

สำหรับ หญิงตั้งครรภ์



ไตรมาส

2

.....
อายุครรภ์
13 – 27 สัปดาห์

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและการดูแลในไตรมาส 2

ในไตรมาสที่สอง ช่วงนี้หญิงตั้งครรภ์เริ่มรู้สึกสบายขึ้น ร่างกายปรับตัวได้ดีขึ้น แต่ก็ยังคงมีการเปลี่ยนแปลงสำคัญหลายอย่างที่ควรทราบเพื่อดูแลตนเองและลูกในครรภ์ได้อย่างเหมาะสม

ปวดเมื่อย ปวดขา ขาบวม



พบได้จนถึงใกล้คลอด ช่วงปลายไตรมาส 2 อาจมีเส้นเลือดขอดที่ขามากขึ้น

ปรับท่าทางที่เหมาะสม การยกขาอยู่สูงกว่าปกติ เวลานั่งให้ยกขาพาดเก้าอี้ให้อยู่ระดับเดียวกับสะโพก หรือหมอนรองข้อเท้าเวลานอน ให้เท้าอยู่ระดับสูงกว่าหัวใจ ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้สะดวก แม่นั่งโต๊ะทำงาน ควรเปลี่ยนท่าทุก 30 นาที

ท้องผูก



เกิดจากกระเพาะอาหารและลำไส้มีการเคลื่อนไหวช้าลง มดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้นไปกดทับลำไส้ใหญ่ทำให้อุจจาระผ่านได้ลำบาก เป็นมากอาจเกิดริดสีดวงทวาร ซึ่งพบได้บ่อยในช่วงอายุครรภ์ 14-27 สัปดาห์ คือมีเลือดสดๆ ปนออกมากับอุจจาระ ทำให้รู้สึกปวดแสบ

ควรกินผักมีใย 1-2 ทัพพี และควรดื่มน้ำให้มากๆ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา และให้ไปพบแพทย์หากมีอาการลุกลาม

จุกเสียดแน่นท้อง



เกิดจากการมีกรดมาก อาหารย่อยช้า

แนะนำให้รับประทานอาหารที่ละน้อยแต่บ่อยๆ วันละ 5-6 ครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สและอาหารรสจัด



ตกขาว



มักพบได้ในช่วงอายุครรภ์ 4 เดือน เกิดจากระดับฮอร์โมนที่เพิ่มมากขึ้น ลักษณะจะเป็นมูกสีขาวขุ่นมีกลิ่นอ่อนๆ อาจมีอาการคันบริเวณปากช่องคลอด

แนะนำให้ดูแลทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ ห้ามสวนล้างช่องคลอดหากมีอาการคันมาก หรือตกขาวมีสีเหลืองหรือเขียว มีกลิ่นเหม็น ควรไปพบแพทย์

ปัสสาวะบ่อย



เพราะมดลูกโตขึ้นไปกดทับกระเพาะปัสสาวะ อาการจะเริ่มดีขึ้นเมื่อมดลูกโตและขยายขึ้นไปด้านบนของช่องท้อง และจะเริ่มมีอาการอีกครั้งเมื่อใกล้คลอด

อย่ากลั้นปัสสาวะ เพราะจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ กรวยไตอักเสบอาจทำให้แท้งหรือคลอดก่อนกำหนดได้ หากมีอาการปัสสาวะแสบขัด สีขุ่น มีไข้ ควรไปพบแพทย์

ตะคริวที่ขา



เกิดจากการขาดธาตุแคลเซียม

ป้องกันโดยการดื่มนมและรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เวลานอนควรห่มผ้าให้อุ่น บริเวณปลายเท้าและน่อง

ผิวหนังมีผื่น



บริเวณที่สัมผัสแสงแดด

ป้องกันโดยทาครีมกันแดด



ปวดหลัง



พบได้บ่อยตั้งแต่เดือนแรกจนใกล้คลอด เนื่องจากมดลูกมีขนาดใหญ่มีน้ำหนักมากขึ้น ทำให้หลังต้องแบกน้ำหนักเพิ่มขึ้นจนปวดหลัง

ใช้ถุงน้ำร้อนประคบกล้ามเนื้อส่วนที่มีอาการปวดเมื่อยได้

ปวดหน่วงท้องน้อย



เมื่อมดลูกโตขึ้นทำให้เอ็นยึดมดลูกตึงตัว คุณแม่จะรู้สึกตึงหน้าท้องอาจเป็นข้างเดียวหรือสองข้างก็ได้

แนะนำให้โน้มตัวมาข้างหน้าช้าๆ ลองนอนพักหรือเปลี่ยนท่าบ่อยๆ

ท้องลาย



ผิวแตกเป็นแนวสีชมพูบริเวณหน้าท้อง เนื่องจากการขยายตัวของผิวหนังหน้าท้อง จะค่อยๆ จางลง หลังคลอดแต่ละคนจะมีท้องลายมากน้อยแตกต่างกัน ไม่มีครีมใดๆ ที่สามารถทาป้องกันท้องลายได้

ลองทาครีมหรือน้ำมันบำรุงผิว เพื่อให้ผิวชุ่มชื้นเพื่อลดการคันที่หน้าท้อง และดื่มน้ำมากๆ อย่าเกา ควรอาบน้ำด้วยน้ำธรรมดา เพราะน้ำอุ่นจัดจะยิ่งทำให้ผิวแตกแห้ง และทาครีมเพื่อให้ผิวชุ่มชื้น

คำแนะนำเพื่อดูแลตัวเอง ในไตรมาส 2



ปรับท่าทางที่เหมาะสม

รูปร่างที่เปลี่ยนแปลงตลอดระยะตั้งครรภ์ ทำให้กล้ามเนื้อบางส่วนทำงานมากขึ้น หากการทรงตัวไม่ดีจะทำให้ปวดเมื่อยมากขึ้น

จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายจะเปลี่ยนไป ต้องระวังเรื่องการทรงตัวเมื่อเดิน ลุกขึ้น หรือ ออกกำลังกายด้วย

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาและออกกำลังกาย



เปลี่ยนเสื้อชั้นในใหม่
ชั่วคราว
เมื่อเต้านมโตขึ้นเพื่อไม่ให้
รัดแน่นเกินไป



นอนพักหรือกินยาได้
ถ้ามีอาการปวดหน่วง
ท้องน้อยมาก



หลีกเลี่ยงรองเท้าส้นสูง
หารองเท้าส้นเตี้ยที่เดินสบาย
รองรับน้ำหนักได้ดี จะช่วยให้
ทรงตัวได้ดีกว่า

ฝากครรภ์ ไตรมาส 2 ต้องทำอะไรบ้าง

- การตรวจร่างกายตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจภาวะซีด อาการบวม
- ตรวจครรภ์ ประเมินอายุครรภ์ วัดความสูงของมดลูก ฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์
- การเตรียมพร้อมสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ตรวจโปรตีนและน้ำตาลในปัสสาวะ
- ตรวจคัดกรองกลุ่มอาการดาวน์ เมื่ออายุครรภ์ 14 - 18 สัปดาห์
- ตรวจเลือดคัดกรองโรคเบาหวาน เมื่ออายุครรภ์ 24 - 28 สัปดาห์

การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์

ไตรมาสที่ 2

ช่วงนี้คุณแม่หลายคนจะเริ่มรู้สึกมีความสุขกับตัวเองและผ่อนคลายมากขึ้น เพราะสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แล้ว นอกจากนี้คุณแม่เริ่มรู้สึกและสัมผัสได้ว่า ทารกในท้องของคุณแม่กำลังเติบโตและเริ่มดิ้นทักทายคุณแม่ด้วย ทำให้คุณแม่ตื่นตัวไปกับพัฒนาการของทารกในช่วงตั้งครรภ์

แต่ในขณะเดียวกัน ในช่วงนี้ร่างกายของคุณแม่จะเริ่มเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด มีอาการปวดเมื่อยหรือไม่สบายเนื้อไม่สบายตัวตามมา ปวดขา ปวดหลัง หรือมีอาการบวมที่ขาด้วย อาการเหล่านี้ส่งผลต่ออารมณ์ของคุณแม่ได้เช่นกัน

คุณแม่อาจเริ่มมีความกังวลเกี่ยวกับอนาคต การคลอด และการดูแลลูก หากรู้สึกเครียด ควรพูดคุยและปรึกษาคู่สมรสหรือครอบครัวเกี่ยวกับความรู้สึก ฝึกทำสมาธิหรือโยคะเพื่อลดความเครียด หากรู้สึกเครียดหรือซึมเศร้ามาก ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ

อาการ ที่ควรมา พบแพทย์



มีเลือดออก
ผิดปกติทาง
ช่องคลอด

ลูกไม่ดิ้น

มีปวดท้อง
ท้องแข็ง
สม่ำเสมอ

น้ำหนักขึ้น
มากกว่า
ปกติ

น้ำหนักขึ้น
น้อยกว่าปกติ
หรือไม่ขึ้น

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน

1 วัน

เลือกปริมาณการกินอาหารตามสัญลักษณ์การดื่มนม



ไม่ดื่มนม



ดื่มนม 1 แก้ว



ดื่มนม 2 แก้ว

ข้าว แป้ง

9

9

8

ถั่ว

ผัก

4

ถั่ว

นม

0

1

2

ถั่ว

ไข่

1

ฟอง

เนื้อสัตว์

12

9

9

ช้อนกินข้าว

เกลือ

1

ช้อนชา

น้ำตาล

6

ช้อนชา

น้ำมัน

10

8

7

ช้อนชา

หรือใช้แต่น้อย
เท่าที่จำเป็น

ผลไม้

4

ส่วน

ถั่วเมล็ดแห้งสุก

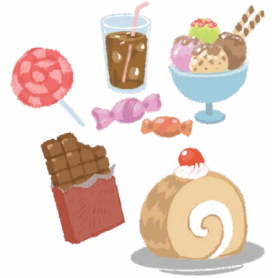
1

ถั่ว

อาหารที่ควรเลี่ยง

ขนม-เครื่องดื่มรสหวาน

เช่น เค้ก โดนัท ชาเย็น โกโก้เย็น ฯลฯ มีไขมัน และน้ำตาลไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีแต่พลังงานสูง ซึ่งจะทำให้เสี่ยงเป็นโรคเบาหวานแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ และยังทำให้เกิดโรคอ้วน และปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงด้วย หากแม่อยากกินอะไรหวานๆ ให้ชื่นใจ ลองกินผลไม้แช่เย็นๆ เช่น แก้วมังกร ฝรั่ง แอปเปิ้ล มะละกอ แอปเปิ้ล ฯลฯ หรือกินน้ำผลไม้คั้นสด ไม่เติมน้ำตาล หรือกินโยเกิร์ตธรรมชาติใส่ผลไม้หลากชนิด

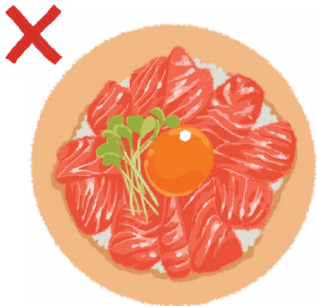


อาหารรสเค็ม

แม่ท้องที่กินรสเค็ม ร่างกายจะเก็บกักน้ำไว้ ทำให้ตัวบวมการกินเค็มเกินความต้องการเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ควรเลี่ยงอาหารเค็มจัด ของหมักดองที่มีรสเค็ม เช่น ไข่เค็ม ผักกาดดอง เนื้อเค็ม อาหารแปรรูปหรือสำเร็จรูป

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อย ก็อาจมีผลกระทบต่อพัฒนาสมองของลูกในครรภ์ ทำให้เด็กที่เกิดมาปัญญาอ่อน หากดื่มมากหรือดื่มเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการที่ทารกเกิดความผิดปกติแต่กำเนิด อาจทำให้ทารกมีพัฒนาการล่าช้าทั้งทางร่างกายและสมอง และความบกพร่องของระบบหัวใจ เสี่ยงต่อการแท้งและคลอดก่อนกำหนดได้



อาหารที่อาจมีเชื้อโรค

แม้ตั้งครรภ์ควรระวังเรื่องความปลอดภัยของอาหาร เช่น ไม่ควรกินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ไข่ดิบ เนื้อปลา ชูชิ หอยนางรม อาจจะมีสารพิษหรือเชื้อโรคตกค้างอยู่ แม่ท้องกินเข้าไปก็อาจติดเชื้อโรคและเป็นอันตรายได้

การออกกำลังกายในช่วงไตรมาส 2

หญิงตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์ 3-6 เดือน



สามารถออกกำลังกายได้เหมือนคนปกติทั่วไป เพียงแต่มีรูปแบบกิจกรรมและข้อควรระวัง ก่อนออกกำลังกายต้องประเมินความพร้อมของตนเองทั้งสภาพร่างกายและโรคประจำตัวก่อน

หากไม่ได้เป็นคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ควรเริ่มต้นออกกำลังกายแบบเบาๆ ก่อน แล้วเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึงหนักจนรู้สึกเหนื่อย เช่น ทำงานบ้าน การเดิน เป็นต้น



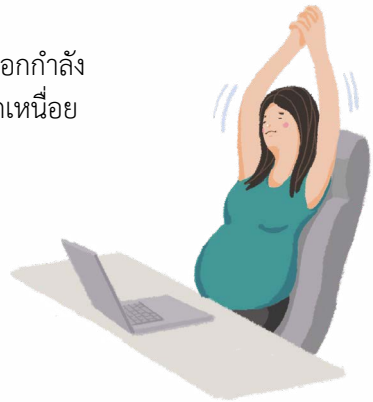
ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกายทุกครั้ง เพื่อลดอาการปวดตึงกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย

“
คุณแม่ควรพักดื่มน้ำทุก
10-20 นาที หรือใช้วิธี
จิบน้อยๆแต่บ่อยครั้ง

”

เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไประหว่างออกกำลังกายถ้ารู้สึกว้าคอบแห้ง น้ำลายเหนียว ก็ควรพักแล้วดื่มน้ำเพิ่มเติม 2-3 อีก



แม่ตั้งครรภ์สามารถมีกิจกรรมเคลื่อนไหวในขณะที่ทำงาน

การเดินทาง และในยามว่าง ควรลุกเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการลุกยืน เดินไปมา หรือ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ และเล่นโทรศัพท์มือถือนานๆ

คลิปแนะนำการออกกำลังกาย
สำหรับแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 2



อุบัติเหตุแม่ท้องต้องระวัง...?



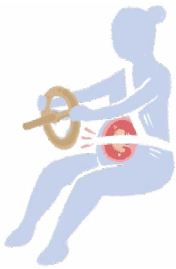
นั่งรถ**ตกหลุม**
กระแทกอย่างแรง



นั่งแล้ว**ลุกขึ้นยืน**
อย่าง**รวดเร็ว**



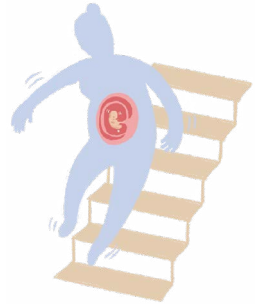
ลื่นล้ม
ในห้องน้ำ



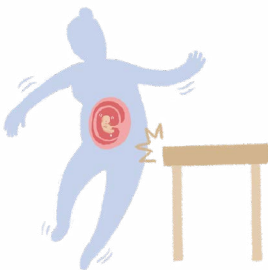
เข็มขัดนิรภัยรถยนต์
รัดท้อง



สะดุดสิ่งของ



ตกบันได
ตกสิ่งของเท้า



ท้อง**ชนโต๊ะ**
ชนขอบประตู



ยกของหนัก



กระตุ้นพัฒนาการลูกในครรภ์

พูดคุยกับลูก

รู้ไหมว่า ทารกในครรภ์สามารถได้ยินเสียงเมื่ออายุได้ 20 สัปดาห์ ลูกในครรภ์จะได้ยินเสียงที่เกิดจากธรรมชาติ เช่น เสียงการเต้นของหัวใจแม่ เสียงการบีบตัวของลำไส้ เสียงการเคลื่อนไหวของกระแสโลหิต ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาระบบประสาทการได้ยินของทารก พ่อแม่สามารถพูดคุยกับลูกในครรภ์ ทำให้ทารกเคยชินกับเสียงพ่อแม่และเกิดความผูกพันกับพ่อแม่ ส่งเสริมการพัฒนสมองส่วนการได้ยินของลูก

ลูบหน้าท้อง

ถ้าอยู่ในบ้านให้เปิดหน้าต่างและเอามือลูบสัมผัสส่วนไปรอบๆ โดยเริ่มจาก หัว>หลัง>ก้น>ขา>แขน>หัว แล้ววนไปตาม ลำดับซ้ำๆ แม่สามารถลูบสัมผัสได้ตลอดเวลาเท่าที่แม่ต้องการ ถ้าอยู่นอกบ้านหรือที่ทำงานมีเวลาก็สามารถลูบสัมผัสลูกได้ตามที่กล่าวแล้วโดยสัมผัสนอกผ้า ถ้าพ่อแม่ชวนพูดคุยหรือร้องเพลงพร้อมกับการลูบสัมผัสก็จะดียิ่งขึ้น

ตบหน้าท้องเบาๆ ขณะลูกดิ้น

เมื่อแม่รู้สึกาลูกดิ้นเมื่อไหร่ ก็ให้แม่เอามือตบเบาๆ เป็นจังหวะ 2 ครั้ง ลงบนก้นลูก เพื่อเป็นการแสดงให้ทารกรู้ว่าแม่รับรู้การกระทำของลูก และให้ความสนใจเป็นการฝึกให้มีการเรียนรู้อย่างมีเงื่อนไขและฝึกไหวพริบให้กับลูก



พัฒนาระบบประสาทการเคลื่อนไหว

ลองนั่งเก้าอี้โยกหน้าหลัง หรือนั่งเก้าอี้หมุนซ้าย-ขวา อาจจะเปิดเพลงฟังไปด้วยก็ได้ เพื่อสร้างความเพลิดเพลิน เพื่อการพัฒนาการทรงตัวและการเคลื่อนไหวของทารก ถ้าไม่มีเก้าอี้โยกสามารถใช้ชิงช้าแทนได้ถ้ามี แต่ต้องมีคนคอยช่วยเหลืออยู่ด้วย เพราะเวลาโยกชิงช้าจะทำให้แม่ปวดเมื่อยขาและหลังได้

การเดินของลูก

คุณแม่มักจะเริ่มรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของทารกตั้งแต่อายุครรภ์ 18 สัปดาห์ การเคลื่อนไหวของทารกมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นจนถึง 32 สัปดาห์ ที่ทารกจะดิ้นสม่ำเสมอ โดยทารกปกติอาจหยุดการเคลื่อนไหวในช่วงหลับ แต่มักไม่นานเกิน 90 นาที การเคลื่อนไหวของทารกจะลดลง ในกรณีที่การทำงานของรกลดลง มักแนะนำให้เริ่มนับลูกดิ้นตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์

“ครรภ์ของแม่
คือโลกของลูก”





ลูกโต แค่ไหน แล้ว ?

ช่วงปลาย
เดือนที่

4

ตัวยาวประมาณ 20 ซม.
หนักเท่าไข่ไก่ 1 ฟอง
เริ่มต้นให้รู้สึกเหมือน
ถูกปลาตอด

ช่วงปลาย
เดือนที่

5

ตัวยาวประมาณ 30 ซม.
หนักประมาณครึ่งกิโลกรัม
เริ่มได้ยินเสียงต่างๆ จากโลก
ภายนอก ตื่นแรงมากขึ้น
โดยเฉพาะเวลาได้ยินเสียง
พ่อแม่หรือเพลงที่คุ้นเคย

ช่วงปลาย
เดือนที่

6

ตัวยาวประมาณ 35 ซม.
หนักเกือบ 1 กิโลกรัม
เริ่มลืมตา ฝึกรการมอง
เริ่มฝึกรหายใจ ฝึกรการ
ดูดนิ้วหัวแม่มือ

