

วินาทีก้าวเข้าสู่ห้องคลอด  
สร้างความหวาดหวั่นระคนตื่นตัน  
ให้กับคุณแม่มือใหม่เสมอ



# เรื่อง คลอด



ต้องรู้ 



10043554

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

เตยตระกูล

จัดความกลัวในใจคุณแม่  
จากความปลื้มปิติ

ยามได้พบหน้าลูกน้อยครั้งแรก



# สารบัญ

ภาค 1	ครรภ์คุณภาพเริ่มต้นที่ตัวคุณ	10
1.	โปรแกรมก่อนการฝากครรภ์	11
	○ คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองกำลังตั้งครรภ์	11
	○ การบริการ และสถานบริการฝากครรภ์	15
	○ วิธีปกป้องตัวคุณจากการปฏิบัติผิดพลาดของแพทย์	17
	○ กำหนดตารางการตรวจครรภ์	19
2.	ฮอริโมน... วัสดุสร้างเกาะป้องกันตัวของทารก	28
3.	10 ขั้นสู่การมีสุขภาพครรภ์ที่ดี	41
4.	จริงหรือมั่ว? กับ 10 กิจกรรมที่ต้องสงสัยว่าเป็นเหตุให้ "แท้ง"	57
5.	ภาวะเลือดออกในระยะท้ายของการตั้งครรภ์	62
6.	รอบรู้เรื่องครรภ์ รู้ทันอันตราย	66
	○ รกลอกตัวก่อนกำหนด	66
	○ อัตราคลอดก่อนกำหนดเพิ่มสูงขึ้นจนน่าวิตก	67
	○ คลอดก่อนกำหนด วิตามินซีช่วยได้	68

○ การตั้งครรภ์นอกมดลูก	69
○ 8 วิธีการตรวจวินิจฉัยทารกในครรภ์	70
○ เทคโนโลยีช่วยลดความเสี่ยงของทารกในครรภ์	77
○ สกรีนก่อนคลอดช่วยป้องกันการติดเชื้อสเตรป-บีในทารก	78
○ น้ำหนักแรกคลอดต่ำแล้วจะเป็นไฮเปอร์แอกทีฟ	79
7. หญิงตั้งครรภ์กับการออกกำลังกาย	81
○ ผ่อนคลาย...ใจกาย ก่อนคลอด	84
○ เคล็ดลับช่วยบรรเทาอาการเจ็บหลัง	91
○ มาฝึกขมิบเรียกความสวางกลับคืนมาทันเถอะ	92
○ ออกกำลังกายในน้ำ ให้มากกว่าคลายร้อน	94
ภาค 2 รู้ไว้ใช้ว่า... คลอดลูกจะเป็นเรื่องน่ากลัว	100
1. เทคโนโลยีกับการคลอด	101
2. เรื่องคลอด... คลอด ที่คุณควรรู้	110
○ จะรู้ได้อย่างไร... ว่ากำลังเจ็บท้องคลอด?	111
○ เตรียมอะไรบ้างก่อนออกเดินทางไปโรงพยาบาล	114
○ คุณจะพบกับอะไรที่โรงพยาบาล	116
○ ในห้องคลอดมีใครบ้าง	117
○ ขั้นตอนการคลอดดำเนินไปอย่างไรบ้าง	118

○ เครื่องช่วยบรรเทาปวดช่วยอะไรคุณได้บ้าง	119
○ เหตุฉุกเฉินใดบ้างที่อาจเกิดขึ้นได้ในห้องคลอด	126
○ คุณจะช่วยเหลือตัวเองได้อย่างไรในขณะเกิดเหตุฉุกเฉิน	127
3. เจ็บท้องคลอด “สี” ช่วยคุณได้	129
4. เลือกคลอดแบบไหนดี	133
○ การผ่าคลอดทางหน้าท้อง...อย่างไรก็ต้องเจ็บ	135
○ คลอดลูกสบาย...สบาย “โน่นนี่”	136
5. เตรียมตัวดี... เรื่องคลอดก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป	139
6. คลอดเลยกำหนด... เปิดบันทึกความรู้สึกของคุณแม่ผู้เฝ้ารอ	147
7. 10 วิธีกระตุ้นการคลอด	158
ภาค 3 ชีวิตหลังคลอด กับเจ้าตัวน้อยขำวกาย	162
1. พึ่งร่างกายหลังคลอด	163
2. จัดการกับอาการซึมเศร้าหลังคลอด	170

3. เข้าอยู่อยู่ไฟ ศาสตร์แห่งการฟื้นฟูร่างกายหลังคลอด	174
○ ไขข้อข้องใจโดยแพทย์แผนไทยประยุกต์	175
○ สปา กับการอยู่ไฟ	177
○ การประคบสมุนไพร	180
○ การทาหม้อเกลือ	181
○ การอบสมุนไพร	182
○ การอาบน้ำสมุนไพร	183
○ การนั่งถ่าน	184
○ สรรพคุณของสมุนไพรหลักที่ใช้ในการอยู่ไฟ	185
○ อยู่ไฟหลังคลอดด้วยตัวคุณเองที่บ้าน	187
○ อยู่ไฟเร่งแผลแห้งด้วยของใช้ใกล้มือ	189
○ เตือนขาดความอ้วน ไม่ควรกินหลังคลอด	190

4. สื่อสัมผัสรักแรก...จากแม่สู่ลูก	191
------------------------------------	-----

ภาคผนวก	197
○ คำถามที่อบอวลที่คุณแม่ตั้งครรภ์อยากรู้	197
○ คำถามขวนขวี้หลังคลอด	202
○ เกร็ดความรู้คุณแม่มือใหม่	204