



100 วิธี
แม่ท้องต้องรู้
ไขปัญหาที่แม่ท้องต้องรู้
เพื่อให้ลูกแข็งแรง-แม่ปลอดภัย



10034401

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์



ร้าน
Books

สารบัญ

เตรียมรับมือ 9 เดือนที่เปลี่ยนแปลง 10

เรื่องน่ารู้...ดูแลครรภ์

1. ผ่าครรภ์ & นัดตรวจครรภ์...ห้ามพลาด 17
2. 3 เดือนแรก ทำอย่างไรให้ท้องนี้ปลอดภัย 18
3. ตรวจคัดกรองก็สำคัญ 19
4. 35 Up...สุขภาพดี ด้วยบันได 9 ขั้น 20
5. อัลตราซาวนด์...อันตรายไหม 22
6. น้ำหนัก...เรื่องสำคัญที่แม่ท้องต้องใส่ใจ 23
7. เต้านมแม่...ดูแลง่ายๆ 25
8. นอนน้อย...เสี่ยงโรครุมเร้า 26
9. สุขภาพทารกในครรภ์...ต้องดูแล 27
10. เคล็ดลับผูกสัมพันธ์ลูกในครรภ์ 28
11. วิธีเพิ่ม IQ ให้ลูกน้อยในครรภ์ 29
12. ท้องต้องระวังสัตว์เลี้ยง 30

อาการที่อาจเกิดขึ้นกับคุณแม่ตั้งครรภ์

13. เมื่อคุณแม่แพ้ท้อง 33
14. ท้องอืด มีลมในท้อง 34

15.	มือชา เท้าบวม	35
16.	ตะคริว	35
17.	เส้นเลือดขอด	36
18.	อย่าปล่อยให้ริดสีดวงทวารมาเยือน	37
19.	บัสสาวะเลือด	38
20.	กระเพาะบัสสาวะอักเสบ	39
21.	ปวดศีรษะ	40
22.	ปวดหน้าอก	41
23.	ปวดลิ้นปี่	41
24.	ปวดบริเวณท้องน้อย	42
25.	ปวดบริเวณกระดูกเชิงกราน	42
26.	ปวดหลังผิดปกติ	43
27.	ปวดขา	44
28.	ปวดเมื่อยตัวช่วงใกล้คลอด	45
29.	ปวดแบบนี้ไว้ใจไม่ได้	46
30.	ท้องแล้วพื่นผุง่าย...จริงหรือ	47
31.	คุณแม่ทำพื่นได้หรือไม่	48
32.	อย่าปล่อยให้เหงือกอักเสบ	49
33.	แม่ท้อง...ระวังท้องแข็ง	50

34. วิธีบรรเทาอาการท้องแข็ง 51
35. อากาศร้อน เป็นลมง่าย 52
36. ผดผื่นแดงคันนำาราคาญ 53

เตรียมรับมือภาวะแทรกซ้อน

37. คุณแม่ตั้งครรภ์กับโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ 55
38. หากแม่ตั้งครรภ์เป็นโรคหัวใจ 57
39. การดูแลแม่ตั้งครรภ์ที่เป็นโรคหัวใจ 58
40. ระวังลิ่มเลือดอุดตัน 60
41. คุณแม่กลุ่มไหนเสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือดอุดตัน 61
42. ไมเกรนกับคุณแม่ตั้งครรภ์ 62
43. น้ำในหูไม่เท่ากัน...ต้องระวังยามท้อง 64
44. ไข้ตั้งอักษะ...ตอนท้อง 66
45. การรักษาไข้ตั้งอักษะ 67
46. ช่องคลอดอักเสบ 68
47. เบาหวานขณะตั้งครรภ์ 69
48. ความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ 70
49. ไทรอยด์เป็นพิษ 71
50. ท้องนอกมดลูก 73
51. รกผิดปกติ 74

52.	รกเสื่อม	75
53.	รกเกาะต่ำ	76
54.	รกลอกตัวก่อนกำหนด	77
55.	ตกเลือดหลังคลอด	78
56.	ติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ	79
57.	กรวยไตอักเสบ	80
58.	ไวรัสตับอักเสบบี	82
59.	รักษาท้องด้วย Bed Rest	84
60.	Bed Rest อย่างไรให้ได้ผลดี	86

โภชนาการยามท้อง

61.	กินเพื่อโภชนาการที่ดี	89
62.	แม่ท้องห้ามขาดธาตุเหล็ก	90
63.	แหล่งอุดมธาตุเหล็ก	92
64.	แคลเซียมยังจำเป็นไหม	93
65.	โอเมก้า...เพื่อสองเรา	94
66.	อาหารที่ช่วยลดอาการแพ้ท้อง	96
67.	กินดับร้อน ด้วยอาหารธาตุเย็น	97
68.	5 อาหารต้านหอบหืด	98
69.	กาแฟไม่ได้ ขอชาได้ไหม	99

แม่ตั้งครรภ์กับการใช้ยา

- | | | |
|-----|--------------------------------------|-----|
| 70. | ยามีผลต่อลูกในท้อง | 101 |
| 71. | คุณแม่ตั้งครรภ์...รักษาสิ่วต้องระวัง | 102 |
| 72. | ยาแก้แพ้ท้อง | 103 |
| 73. | ยากลายมดลูกอันตรายไหม | 103 |
| 74. | แม่ตั้งครรภ์กับ 3 วัคซีนที่ต้องรู้ | 104 |

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพท้อง

- | | | |
|-----|--|-----|
| 75. | เตรียมพร้อมก่อนลงสนาม | 107 |
| 76. | ออกกำลังกายอย่างไรปลอดภัยกับลูกในท้อง | 108 |
| 77. | 5 สิ่งต้องห้าม เมื่อแม่ท้องออกกำลังกาย | 110 |
| 78. | ง่ายๆ ได้ทุกที่ด้วยการเดิน | 111 |
| 79. | บริหารลมหายใจ | 112 |
| 80. | บริหารอุ้งเชิงกราน | 113 |
| 81. | บรรเทาอาการปวดเมื่อย | 114 |
| 82. | เสริมกล้ามเนื้อไหล่ให้แข็งแรง | 115 |
| 83. | บริหารเพื่อคลอดธรรมชาติ | 116 |
| 84. | Exercise ในน้ำ...เบาๆ แต่มีประโยชน์ | 117 |
| 85. | โยคะแม่ท้อง | 118 |

ผ่อนคลายสบายๆ ให้แม่ตั้งครรภ์

- | | | |
|-----|--|-----|
| 86. | ท้อง...ผ่อนคลายด้วย 11 วิธี | 121 |
| 87. | 4 วิธีผ่อนคลายวันทำงาน | 123 |
| 88. | ปรับท่าทางที่เหมาะสม...เรียกคืนความสมดุล | 124 |
| 89. | การนวดตัว ชัดผิว | 126 |
| 90. | โยท็อก...อันตรายต่อทารก | 127 |
| 91. | หลากวิธีสบายจากสายน้ำ | 128 |
| 92. | แม่ตั้งครรภ์ทำสปาได้มั้ย | 130 |
| 93. | พ่อนวด...ช่วยคลายปวดยามตั้งครรภ์ | 131 |
| 94. | สบายด้วยสมาธิ | 133 |
| 95. | สบายด้วยผ้าใยธรรมชาติ | 134 |

เตรียมตัวก่อนคลอด

- | | | |
|------|-------------------------------|-----|
| 96. | เตรียมพร้อม...ก่อนคลอด | 137 |
| 97. | อาการเตือนก่อนคลอด | 139 |
| 98. | ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น | 139 |
| 99. | 5 วิธีเผชิญหน้ายามปวดท้องคลอด | 140 |
| 100. | คลอดเอง VS ผ่าคลอด | 141 |