



ฉบับ
เสริมข้อมูล
ใหม่



เคล็ด
วิธี

ดูแลตัวเอง

ขณะ

ตั้งครรภ์



10043404

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

รู้จักเคล็ดวิธีดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์
จะช่วยให้สุขภาพคนเป็นแม่และลูก
แข็งแรงสมบูรณ์ และปลอดภัยสูงกว่า

พ.ญ. พิสุทธิพร จำใจ : บ.ก. เชียงเรียง

สารบัญ



บอกกล่าว	๕
ข้อควรรู้สำหรับคนอยากมีลูก	๑๑
อยากมีลูกหญิงหรือชายกำหนดเพศได้	๑๓
อายุที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์	๑๓
การตรวจคัดกรองในหญิงตั้งครรภ์ที่อายุมาก	๑๗
ทำอะไรเมื่อสงสัยว่าตั้งครรภ์	๑๙
ข้อคิด ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการฝากครรภ์	๒๑
เลือกคุณหมอ เลือกฝากครรภ์ที่ไหน?	๒๑
ครั้งแรกของการฝากครรภ์	๒๕
การนัดครั้งต่อไป	๒๗
อัลตราซาวนด์ช่วยอะไร?	๒๘
ความผิดปกติที่ควรไปพบคุณหมอนทันที	๓๐
ลักษณะคุณแม่ที่คุณหมอต้องการ	๓๑
การดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์	๓๕
การดูแลร่างกายโดยทั่วไป	๓๕
• การนอน	๓๕
• ดูแลความสะอาดของร่างกาย	๓๘
• ดูแลรักษาฟันและช่องปาก	๓๘
• ดูแลเต้านม	๓๙
• การสวมใส่เสื้อผ้า	๓๙
• การสวมชุดชั้นใน	๓๙



B A B Y

- รongเท้า ๔๐
- คุณแม่ที่เป็นสาวทำงาน ๔๐
- การเดินทาง ๔๑
- ระวังคว้นบุรี ๔๒
- เพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์ ๔๒
- สร้างความสุขใจในช่วงท้อง ๔๓
- ระวังอันตรายจากเทคโนโลยี ๔๔

โภชนาการหญิงตั้งครรภ์ ๔๗

ออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ ๗๕

อวัยวะที่ควรทำและไม่ควรทำ ๘๑

ยากับหญิงมีครรภ์ ๘๕

ยาที่ไม่ควรใช้ขณะตั้งครรภ์ ๘๖

ยาที่ปลอดภัยต่อหญิงตั้งครรภ์ ๘๙

ยากลุ่มต่างๆที่ใช้บ่อยระหว่างตั้งครรภ์ ๙๐

ยาสมุนไพร ๙๓

สมุนไพรไทย ๙๓

สมุนไพรแก้แพ้ท้อง ๙๔

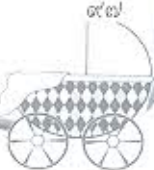
สมุนไพรบำรุงครรภ์ ๙๔

สมุนไพรแก้ท้องผูก ๙๕

สมุนไพรไทยต้องห้าม ๙๕

สมุนไพรไทยอื่นๆ ๙๖

ยาสมุนไพรจีน ๙๗



ความเชื่อต่าง ๆ กับการตั้งครรภ์

วิธีดูแลอาการที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์

- ปวดหลัง
- ปวดแขนขา
- แพ้ท้อง
- จุกเสียด แสบยอดอก
- หายใจไม่สะดวก
- ปัสสาวะบ่อย
- ท้องผูก
- ริดสีดวงทวาร
- เส้นเลือดขอด
- ตะคริวที่ขา
- นวมหลังเท้า ตามแขน ขา หรือบวมทั้งตัว
- อาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ
- ง่วงนอน เหนื่อยง่าย
- ตกขาวมากหรือมีกลิ่นสีผิดปกติ
- ปวดถ่วงบริเวณท้องน้อยตามด้านข้าง
- ปวดบริเวณหัวหน้า
- การเจ็บครรภ์

อาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์

มีเลือดออกทางช่องคลอด

๑๙๙
 ๑๐๕
 ๑๐๕
 ๑๑๑
 ๑๑๒
 ๑๑๕
 ๑๑๕
 ๑๑๕
 ๑๑๖
 ๑๑๗
 ๑๑๘
 ๑๑๙
 ๑๑๙
 ๑๒๐
 ๑๒๑
 ๑๒๑
 ๑๒๒
 ๑๒๓
 ๑๒๓
 ๑๒๓
 ๑๒๔
 ๑๒๕
 ๑๒๕





คลอดก่อนกำหนด	๑๒๗
ตั้งครรภ์เกินกำหนด	๑๒๗
การแท้งบุตร	๑๒๘
ภาวะรกเกาะต่ำ	๑๒๙
รกลอกตัวก่อนกำหนด	๑๓๐
โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากการตั้งครรภ์	๑๓๓
โรคเบาหวาน	๑๓๓
ภาวะโลหิตจาง	๑๓๗
โรคซิฟิลิส	๑๔๒
โรคไวรัสตับอักเสบบี	๑๔๓
โรคเอดส์	๑๔๕
โรคครรภ์เป็นพิษ	๑๔๘
ครรภ์ผิดปกติ	๑๕๑
ครรภ์นอกมดลูก	๑๕๑
ครรภ์ไข่ปลาอุก	๑๕๒
ครรภ์แฝด	๑๕๓
ครรภ์แฝดน้ำ	๑๕๔
การเปลี่ยนแปลงขณะเมื่อครรภ์ ๑-๑๐ เดือน	๑๕๕
การคลอด	๑๘๓
การดูแลหลังคลอด	๑๘๗
เรื่องควรรู้ในการดูแลทารกหลังคลอด	๑๙๑

