

1. แพ้ท้องรุนแรงมาก
2. ปวดศีรษะมาก และตาพร่ามัว
3. ตกลูกมาก คัน มีกลิ่นเหม็น
4. ปัสสาวะแสบขัด หรือมีไข้สูง
5. ชีต
6. มีอาการบวมที่หน้ามือ และหลังเท้า
7. มีอาการชัก
8. เด็กดิ้นน้อยลง หรือไม่ดิ้นเลย
9. มีน้ำเดิน หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด
10. มีอาการเจ็บครรภ์ ท้องแข็ง หรือมดลูกรัดตัวมากเกินไปผิดปกติ



1. รับประทานให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และ ไขมัน ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายทุกวัน และงดอาหารหมักดอง
2. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ประเภทแอลกอฮอล์ ยาตอง เหล้า ทุกชนิด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ
3. งดอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด
4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
5. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ทำงานหนักเกินไป
6. ออกกำลังกายพอประมาณ
7. กินยาบำรุงตามแพทย์สั่ง สำหรับยาอื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง
8. เมื่อมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที
9. งดการสูบบุหรี่



ดูแลสุขภาพ ระหว่างตั้งครรภ์



การดูแลสุขภาพที่ดีนั้น คุณแม่
จะต้องดูแลตนเองโดยเริ่มตั้งแต่อ่อน
ตั้งครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อให้มี
สุขภาพดีทั้งคุณแม่และคุณลูก

จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลลพบุรี
ตำบลลพบุรี อำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด

อาการที่พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์ และวิธีบรรเทา

1. อาการแพ้ท้อง

- คลื่นไส้อาเจียนหลังการดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร
- น้ำหนักลด
- ขาดน้ำ
- ปัสสาวะสีเข้ม

วิธีบรรเทา

- รับประทานอาหารว่างที่มีโปรตีนสูง
- งดอาหารที่มีไขมันหรือใยอาหารสูง
- รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยๆ
- อย่าปล่อยให้ท้องว่างเพราะอาจทำให้เกิดการคลื่นไส้อาเจียน

2. อาการตะคริว

เมื่อใกล้คลอดจะมีอาการตะคริวที่เท้าทั้งสองข้างโดยมักจะเป็นขณะนอน

วิธีบรรเทา

- ให้เหยียดขาก่อนนอน
- ขณะเหยียดให้ดึงข้อเท้าเข้าหาตัว
- ประคบอุ่นที่น่อง
- รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง

อาการที่พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์ และวิธีบรรเทา

3. อาการบวมและเส้นเลือดขอด

วิธีบรรเทา

- ห้ามนั่งหรือยืนนานมากเกินไป
- นอนยกเท้าสูง
- อย่าใส่ถุงเท้าที่รัดแน่น
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- อย่านั่งไขว่ห้าง

4. อาการจุกเสียดแน่นท้อง

อาการจุกเสียดจะเริ่มจากกระเพาะไปสู่หลอดอาหารเกิดเนื่องจากมีกรดมาก อาหารย่อยช้าและมดลูกดันกระเพาะ

วิธีบรรเทา

- รับประทานอาหารน้อยๆแต่บ่อยๆวันละ 5-6 ครั้ง
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำระหว่างรับประทานอาหาร
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส และรสจัด

ออกกำลังกายแบบไหน ปลอดภัยสำหรับ คุณแม่ตั้งครรภ์

- ✓ เดิน ช่วยให้หัวใจแข็งแรงมากขึ้น
- ✓ ว่ายน้ำ เนื่องจากคนท้องจะมีน้ำหนักตัวมาก ซึ่งการว่ายน้ำเป็นอีกหนึ่งการออกกำลังกายที่จะช่วยให้คุณแม่ที่ตั้งครรภ์รู้สึกสบาย
- ✓ โยคะสำหรับคนตั้งครรภ์ ช่วยในเรื่องการยืดเส้นยืดสาย ให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และบรรเทาอาการปวดหลัง
- ✓ เวทเทรนนิ่ง คุณแม่ตั้งครรภ์ควรระมัดระวัง ไม่ยกน้ำหนักที่มากเกินไป เพราะการยกน้ำหนักที่มากเกินไปจะทำให้เกิดการเกร็ง การแบ่งได้

****สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีภาวะแท้งคุกคาม ควรงดการออกกำลังกายในช่วง 3 เดือนแรก****

