

Before

คู่มือดูแลคุณแม่

ก่อนคลอด

• พิสนีย์ คุณานนท์ •



คุณแม่
ต้องมีความพร้อม
ทั้งกายและใจเพื่อให้
ลูกน้อยที่อยู่ในครรภ์
นั้นมีร่างกาย
ที่สมบูรณ์



10043402

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

สารบัญ

Part 1	เตรียมตัวเป็นพ่อแม่	10
Part 2	ยาและสารต่างๆ ที่หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงก่อนคลอด	24
Part 3	วิธีรับมือและป้องกันอาการต่างๆ ก่อนคลอด	32

* น้ำหนักตัว	36
* อาการคลื่นไส้อาเจียน	37
* ขนาดของมดลูกและหน้าท้อง	38
* เต้านมขยาย	39
* ช่องคลอดเปลี่ยนแปลง	40
* เพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์	40
* ท้องนอكمดลูก	42
* เหงื่อเยาะรู้สึกร้อนมากกว่าปกติ	43
* ปวดหลัง	43
* ท้องผูก	44
* นอนไม่หลับ	46
* อารมณ์แปรปรวน	48
* ตะคริว	49
* เส้นเลือดขอด	51
* ปวดข้อ	54
* ปวดศีรษะ	55
* ริดสีดวงทวาร	57
* วิงเวียนหน้ามืด / เป็นลม	58

* ตกขาว	58
* แสบร้อนล้นปี	60
* เหนื่อย อ่อนเพลีย	61
* หน้าท้องลาย	61
* ปัสสาวะบ่อย	62
* จุกเสียด แสบร้อนบริเวณลำคอ หน้าอก	62
* ทำบวม	64
* โลหิตจาง Anemia	64
* ทางเดินปัสสาวะอักเสบ	65
* โรคซึมเศร้า	66
* ความดันโลหิตสูง	67
* เบาหวานขณะตั้งครรภ์	67
* ฟันผุ	68
* ผิวหนังแห้ง & มัน	70
* รอยกระดำและฝ้า	71

Part 4 การดูแลและปฏิบัติตัว ของคุณแม่ก่อนคลอด	72
Part 5 การเสริมสร้างคุณภาพทารก และสารอาหารที่คุณแม่ต้องการ	94
Part 6 การเตรียมของใช้สำหรับคุณแม่และลูกน้อย	152
Part 7 การบริหารร่างกายก่อนคลอด	164