

# การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19

## สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น ทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อโควิด-19 จำนวน 148,465,955 ราย เสียชีวิตจำนวน 3,133,205 ราย ในขณะที่ประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อจำนวน 59687 ราย เสียชีวิตจำนวน 163 ราย (ข้อมูล ณ วันที่ 27 เมษายน 2564) เมื่อมีการแพร่ระบาดออกไปในวงกว้าง ก็มีโอกาสพบหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเพิ่มขึ้นได้ แม้ว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อประมาณ 1 ใน 2 จะไม่แสดงอาการ แต่หญิงตั้งครรภ์ก็จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่มีภาวะอ้วน อายุมาก มีโรคประจำตัวเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหอบหืด หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อโควิด-19 มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์มากกว่าร้อยละ 50 เมื่อเทียบกับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ติดเชื้อ มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดร้อยละ 12.9 ทารกแรกเกิดของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ มีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทางการแพทย์ที่รุนแรงมากขึ้นเกือบ 3 เท่า

### การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด 19

1. สวมหน้ากากอนามัย ล้างมืออย่างถูกวิธี ไม่สัมผัสดวงตา จมูกและปาก
2. งดการออกไปในสถานที่แออัด และงดการพูดคุย หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นในระยะใกล้กว่า 2 เมตร
3. สังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ที่เข้าข่ายโรคติดเชื้อ COVID - 19 ได้แก่ ใช้สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตาแดง มีผื่นตามร่างกาย หายใจไม่สะดวกหรือท้องเสีย ต้องรีบพบแพทย์
4. การนัดหมายตรวจครรภ์ กรณีตั้งครรภ์ในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสที่ 2 และไม่มี การนัดตรวจพิเศษอื่น ๆ คุณแม่สามารถโทรติดต่อขอเลื่อนนัดตรวจครรภ์ออกไปตามความเหมาะสม ส่วนการตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3 (อายุครรภ์ 32 สัปดาห์เป็นต้นไป) และในรายที่เป็นกลุ่มครรภ์เสี่ยงสูงหรือมีโรคร่วม ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ธัยรอยด์ โรคหัวใจ หอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคไต ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ควรไปฝากครรภ์ตามแพทย์นัดทุกครั้ง
5. ควรมีการนัดเวลาล่วงหน้าเพื่อลดระยะเวลาอยู่โรงพยาบาลให้สั้นที่สุด หลีกเลี่ยงการเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ แนะนำให้มีผู้ติดตามไม่เกิน 1 คนและสวมหน้ากากตลอดเวลาที่ออกนอกบ้าน พกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวเพื่อล้างมือให้สะอาดเมื่อจำเป็น ระหว่างนั่งรถตรวจหรือรับยา ให้เว้นระยะห่าง จากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร เมื่อกลับบ้าน ให้ถอดหน้ากากทิ้งอย่างถูกวิธี ล้างมือ และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
6. สังเกตอาการผิดปกติของการตั้งครรภ์ เช่น บวม ลูกดิ้นน้อยลง มีเลือดออกทางช่องคลอด เจ็บครรภ์ น้ำเดิน หากมีอาการดังกล่าว โทรประสานกับหน่วยบริการที่ท่านฝากครรภ์อยู่

### แหล่งข้อมูล

1. <https://www.cidrap.umn.edu/news-perspective/2020/11/studies-detail-risk-preterm-birth-severe-covid-19-pregnant-women>
2. <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/severe-covid-19-pregnancy-associated-preterm-birth-other-complications>
3. <https://www.healthline.com/health-news/covid-19-linked-to-increased-risk-of-preterm-births>
4. <https://www.ox.ac.uk/news/2021-04-23-research-uncovers-high-risk-pregnant-women-covid-19>