ์อื่นใหม่



การตรวจเพื่อหาโรคหรือความผิดปกติต่างๆ

เมื่อได้รับข่าวดีว่าตั้งครรภ์แล้ว แพทย์จะแนะนำให้คุณแม่ ไปรับการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาโรคและความผิดปกติหรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ได้ค่ะ เช่น

ตรวจความเข้มข้นของเลือด เพราะหากเลือดจาง คือ มีฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดงน้อยกว่า 10 กรัมเปอร์เซ็นต์จะทำให้เกิดอันตรายตามมาได้ เช่น ลูกในครรภ์เติบโตช้าอาจคลอดก่อนกำหนด คุณแม่อาจมีภาวะโลหิตจางซึ่งจะเป็นอันตรายหากเสียเลือดมากตอนคลอดค่ะ

ตรวจการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เพราะหากมารดาเป็นพาหะของเชื้อ จะต้องระวังในการป้องกันไม่ให้ลูกติดเชื้อจากแม่ขณะคลอด และต้องระวังป้องกันการติดเชื้อไม่ให้ติดไปยังบุคคลอื่นๆ ที่ใกล้ชิดด้วยค่ะ

ตรวจการติดเชื้อซิฟิลิส หากพบว่าคุณแม่ติดเชื้อโรคซิฟิลิส ควรให้การรักษาทันทีนะคะเพื่อป้องกันไม่ให้ทารกได้รับอันตรายจากโรคนี

ตรวจหาภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ซึ่งเป็นการเจาะเลือดตามดุลยพินิจของแพทย์และความยินยอมของคุณแม่ เพราะมีประโยชน์สำหรับการป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูกได้คะ นอกจากนี้ **อาจมีการตรวจปัสสาวะ** เพื่อค้นหาการติดเชื้อในปัสสาวะซึ่งพบมากในคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ และตรวจดูโปรตีนและน้ำตาลในปัสสาวะเพื่อติดตามความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น หากตรวจพบความผิดปกติเหล่านี้แล้วแพทย์จะขอตัวอย่างเกล็ดเลือดและตรวจยืนยันผลต่อไปคะ

นอกจากนี้ยังมีการตรวจโดยใช้คลื่นเสียงความถี่สูง (Ultrasound) เพื่อวัดขนาดและคำนวณอายุครรภ์ และดูความผิดปกติของทารก เช่น ความผิดปกติของท่อระบบประสาท (Neural Tube Defect, NTD) และในกรณีที่คุณแม่อายุมากกว่า 35 ปี อาจได้รับคำแนะนำให้เจาะน้ำคร่ำ เพื่อตรวจหาว่าทารกมีโครโมโซมผิดปกติหรือไม่ โดยจะมีการดูดน้ำคร่ำออกจากหน้าท้องของมารดาประมาณ 30 มิลลิลิตร เมื่ออายุครรภ์ประมาณ 13 สัปดาห์หลังปฏิสนธิ เพื่อตรวจปริมาณ Alpha-Fetoprotein (AFP) ซึ่งพบว่ามีความผิดปกติของ Neural Tube เช่น Spina Bifida, Anencephaly และตรวจ Fetal Cell โดยเพาะเลี้ยงเซลล์ (Cell Culture) เพื่อดูความผิดปกติของโครโมโซม เช่น Trisomy หรือเจาะเลือดจากสายสะดือทารกเพื่อตรวจหาโรคธาลัสซีเมียหรือฮีโมโกลบินผิดปกติในทารกคะ

หลังจากนี้ทั้งคุณแม่และคุณพ่อ คงใจจดใจจ่อว่าคุณแม่จะคลอดเมื่อไร ในบทต่อไปเราจะมาเรียนรู้วิธีการคำนวณวันคลอดกันคะ



¹ศิริพันธ์ุ ศิริพันธ์ุ, 2552; สุวชัย อินทรประเสริฐ, ม.ป.ป.; เกร็ดแก้ว ด้านวิวัฒน์, 2546

คัมภีร์

คุณแม่มือใหม่

ฉบับปฏิบัติจริง

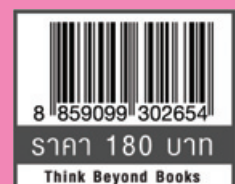
.....

การเป็นแม่คนนั้นไม่ใช่เรื่องเล็กๆ
 ก่อนที่ชีวิตของเด็กน้อยคนหนึ่งจะเติบโตขึ้นมา ทรานหรือไม่ว่า
 มีสิ่งที่คุณต้องดูแลมากมาย การเตรียมพร้อมด้านความรู้ในการตั้งครรภ์
 และดูแลลูกจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก
 หากไม่รู้จะเตรียมตัวอย่างไร ลองเปิดอ่านได้ในเล่มนี้



Think
Beyond

www.thinkbeyondbook.com
 หมวดครอบครัว เลี้ยงลูก



คัมภีร์คุณแม่มือใหม่ ฉบับปฏิบัติจริง

คุณแม่มือใหม่ ต้องอ่านเล่มนี้



180.-