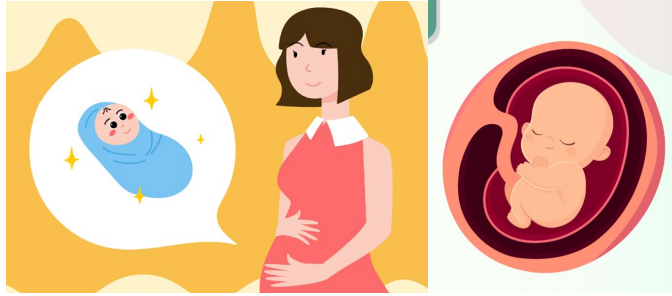


จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกในครรภ์สมบูรณ์



เพื่อดูความพร้อมและสุขภาพของแม่ท้องและนัดติดตามดูการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์เป็นระยะๆ ซึ่งการตรวจสุขภาพของทารกในครรภ์นั้น สามารถทำได้หลายวิธีดังนี้

1. การตรวจอัลตราซาวด์

ในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ การตรวจอัลตราซาวด์ จะช่วยในการวินิจฉัยความผิดปกติบางอย่าง เช่นภาวะไม่มีกะโหลกศีรษะ และวินิจฉัยชนิดครรภ์แฝด รวมไปถึงประเมินอายุครรภ์ได้อย่างแม่นยำ หลังจากนั้นในช่วง 5 – 6 เดือนของการตั้งครรภ์ ก็จะสามารถตรวจหาความผิดปกติของโครงสร้างร่างกายของทารกในครรภ์ (Fetal Structural Abnormality) โดยเฉพาะโครงสร้างหลัก (Major Structures) ได้แก่ กะโหลกศีรษะ เนื้อสมอง โครงกระดูก แขนขา ทรวงอก เนื้อปอด หัวใจ ผังหน้าท้อง อวัยวะหลักภายในช่องท้อง ได้แก่ ตับ ไต ความผิดปกติของลำไส้บางชนิด กระเพาะปัสสาวะ และอวัยวะส่วนอื่น

2. การตรวจการดิ้นของทารกในครรภ์

ก็เป็นอีกวิธีที่คุณแม่สามารถสังเกตความแข็งแรงและประเมินสุขภาพของทารกในครรภ์ได้ ซึ่งคุณแม่จะสามารถรับรู้การดิ้นของลูกในท้องได้ในช่วงอายุครรภ์ตั้งแต่ 16 – 20 สัปดาห์ขึ้นไป การที่ทารกดิ้นน้อยลง มักเกิดร่วมกับภาวะขาดออกซิเจนเรื้อรัง และอยู่ในภาวะอันตราย โดยทารกจะดิ้นน้อยลงหรือหยุดดิ้นเป็นเวลา 12–48 ชั่วโมง นับเป็นสัญญาณอันตรายที่ต้องรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว

3. การวัดความสูงยอดมดลูก

ในระหว่างการตั้งครรภ์ หากทารกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง ทารกก็จะมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ยอดมดลูกสูงขึ้น โดยเฉพาะในช่วงที่ตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 18 ถึงสัปดาห์ที่ 34 ซึ่งวิธีวัดความสูงยอดมดลูกนั้นสามารถบอกได้ว่าสุขภาพของทารกในครรภ์นั้นเป็นอย่างไร ทารกตัวใหญ่แค่ไหน และยังสามารถบอกอายุครรภ์ได้อีกด้วย ซึ่งถ้าหากว่าระดับยอดมดลูกผิดปกติ ก็อาจบ่งบอกว่าอาจมีภาวะทารกโตช้าในครรภ์ หรือลูกตัวใหญ่เกินเกณฑ์ได้ครับ

จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกในครรภ์สมบูรณ์

4. การนำเซลล์ของทารกในครรภ์มาตรวจหาโครโมโซมหรือดีเอ็นเอในรายที่สงสัยว่ามีโรคทางพันธุกรรมชนิดต่างๆ

เช่น กลุ่มอาการดาวน์และโรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น ซึ่งวิธีการในการนำเซลล์ทารกในครรภ์มาตรวจนั้น สามารถทำได้โดยการเจาะดูดน้ำคร่ำ การตัดเนื้อรก และการเจาะดูดจากเลือดของทารกโดยตรง

5. การตรวจอัตราการเต้นของหัวใจทารก

คุณหมอมะทำการตรวจอัตราการเต้นของหัวใจทารกโดยใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ หากทารกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรงและไม่ขาดออกซิเจน เมื่อคุณแม่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 28 สัปดาห์ขึ้นไป ก็จะส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจทารกเร็วขึ้นในตอนที่ทารกดิ้น

แม้ว่าผลการตรวจจะออกมาปกติ และก็ดูเหมือนว่าทารกน่าจะสมบูรณ์ดี แต่อย่างไรก็ตาม การตั้งครรถ์นั้น ก็ยังถือว่าเป็นความเสี่ยงของคุณแม่และลูกในท้องตลอดช่วงเวลาของการตั้งครรภ์และการคลอด ดังนั้นคุณแม่จึงควรใส่ใจสุขภาพ หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ นับลูกดิ้น กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน จะช่วยลดปัญหาและภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งช่วยให้คุณแม่และลูกในท้องมีสุขภาพที่ดี คลอดออกมาปลอดภัย สมบูรณ์แข็งแรง

เอกสารให้ความรู้ เรื่อง

วิธีดูแลตัวเองในระหว่างตั้งครรภ์ ครรภ์นี้เสี่ยงไหม



ภาวะครรภ์เสี่ยงมีอันตรายต่อทั้งตัวคุณแม่และทารกเป็นอย่างมาก ดังนั้น ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด รวมไปถึงการตรวจครรภ์ให้ตรงตามนัดทุกครั้ง

ด้วยความปรารถนาดีจาก
งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
สำนักงานปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาสะ

หมายเลขโทรศัพท์ 054-542886, 625267-101

แจ้งเหตุเดือนสาธารณสุข 054 626 199

<http://www.rongkat.go.th/>

rongkat1@gmail.com

วิธีดูแลตัวเองในระหว่างตั้งครรภ์ ครรภ์นี้เสี่ยงไหม

ทารกแรกเกิดอาจมีความผิดปกติ หากคุณแม่มีภาวะครรภ์เสี่ยงดังต่อไปนี้

1. อายุของคุณแม่
 - ตั้งครรภ์โดยที่มีอายุน้อยกว่า 17 ปี
 - ตั้งครรภ์เมื่ออายุมากกว่า 35 ปี
2. คุณแม่เคยมีประวัติการตั้งครรภ์ผิดปกติ
 - เคยมีทารกเสียชีวิตในครรภ์ หรือเสียชีวิตเมื่อแรกเกิด
 - เคยแท้งเอง มากกว่า 3 ครั้งติดต่อกัน
 - ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม หรือมากกว่า 4000 กรัม
 - มีภาวะครรภ์เป็นพิษ (มีอาการดังต่อไปนี้ อย่างน้อย 1 อาการ น้ำหนักตัว เพิ่มขึ้น, บวม, ปวดศีรษะ, ความดันโลหิตสูง, จุกแน่นใต้ชายโครง, ลูกดิ้นน้อยลง และท้องไม่โตตามอายุครรภ์) ในท้องก่อนหน้า
 - เคยมีประวัติคลอดก่อนกำหนด
 - มีประวัติตั้งครรภ์แฝด ภาวะรกเกาะต่ำ ภาวะรกเสื่อม ภาวะน้ำคร่ำน้อย
3. คุณแม่มีโรคประจำตัว หรือมีปัญหาสุขภาพโรคประจำตัวของคุณแม่มีผลต่อสุขภาพระหว่างการตั้งครรภ์ อาทิ
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคเบาหวาน
 - โรคหอบหืด
 - โรคตับ
 - โรคไต
 - โรคหัวใจ
 - โรคติดเชื้อต่างๆ โดยเฉพาะโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่นโรคเอดส์ โรคเริม โรคซิฟิลิส เป็นต้น

4. พฤติกรรมการใช้ชีวิตของคุณแม่
 - ดื่มเหล้า
 - ดิตยาเสพติด หรือใช้สารเสพติดอื่นๆ

ภาวะครรภ์เสี่ยงมีอันตรายต่อทั้งตัวคุณแม่และทารกเป็นอย่างมาก ดังนั้น ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด รวมไปถึง การตรวจครรภ์ให้ตรงตามนัดทุกครั้ง

ครรภ์เสี่ยง

เรื่องที่คุณแม่ ต้องระวัง
แม่ไม่มีโรคประจำตัว

ภาวะครรภ์เสี่ยง

คือ การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงต่อแม่และทารกในครรภ์ อาจทำให้เกิดอันตรายหรือเสียชีวิต ขณะตั้งครรภ์ คลอด หรือหลังคลอด

01

ครรภ์แฝด

02

แม่อายุน้อยกว่า 16 ปี
หรือมากกว่า 35 ปี

03

มีประวัติครอบครัว
เป็นเบาหวาน

04

ประวัติครรภ์ก่อนมีปัญหา เช่น
ครรภ์เป็นพิษ ทารกเสียชีวิตในครรภ์

05

แม่มีโรคประจำตัว เช่น
ความดันโลหิตสูง เบาหวาน
โรคหัวใจ เป็นต้น



หากคุณมีความเสี่ยง

แนะนำให้พบทีมสูติแพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์มารดา และการกในครรภ์ ซึ่งจะดูแลคุณร่วมกับทีมกุมารแพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์ การกแรกเกิด-ปริกำเนิด เพื่อให้แน่ใจว่าคุณและการกปลอดภัย