

Baby  
girl

# ตั้งครรภ์ อย่าง สนุก



ปลอดภัย  
แข็งแรง  
ทั้งแม่และลูก

ดร.บุญจिता ชัยภัทรภูมิ  
บ.ก.เรียบเรียง



2012 [2555]10040351  
ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

ความสุข ปลอดภัย และความมั่นใจ ในการตั้งครรภ์  
หนังสือเล่มนี้เตรียมพร้อมให้คุณทุกรายละเอียด  
เหมาะสำหรับคุณแม่ที่เคยผ่านการตั้งครรภ์ และ คุณแม่มือใหม่!

# สารบัญ

<b>เกริ่นนำ</b>	<b>๕</b>
<b>เตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์</b>	<b>๑๑</b>
การกำหนดเพศของบุตร	๑๓
อายุที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์	๑๔
ข้อปฏิบัติเมื่อสงสัยว่าตั้งครรภ์	๑๕
การฝากครรภ์	๑๖
อัลตราซาวด์	๒๑
ความผิดปกติที่ควรพบแพทย์ทันที	๒๓
<b>การดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์</b>	<b>๒๕</b>
การนอน	๒๖
การดูแลเส้นผม	๓๐
การดูแลฟันและช่องปาก	๓๑
การดูแลเต้านม	๓๑
การเลือกเสื้อผ้า	๓๓
รองเท้าที่ใช้ในขณะตั้งครรภ์	๓๔
การขับรถยนต์	๓๔
เพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์	๓๕
สร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี	๓๗
อันตรายจากควันบุหรี่	๓๗
อันตรายจากเทคโนโลยี	๓๘

## อาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์

๕๑

เลือดออกทางช่องคลอด

๕๒

คลอดก่อนกำหนด

๕๓

ตั้งครรภ์เกินกำหนด

๕๔

การแท้งบุตร

๕๕

การทำแท้ง

๕๖

ภาวะรกเกาะต่ำ

๕๗

รกลอกตัวก่อนกำหนด

๕๘

## อาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์

๕๑

ปวดหลัง

๕๒

ปวดแขน ขา

๕๓

แพ้ท้อง

๕๔

จุกเสียด แสบยอดอก

๕๖

ปัสสาวะบ่อย

๕๗

ท้องผูก

๕๘

ริดสีดวงทวาร

๕๙

เส้นเลือดขอด

๖๐

ตะคริวที่ขา

๖๑

บวมหลังเท้า ตามแขนขา หรือบวมทั้งตัว

๖๒

อาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ

๖๓

ง่วงนอน เหนื่อยง่าย

๖๔

ตกขาวมากหรือมีกลิ่นสีผิดปกติ

๖๕

ปวดถ่วงบริเวณท้องน้อยด้านข้าง

๖๕

ปวดบริเวณหัวหน้า

๖๖

## การตั้งครรภ์ผิดปกติ

ท้องนอกมดลูก

ครรภ์ไขปลาคูก

ครรภ์แฝด

ครรภ์แฝดน้ำ

๖๗

๖๘

๖๙

๗๐

๗๒

## โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากการตั้งครรภ์

โรคเบาหวานที่เกิดจากการตั้งครรภ์

ภาวะโลหิตจาง

โรคซีฟิลิส

ไวรัสตับอักเสบบี

โรคเอดส์

ครรภ์เป็นพิษ

๗๓

๗๔

๗๖

๗๙

๗๙

๘๑

๘๒

## โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

อาหารตามไตรมาส

ข้อควรระวัง

๘๕

๑๐๑

๑๐๔

## การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์

ยาที่ไม่ควรใช้ขณะตั้งครรภ์

ยาที่ปลอดภัยสำหรับหญิงตั้งครรภ์

สมุนไพรบำรุงครรภ์

สมุนไพรต้องห้าม

๑๐๗

๑๐๘

๑๑๑

๑๑๒

๑๑๓

## ออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์

ท่าบริหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

อิริยาบถที่ควรทำระหว่างตั้งครรภ์

อิริยาบถที่ไม่ควรทำระหว่างตั้งครรภ์

๑๑๕

๑๑๗

๑๒๕

๑๒๘

## การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ตลอดช่วงการตั้งครรภ์

๑๓๑

กำเนิดทารก

๑๓๒

ช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ ๑

๑๓๔

ช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ ๒

๑๓๔

ช่วงตั้งครรภ์ สัปดาห์ที่ ๖-๘

๑๓๕

ช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ ๓

๑๓๗

ช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ ๔

๑๓๙

ช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ ๕

๑๔๐

ช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ ๖

๑๔๑

ช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ ๗

๑๔๒

ช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ ๘

๑๔๔

ช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ ๙

๑๔๖

ช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ ๑๐

๑๔๘

## เตรียมตัวคลอดและการคลอด

๑๔๙

สิ่งที่ควรเตรียมไปคลอด

๑๕๐

เจ็บครรภ์จริงหรือเจ็บครรภ์หลอก

๑๕๒

การคลอดปกติ

๑๕๓

การผ่าท้องคลอด

๑๕๕

## การดูแลตนเองหลังคลอด

๑๕๗

การให้นมลูก

๑๕๙

ปฏิกิริยาการได้รับนมของทารก

๑๖๕

ความถี่ในการให้นมแม่

๑๖๖

ทำบริหารร่างกายหลังคลอด

๑๖๖

## ข้อควรรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการตั้งครรภ์

๑๗๓

## เมนูอาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์

๑๘๑

ข้าวหน้าไข่	๑๘๒
ไก่ผัดขิงเห็ดรวมมิตร	๑๘๓
ไก่ทอดสมุนไพร	๑๘๔
ข้าวผัดปลาทูน่า	๑๘๕
เต้าหู้นึ่งซีอิ้ว	๑๘๖
แตงกวาสอดไส้	๑๘๗
ต้มข่าไก่	๑๘๘
แกงเลียงผักรวม	๑๘๙
ไข่ตุ๋น	๑๙๐
ผัดผักรวม	๑๙๑
แกงจืดไข่	๑๙๒
ผัดมะระใสไข่	๑๙๓
แกงจืดฟักใส่กุ้งแห้ง	๑๙๔
แกงจืดกะหล่ำปลีห่อ	๑๙๕
กะหล่ำปลีอบ	๑๙๖
ผัดฟักทองใสไข่	๑๙๗
ปลาย่าง	๑๙๘
สตูดับไก่	๑๙๙
แกงส้ม	๒๐๐
ตับอบ	๒๐๑
ข้าวผัดรวมมิตรผัก	๒๐๒
เบอร์เกอร์ปลา	๒๐๓
น้ำส้มคั้นรวมมิตร	๒๐๔
น้ำสัมนมสด	๒๐๕
น้ำผลไม้ปั่นสด	๒๐๖
กล้วยอบนมสด	๒๐๗
น้ำขิง	๒๐๘