รศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาองค์ความรู้
ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK)

สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกาย ในหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

รองศาสตราจารย์ ดร. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา
ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล

ACOG
The American College of Obstetricians and Gynecologists

Find an Ob-Gyn | Dictionary | About ACOG

Healthy Living | Healthy Teens | Healthy Aging | Pregnancy | Topics A-Z

PREGNANCY INFO FROM OB-GYNS

A Guide to Pregnancy from Ob-Gyns

For trusted, in-depth advice from ob-gyns, turn to Your Pregnancy and Childbirth: Month to Month.

Learn About the Book

Recommendations

Regular physical activity in all phases of life, including pregnancy, promotes health benefits. Pregnancy is an ideal time for maintaining or adopting a healthy lifestyle and the American College of Obstetricians and Gynecologists makes the following recommendations:

- Physical activity and exercise in pregnancy are associated with minimal risks and have been shown to benefit most women, although some modification to exercise routines may be necessary because of normal anatomic and physiologic changes and fetal requirements.
- A thorough clinical evaluation should be conducted before recommending an exercise program to ensure that a patient does not have a medical reason to avoid exercise.
- Women with uncomplicated pregnancies should be encouraged to engage in aerobic and strength-conditioning exercises before, during, and after pregnancy.
- Obstetrician–gynecologists and other obstetric care providers should evaluate women with medical or obstetric complications carefully before making recommendations on physical activity participation during pregnancy. Activity restriction should not be prescribed routinely as a treatment to reduce preterm birth.
- Additional research is needed to study the effects of exercise on pregnancy-specific conditions and outcomes and to clarify further effective behavioral counseling methods and the optimal type, frequency, and intensity of exercise. Similar research is needed to create an improved evidence base concerning the effects of occupational physical activity on maternal–fetal health.

Physical activity for pregnant women

- Helps to control weight gain
- Helps reduce high blood pressure problems
- Helps to prevent diabetes of pregnancy
- Improves fitness
- Improves sleep
- Improves mood

Not active? Start gradually

Already active? Keep going

Do **muscle strengthening** activities twice a week

No evidence of harm

Listen to your body and adapt

Fair Play:

Building a strong physical activity system for more active people

LET'S Be active
World Health Organization

สถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จำแนกตามเพศ

ที่มา: โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประเทศไทยปี 2555-2564
ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

24%

Ussery EN, Hyde ET, Bombard JM, Juhl AL, Kim SY, Carlson SA. Physical Activity Before and During Pregnancy, Colorado Pregnancy Risk Assessment Monitoring System, 2012–2015. Prev Chronic Dis 2020;17:190366. DOI: http://dx.doi.org/10.5888/pcd17.190366

70%

30%

50%

27%

ประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมทางกาย
สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

รองศาสตราจารย์ ดร. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา
ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล

การสืบค้นและทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบ

งานวิจัยจากสมาคมสูตินรีแพทย์ของประเทศสหรัฐอเมริกา หรือ The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) ได้พิสูจน์แล้วว่า การออกกำลังกายตอนตั้งครรภ์ที่มีรูปแบบและความถี่ที่เหมาะสมนั้น **จะปลอดภัยทั้งกับแม่และทารกในครรภ์ รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการแท้งบุตร** ไม่ทำให้น้ำหนักแรกเกิดของทารกน้อยลง หรือมีการคลอดก่อนกำหนด ตราบใดที่คุณแม่มีสุขภาพร่างกาย และสุขภาพครรภ์ที่แข็งแรง

ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายระหว่างตั้งครรภ์

- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวของแม่และลูกให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม
- ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน ภาวะครรภ์เป็นพิษ และการผ่าตัดคลอด
- ช่วยให้คลอดบุตรง่าย ปลอดภัยทั้งแม่และลูก
- บรรเทาอาการท้องผูก
- ลดอาการปวดหลัง
- เสริมสร้างสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตปกติ
- ช่วยให้ร่าเริงแจ่มใส ลดความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า นอนหลับง่าย
- เพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยรวม
- ร่างกายฟื้นตัวและคืนสภาพได้รวดเร็วในระยะหลังคลอด
- สานสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูก

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายที่มีในแต่ละช่วงของการตั้งครรภ์

I Trimester	II Trimester	III Trimester	Birth
เตรียมความพร้อม ปรับตัว	ป้องกัน ภาวะแทรกซ้อน	เตรียมคลอด อย่างปลอดภัย	ปรับสมดุลร่างกาย สานสัมพันธ์แม่ลูก

การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)

เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต เช่น **เดิน เดินเร็ว ย่ำเท้าอยู่กับที่ วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยานแบบอยู่กับที่ เต้น ออกกำลังกายในน้ำ** เป็นต้น

2. การออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (Strengthening Exercise)

เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น **ออกกำลังโดยใช้เก้าอี้ (ไม่มีล้อเลื่อนมั่นคง) ลุกนั่ง การบริหารอุ้งเชิงกราน การยกแขน ไหล่ และขา** เป็นต้น

3. การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise)

เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่น **ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ บริเวณคอ ลำตัว หลัง ขาและน่อง** เป็นต้น

การส่งเสริมกิจกรรมดีที่สุดในหญิงตั้งครรภ์ ?

- พิจารณาความเหมาะสมตามอายุครรภ์
- ให้คำแนะนำและฝึกปฏิบัติโดยผู้เชี่ยวชาญ

TABLE 2
Examples of types of exercises that have been extensively studied in pregnancy and found to be safe and beneficial

Walking
Stationary cycling
Aerobic exercises
Dancing
Resistance (eg, weights, elastic bands) exercises
Stretching exercises
Hydrotherapy, water aerobics

This is a partial list because the list of all safe and studied exercises in pregnancy would be too long to publish.

Berghella. Exercise in pregnancy! Am J Obstet Gynecol 2017.

TABLE 3
Characteristics of a safe and effective exercise regimen in pregnancy[1-7]

When to start	First trimester, <12 weeks gestation
Duration of a session	30-60 minutes
Times per week	At least 3–4 (up to daily)
Intensity of exercise	<60–80% of age-predicted maximum maternal heart rate[a]
Self-reported intensity of exercise (Borg scale)[b]	Moderate intensity (12–14 on Borg scale)
Supervision of exercise	Preferred, if available
When to end	Until delivery (as tolerated)

[a] Usually not exceeding 140 beats per minute; [b] Borg scale is a 15-category scale (from 6–20) to measure the level of perceived exertion: light exercise is approximately 6–11; 13 is somewhat hard; 15 is hard; 19 is extremely hard.[15]

Berghella. Exercise in pregnancy! Am J Obstet Gynecol 2017.