

สำหรับ หญิงตั้งครรภ์



ไตรมาส

3

อายุครรภ์
28 – 40
สัปดาห์

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและการดูแลในไตรมาส 3

ในช่วงไตรมาสนี้ รูปร่างของคุณแม่จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด เพราะน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นสัปดาห์ละครึ่งกิโลกรัม หรือประมาณเดือนละ 2-2.5 กิโลกรัม ทารกมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้คุณแม่รู้สึกอึดอัดแน่น และท้องที่ใหญ่ขึ้นอาจทำให้นอนไม่หลับเนื่องจากไม่สบายตัว



แสบร้อนกลางอก



เกิดจากกรดไหลย้อน พยายามกินอาหารช้าๆ และแบ่งกินอาหารเป็นมื้อเล็กๆ หลายๆ มื้อ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง

อาหารย่อยยาก น้ำอัดลม เพราะจะทำให้ท้องอืด ไม่ควรซื้อยาขับลมมากินเอง

ท้องผูกบ่อย



เพราะลำไส้เคลื่อนไหวช้าลง กว่าเดิม และมดลูกมีขนาดใหญ่ไปกดทับลำไส้

ต้องกินอาหารที่มีกากใยมากๆ

อาการเจ็บซี่โครง



อาจเกิดเมื่อท้องได้ 6-9 เดือน เกิดจากการขยายตัวของมดลูกและการดันของทารก ลองใส่เสื้อผ้าหลวมๆ นั่งตัวตรง สูดลมหายใจเข้า-ออกลึกๆ เอาหมอนมารองหลังช่วงบั้นเอวและนั่งพิงพนักเก้าอี้ ยืดเส้นยืดสายเบาๆ

หากมีอาการเจ็บกระดูกซี่โครงได้บ่อย ลองนั่งยืดตัว ไม่ห่อตัว และใช้เลื้อยขึ้นในที่ขนาดใหญ่ขึ้นกว่าเดิม

อาการตะคริว



มักเกิดจากการที่กล้ามเนื้ออ่อน
ขาดการหมุนเวียนของเลือด เพราะมดลูก
กดทับอุ้งเชิงกราน

ลองฝึกยืดและผ่อนคลาย กล้ามเนื้อบ่อยๆ
เช่น นั่งเหยียดเท้าให้สุด แล้วกระดก
ปลายเท้าเข้าหาตัวสลับไปมาและนวด
บริเวณน่องเบาๆ เพื่อลดการเกิดตะคริว

เท้าบวม



หลีกเลี่ยงรองเท้าส้นสูง
หารองเท้าส้นแบนที่เดินสบาย รองรับ
น้ำหนักได้ดี จะช่วยให้ทรงตัวได้ดีกว่า

คุณแม่ที่นั่งโต๊ะทำงานควรเปลี่ยนท่าทุก
30 นาที หากหมอนมาหนุนหลังหรือเก้าอี้
เล็กๆ มารองเท้าเพื่อลดเท้าบวม เวลานอน
ให้เอาหมอนรองขาให้เท้าอยู่ระดับสูงกว่า
หัวใจ ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก

หายใจลำบาก



เมื่อท้องโตขึ้น มดลูกจะไปดัน
กระบังลม ทำให้ปอดถูกกดทับและไม่สามารถขยายตัวได้เต็มที่ จึงรู้สึกหายใจ
ไม่อิ่ม หรือหายใจไม่สะดวกบางคนอาจมี
อาการเหนื่อยหอบ



ปวดหลังหรือ ปวดหัวหน้า



สาเหตุเกิดจากมดลูกที่มี
ขนาดใหญ่และมีน้ำหนักมากขึ้น ทำให้หลัง
ต้องแบกน้ำหนักเพิ่มจนปวดหลัง

อย่ายืนนาน ถ้าหากจำเป็น ควรยืนให้
น้ำหนักอยู่บนขาข้างใดข้างหนึ่ง และพัก
สลับกันไปทีนอนต้องไม่แข็งเกินไป
หากรู้สึกปวดหัวหน้าขึ้นมา ควรหยุดพัก
กิจกรรมต่างๆ ที่กำลังทำอยู่ และพยายาม
นอนหลับพักผ่อน

การนับลูกตื่น

ลูกตื่นเป็นสัญญาณที่บอกว่าลูกในครรภ์ยังมีสุขภาพดี
แนะนำให้นับลูกตื่นหลังสัปดาห์ที่ 28 ของการตั้งครรภ์
การตื่นของลูกจะสม่ำเสมอและค่อนข้างคงที่



การนับมีหลายวิธี สามารถใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง



นับหลังกินอาหารเสร็จ
หลังอาหาร 3 มื้อ
เช้า กลางวัน เย็น
รวมแล้วต้อง
ไม่ต่ำกว่า 10 ครั้ง



นับแบบ 12 ชม.
เริ่มตั้งแต่เช้า
10-12 ชั่วโมง ต้องตื่น
ไม่ต่ำกว่า 10 ครั้ง



นับแบบตื่นใน 1 ชั่วโมง
เลือกเวลาใดก็ได้
แต่ต้องเป็นเวลาตื่นทุกวัน
ต้องนับได้ 3 ครั้งขึ้นไป

อาการ ที่ควรมา พบแพทย์



มีอาการแสดงของการคลอด
เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด
ปวดท้องน้อย ท้องแข็งสม่ำเสมอ

ลูกตื่นน้อย
(จากการนับลูกตื่น)

อาการแทรกซ้อนสำหรับ
โรคแทรกซ้อนที่สำคัญ
เช่น แขนขาบวมร่วมกับมีอาการ
ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว

สัญญาณการคลอด

เจ็บท้องคลอด

มีท้องป็นแข็งสม่ำเสมอ
และถี่ขึ้นเรื่อยๆ นอนพัก
แล้วไม่หายไปเอง

มูกเลือดออกทางช่องคลอด

บ่งบอกว่าปากมดลูกเริ่มเปิด

ถุงน้ำคร่ำแตก (น้ำเดิน)

มีน้ำใสไหลจากช่องคลอด
เปื้อนหน้าขา รวดที่นอน
คล้ายปัสสาวะแต่กลั้นไม่ได้



“

ถ้ามีอาการเหล่านี้
ข้อใดข้อหนึ่ง
ก็ไปโรงพยาบาล
ได้เลยค่ะ

”

เจ็บเตือนหรือเจ็บจริง

อาการเจ็บเตือน

เกิดในเดือนที่ 8-9 จะเกิดขึ้นแบบไม่สม่ำเสมอ
จะเจ็บบริเวณท้องน้อย อาการปวดท้องดีขึ้น
เมื่อแม่เปลี่ยนอิริยาบถหรือนั่งหรือนอนพัก
ความแรงของการหดตัวจะคงที่ ไม่เจ็บ
เพิ่มขึ้น เจ็บท้องเตือนจะปวดไม่ถึงเท่ากับ
อาการเจ็บท้องจริง

อาการเจ็บท้องคลอดจริง

คืออาการแข็งตัวของมดลูกเพิ่มขึ้น เจ็บนานขึ้น
และถี่ขึ้น แม้ว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถ หรือนอนพัก
อาการปวดก็ไม่ดีขึ้น บางคนจะเริ่มที่หลังแล้ว
ปวดร้าวมาถึงด้านหน้าบริเวณหัวเหน่าและ
ท้องน้อย อาจมีอาการปวดท้องอยากถ่าย
อุจจาระและถ่ายบ่อย ให้อยู่เฉยๆคิดว่า
อาการปวดท้องจะค่อยๆ ถี่ขึ้น เช่น ปวดทุกๆ
ครึ่งชั่วโมง แล้วลดเหลือ 20 นาที 10 นาที
และปวดถี่ๆ ทุก 5 นาทีก็ควรไปโรงพยาบาล
ได้แล้ว

ความสำคัญของการนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน

1 มีสารช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค
ช่วยปกป้องลูกจากการติดเชื้อโรค เช่น โรคท้องร่วงและโรคปอดบวม

2 ช่วยลดโอกาสเกิดโรคเรื้อรังในระยะยาว

3 เด็กที่ได้กินนมแม่มีระดับสติปัญญาสูงกว่าเด็กที่กินนมแม่น้อยกว่า

4 ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น ลดการตกเลือดหลังคลอด

5 ประหยัดค่าใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาล



กินนมแม่สูตร 162

เพื่อให้ลูกน้อยได้อาหารที่ดีที่สุด

กินนมแม่
ภายใน

1
ชั่วโมงแรก

หลังคลอด

กินนมแม่เพียง
อย่างเดียวในช่วง

6
เดือนแรก

กินนมแม่ต่อเนื่องควบคู่
กับอาหารตามวัย ถึง

2
ปี

หรือนานกว่านั้น

วิธีทำให้มีน้ำนมเทคนิค 3 ดูด

ดูดเร็ว เริ่มให้ลูกดูดนมตั้งแต่อยูในท้องคลอดภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด

ดูดบ่อย คือ การที่ลูกดูดนมบ่อยตามความต้องการของลูก ประมาณวันละ 8 ครั้ง ขึ้นไปหรือทุก 2-3 ชั่วโมง

ดูดถูกวิธี โดยการที่ลูกอมหัวนมและลานนมให้ลึกพอและดูดจนเกลี้ยงเต้า

ทำอุ้ม

ทำอุ้มให้นมมีหลายท่า

ลองดูคลิปนี้เพื่อดูท่าต่างๆ ควรเลือกท่าที่สามารถทำได้ถนัดและผ่อนคลาย



- 1 ศีรษะและลำตัวอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน
- 2 ลูกหันหน้าเข้าหาเต้าแม่
- 3 ลำตัวลูกชิดกับตัวแม่
- 4 ตัวลูกได้รับการประคับประคอง รับอย่างมั่นคง โดยมีมือแม่หรือหมอนรองซ่อนไว้
- 5 แม่ควรนั่งหลังตรงตามสบาย ไม่เกร็ง ไม่โน้มตัวไปข้างหน้า หรือเอนไปด้านหลังมากเกินไป

หัวนมของเราเป็นอย่างไร...?

ลองตรวจเต้านมด้วยตัวเอง

ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางทาบกับผิวหนังตรงรอยต่อระหว่างฐานของหัวนมและลานนมกดนิ้วมือทั้งสองลงไปตรง ๆ เล็กน้อยแล้วบีบเข้าหากัน จับหัวนมขึ้นมาเบา ๆ ถ้าสามารถจับหัวนมได้ แสดงว่าหัวนมเป็นปกติ ลูกจะดูดนมได้ง่าย แต่ถ้าหัวนมผลุลงไประหว่างนิ้วมือ แสดงว่าคุณแม่หัวนมสั้นหรือบอด สามารถไปขอคำปรึกษาได้ที่คลินิกนมแม่ หรือโรงพยาบาลที่ไปฝากครรภ์ได้ตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์



ขอคำปรึกษาได้ที่คลินิกนมแม่ หรือโรงพยาบาล

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน

1 วัน

เลือกปริมาณการกินอาหารตามสัญลักษณ์การดื่มนม



ไม่ดื่มนม



ดื่มนม 1 แก้ว



ดื่มนม 2 แก้ว

ข้าว แป้ง

10

10

9

ทัพพี

ผัก

4

ทัพพี

นม

0

1

2

แก้ว

ไข่

1

ฟอง

เนื้อสัตว์

15

12

12

ช้อนกินข้าว

เกลือ

1

ช้อนชา

น้ำตาล

6

ช้อนชา

น้ำมัน

11

9

8

ช้อนชา

หรือใช้แต่น้อย
เท่าที่จำเป็น

ผลไม้

4

ส่วน

ถั่วเมล็ดแห้งสุก

1

ทัพพี

กิจกรรมทางกาย

ในช่วงนี้ ครรภ์ของคุณแม่จะมีขนาดใหญ่ ทำให้รู้สึกอึดอัดมากขึ้นและขยับตัวได้ลำบากขึ้น รักษาสมดุลการทรงตัวของร่างกายยากขึ้น **ดังนั้นในไตรมาสที่ 3 นี้** จึงเหมาะแก่การออกกำลังกายเท่าที่รู้สึกว่าร่างกายยังไหวและสามารถทำได้ เน้นฝึกความยืดหยุ่น ผ่อนคลาย และบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานและหน้าท้อง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการคลอด

ลองดูคลิปนี้



นอนให้สบาย ทำไหนดี

เมื่อมดลูกเริ่มโตขึ้น คุณแม่จะหาท่านอนที่หลับสบายได้ยากเต็มที่ ทำที่เหมาะสมและช่วยให้สบาย คือนอนตะแคงซ้ายขาขวาเกยหมอนข้าง ครรภ์นอน 7-9 ชั่วโมงต่อคืน ก่อนเวลา 22.00 น. เพื่อให้คุณแม่และลูกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรงและอารมณ์ดี ลองอาบอุ่นก่อนนอนหรือดื่มนมอุ่นๆ สักแก้ว เพื่อช่วยให้หลับดีขึ้น

ลองดูคลิปนี้



เตรียมตัวก่อนคลอด



เมื่อใกล้คลอด

คุณแม่สามารถทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย

เช่น ฟังเพลง การเดินเล่น ดูโทรทัศน์ และอย่าเพิ่งทำงานที่ใช้กำลังมาก เช่น ยกของหนัก ทำความสะอาดบ้านที่ต้องก้มๆ เงยๆ การนวดเบาๆ ตามเนื้อตัว เช่น ไหล่ หลัง ขา จะช่วยลดอาการเมื่อยล้าปวดเมื่อยได้

ในช่วงใกล้คลอด

คุณแม่อาจกังวลเกี่ยวกับการคลอดที่จะมาถึง

ว่าจะคลอดแบบไหนดี การคลอดจะปลอดภัยหรือไม่ ลูกน้อยจะออกมาครบสมบูรณ์หรือไม่ คลอดแล้วจะเลี้ยงดูลูกอย่างไร ความกังวลต่างๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดได้

สิ่งที่สำคัญ

คือคุณแม่ต้องทำให้หนักแน่น

ตั้งสติ คิดด้วยเหตุผลและคิดบวก หมั่นสังเกตตนเองว่ามีความวิตกกังวล อารมณ์แปรปรวน ไม่มีสมาธิ เศร้า นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หรือคิดทำร้ายตนเองไหม หากมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นติดต่อกันนานมากกว่า 2 สัปดาห์ คุณแม่ควรพูดคุยปรึกษาคุณหมอ หรือพูดคุยกับคุณแม่ผู้มีประสบการณ์ท่านอื่นๆ อย่าเก็บไว้คนเดียว

ประโยชน์ของการคลอดธรรมชาติ

- มีความเสี่ยงและผลข้างเคียงต่อแม่และทารกน้อยกว่าการผ่าคลอด
- ร่างกายแม่ฟื้นตัวได้เร็ว
- ไม่ต้องเจ็บแผลผ่าตัดหลังคลอด
- หลังคลอด สามารถให้ลูกมาดูดนมได้ทันที กระตุ้นให้น้ำนมมาเร็ว
- แม่รู้สึกภูมิใจเมื่อการคลอดประสบความสำเร็จ



การเตรียมของให้ลูก

พ่อแม่สามารถเตรียมของไว้ตั้งแต่ก่อนคลอด

เช่น ผ้าอ้อม ที่นอน ของใช้ประจำตัว เสื้อผ้า (ไม่จำเป็นต้องซื้อเสื้อผ้าเด็กแรกเกิดจำนวนมาก เพราะลูกโตเร็ว)



ทำความสะอาดห้องที่ลูกจะอยู่

ให้ปราศจากฝุ่น และอากาศถ่ายเทสะดวก

เตียงสำหรับทารก

ต้องมีราวกันตกที่มีซี่ราวห่างกันไม่เกิน 6 ซม.

การซื้อที่นอนทารก

เบาะที่นอนสำหรับเด็กต้องเป็นเบาะที่มีความแข็งกำลังดี ไม่ใช่ฟูก หมอน หรือผ้าห่มนุ่มๆ หนาๆ ขนาดใหญ่ๆ เพราะหน้าของเด็กอาจจุ่มลงไปแล้วกดจมูกและปาก เป็นเหตุให้ขาดอากาศหายใจ เสียชีวิตได้

อีกไม่นาน คุณพ่อคุณแม่ก็จะได้เจอหน้าลูกตัวน้อยแล้ว พร้อมหรือยังกับช่วงเวลาที่สำคัญนี้

คุณพ่อคุณแม่ทราบหรือไม่ สมองของคนเรามีพัฒนาการสูงที่สุดในช่วงแรกเกิดจนถึง 3 ปี ซึ่งหมายความว่าเด็กจะซึมซับและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เร็วมาก ช่วง 3 ปีแรกหลังจากลูกเกิดมา จึงเป็นโอกาสทองของพ่อแม่ที่จะช่วยปูพื้นฐานนี้ให้เจ้าตัวเล็กเติบโตมาอย่าง “เก่ง ดี มีความสุข”

สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่และคนรอบข้างต้องช่วยมอบให้เด็ก ก็คือการดูแลสุขภาพ การให้นมแม่และอาหารที่มีประโยชน์ การส่งเสริมพัฒนาการ (เช่น อ่านหนังสือและเล่นด้วยกัน) การเอาใจใส่ดูแล ให้ความรัก และไม่ใช้ความรุนแรง ถ้าลูกของเราได้รับสิ่งเหล่านี้อย่างครบถ้วน ก็จะเติบโตขึ้นมาเป็นคนที่ “เก่ง ดี มีความสุข” อย่างแน่นอน

หากคุณพ่อคุณแม่มีคำถามใดๆ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูก ก็สามารถสอบถามคุณหมอและพยาบาลได้ ทุกคนพร้อมช่วยเหลือ

