

เตรียมตัว
สำหรับเป็นคุณแม่
มือใหม่

คู่มือ ดูแลครรภ์ และ การ ฝากครรภ์



หลายสิ่งควรรู้อีกมากมาย
ที่คุณแม่-คุณพ่อป้ายแดง
ไม่ควรมองข้าม

การปฏิบัติตัว
ในขณะตั้งครรภ์จนถึง
การคลอด

การเลือกคลอดบุตรเองกับ
การผ่าคลอด
อย่างไรดีกว่ากันนะ

คู่มือ

ดูแลครรภ์ และ การฝากครรภ์

พญ.ชญวดี ศรีสุโข



คู่มือดูแลครรภ์และการฝากครรภ์

พญ.ชัญวลี ศรีสุโข

ราคา 245 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ชัญวลี ศรีสุโข.

คู่มือดูแลครรภ์และการฝากครรภ์.--กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, 2568
224 หน้า.

1. สูติศาสตร์. 2. การตั้งครรภ์. I. ชื่อเรื่อง

618.2

ISBN 978-616-578-857-1

ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร, น.บ. น.ม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	เพชรลดา เพ็ญอักษร
ผู้เขียน	พญ.ชัญวลี ศรีสุโข
บรรณาธิการ	มนตรา อัสสราเลิศศรีศรี
กองบรรณาธิการ	มาริสสา ไกรถาวร นิศานารถ โชติมาภรณ์ พัทธ์ธีรา เจริญหทัยรัตน์
พิสูจน์อักษร	วัชรินทร์ กุลสุวรรณ
ออกแบบปก	มะจิง
ศิลปกรรม	คมสันต์ จูด้วง

© ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguay.com>

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



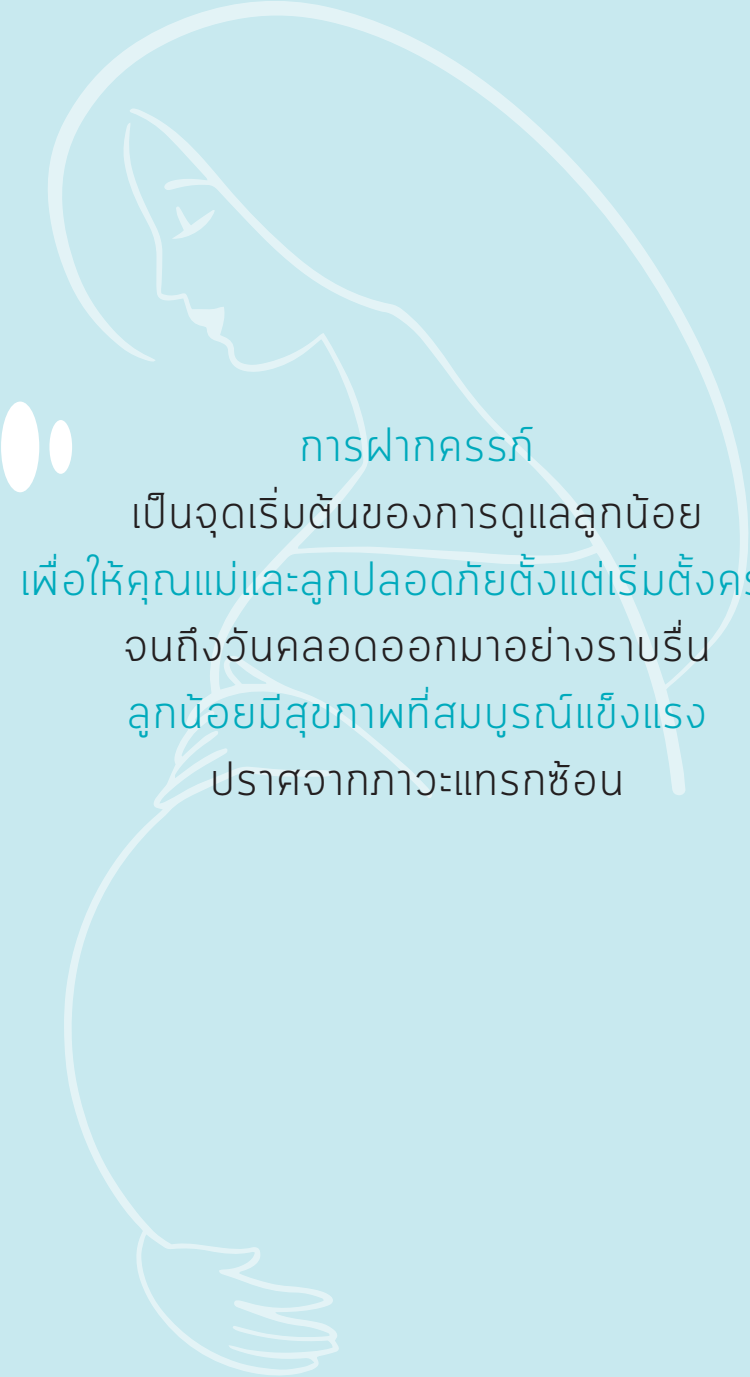
บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

Homepage : <http://www.naiin.com>



การฝากครรภ์

เป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลลูกน้อย
เพื่อให้คุณแม่และลูกปลอดภัยตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์
จนถึงวันคลอดออกมาอย่างราบรื่น
ลูกน้อยมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง
ปราศจากภาวะแทรกซ้อน



คำแนะนำนักพิมพ์

หลายคนเคยบอกว่า การได้แต่งงานและใช้ชีวิตคู่
อยู่กับใครสักคน ถ้าจะให้สมบูรณ์แบบต้องมีลูกน้อย
ไว้เชยชม ได้มองเขาเติบโตมาในทุกๆ วัน จนกว่า
ลูกน้อยจะเติบโตใหญ่และออกไปสร้างครอบครัวของ
ตัวเอง หากมองวงจรชีวิตมนุษย์แบบนี้แล้ว เหมือนจะ
ง่าย ๆ แต่รู้ไหมว่า การที่คนคนหนึ่งเกิดมาและกว่าจะโต
เป็นผู้ใหญ่ เวลาเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะเวลาจะพัฒนาช่วงวัย
ของเด็กน้อยให้เติบโตและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ไปพร้อมๆ กันทั้งด้านสมองและ
ร่างกายตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา

การวางแผนก่อนมีลูกน้อยคุณพ่อคุณแม่จำเป็นต้อง
เช็กตัวเองก่อนว่ามีความเสี่ยงในเรื่องใดบ้างที่อาจทำให้เกิดอันตราย
ระหว่างการตั้งครรภ์ และปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เราไม่สามารถคาดคะเนหรือ
วินิจฉัยเองได้ หลายๆ คนอาจจะคิดว่าเรายังหนุ่มยังสาวร่างกายยังแข็งแรงดี
เมื่อตั้งครรภ์ได้สักสามเดือนค่อยไปฝากครรภ์ก็ได้ไม่น่ามีปัญหา หากคุณพ่อ
คุณแม่ท่านใดเริ่มคิดแบบนี้ นั่นก็เป็นอีกหนึ่งข้อของความเสี่ยงแล้ว

เมื่อรู้ว่าการตั้งครรภ์ช่วงสามเดือนแรกนี้ยังสำคัญมากหลายๆ คนก็แท้ง
ช่วงนี้กันบ่อยๆ เพราะคุณแม่ที่มีอายุน้อยร่างกายแข็งแรงดี อาจจะพบ



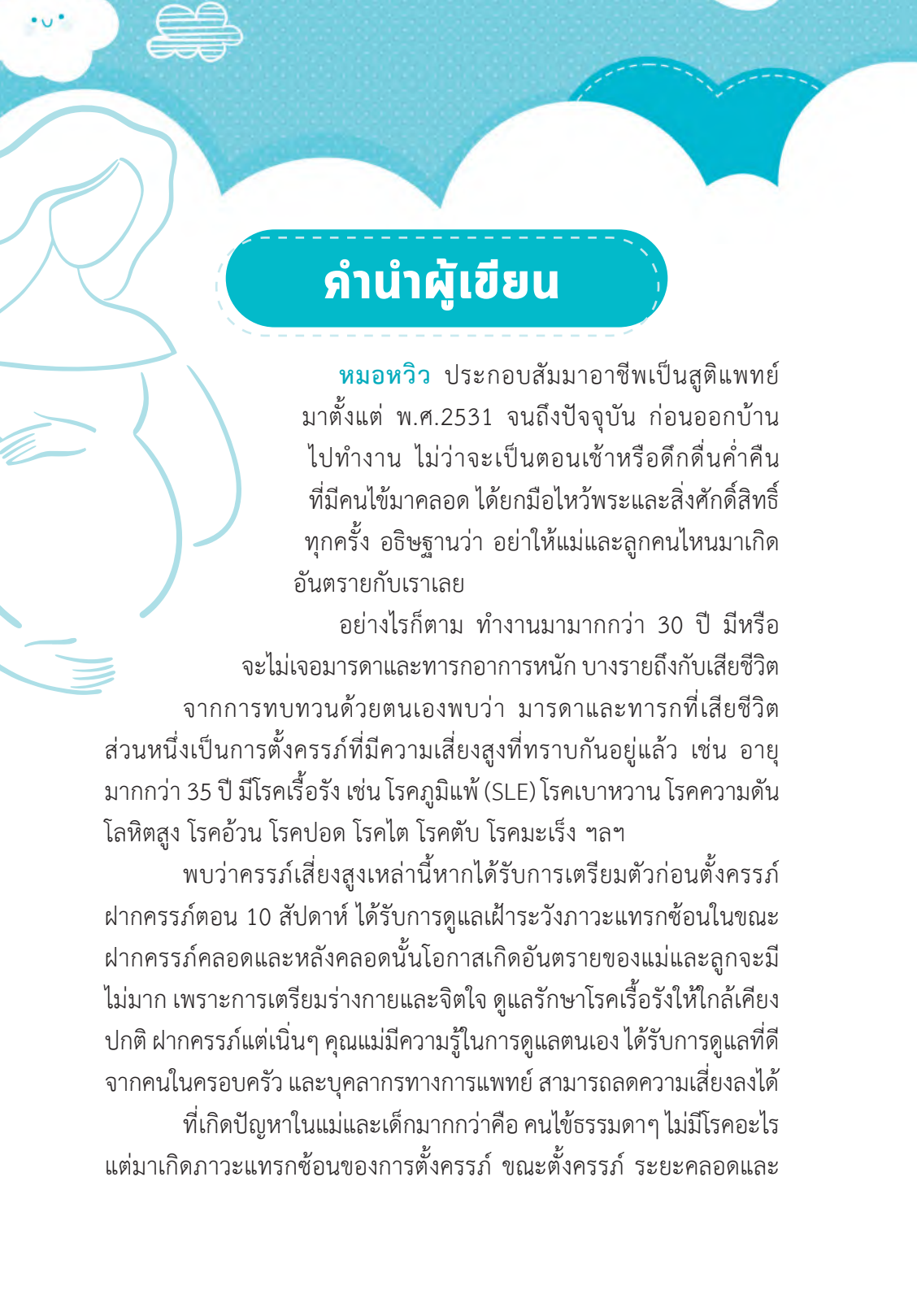
ปัจจัยเสี่ยงอย่างอื่นแทรกซ้อนเพราะบางคนอาจมีภาวะแฝงโดยไม่รู้ตัว และอาจจะไม่เคยไปตรวจเช็กร่างกายแบบละเอียด เมื่อตั้งครรภ์แล้วมา เช็กอาจจะเจอเรื่องของภาวะเลือดที่ผิดปกติ ความดัน เบาหวาน ไขมัน หัวใจ และอื่นๆ

ดังนั้นแล้วหากคุณพ่อคุณแม่ท่านใดหวังให้ลูกน้อยที่เกิดมาพร้อมกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีสมบูรณ์แข็งแรง ต้องใส่ใจและปฏิบัติตัว ให้พร้อมตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์

หนังสือเล่มนี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่ และ บุคคลทั่วไปที่อยากเข้าใจช่วงภาวะคุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อจะได้เฝ้าระวัง ในเรื่องต่างๆ ตลอดระยะเวลา 9 เดือน **คุณหมอ พญ.ชัญวลี ศรีสุโข** คุณหมอผู้เชี่ยวชาญด้านสูตินรีเวช ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลครรภ์ และการฝากครรภ์ไว้โดยละเอียด เพราะถึงอย่างไรการอยู่ใกล้ชิดกับ คุณหมอก็เป็นเพียงส่วนหนึ่ง แต่การดูแลตนเองอย่างถูกต้องสำหรับ คุณแม่นั้นสำคัญมาก

หวังอย่างยิ่งว่า อยากให้ลูกน้อยทุกๆ ครอบครัวเกิดมาปลอดภัย สมบูรณ์ แข็งแรง

เพชรดา เฟื่องอักษร
บรรณาธิการบริหาร



กํานําผู้เขียน

หมอหวิว ประกอบสัมมาอาชีพเป็นสูติแพทย์ มาตั้งแต่ พ.ศ.2531 จนถึงปัจจุบัน ก่อนออกบ้านไปทำงาน ไม่ว่าจะเป็นตอนเช้าหรือดึกตื่นคำคืนที่มีคนไข้มาตลอด ได้ยกมือไหว้พระและสวดศีลทุกครั้งที่ อธิษฐานว่า อย่าให้แม่และลูกคนไหนมาเกิดอันตรายกับเราเลย

อย่างไรก็ตาม ทำงานมามากกว่า 30 ปี มีหรือจะไม่เจอมารดาและทารกอาการหนัก บางรายถึงกับเสียชีวิต

จากการทบทวนด้วยตนเองพบว่า มารดาและทารกที่เสียชีวิตส่วนหนึ่งเป็นการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงที่ทราบกันอยู่แล้ว เช่น อายุมากกว่า 35 ปี มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคภูมิแพ้ (SLE) โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคปอด โรคไต โรคตับ โรคมะเร็ง ฯลฯ

พบว่าครรภ์เสี่ยงสูงเหล่านี้หากได้รับการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ ฝากครรภ์ตอน 10 สัปดาห์ ได้รับการดูแลเฝ้าระวังภาวะแทรกซ้อนในขณะฝากครรภ์ตลอดและหลังคลอดนั้นโอกาสเกิดอันตรายของแม่และลูกจะมีไม่มาก เพราะการเตรียมร่างกายและจิตใจ ดูแลรักษาโรคเรื้อรังให้ใกล้เคียงปกติ ฝากครรภ์แต่เนิ่นๆ คุณแม่มีความรู้ในการดูแลตนเอง ได้รับการดูแลที่ดีจากคนในครอบครัว และบุคลากรทางการแพทย์ สามารถลดความเสี่ยงลงได้

ที่เกิดปัญหาในแม่และเด็กมากกว่าคือ คนใช้ธรรมชาติๆ ไม่มีโรคอะไร แต่มาเกิดภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและ



หลังคลอด เช่น ครรภ์เป็นพิษ ปวดท้องคลอดก่อนกำหนด ภู่น้ำคร่ำรั่ว ก่อนกำหนด ทารกเสียชีวิตในครรภ์ ทารกพิการ ตกเลือด ฯลฯ ซึ่งคุณแม่ในกลุ่มนี้จะลดความเสี่ยงได้หากมาฝากครรภ์แต่เนิ่นๆ มีการดูแลที่ดี คุณแม่มีความรู้ในการดูแลตนเอง ได้รับการดูแลที่ดีจากคนในครอบครัวและบุคลากรทางการแพทย์

ในบรรดาการดูแลเหล่านี้ไม่ว่าเป็นครรภ์เสี่ยงสูง หรือครรภ์ธรรมดา ความรู้ของคุณแม่ในการดูแลตนเองเป็นส่วนสำคัญที่สุด เพราะจะทำให้คุณแม่เฝ้าระวังปัญหา พบภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ได้แต่เนิ่นๆ มาพบแพทย์ได้เร็วจะสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าพันท่วงที่ ค่าพูดของหญิงตั้งครรภ์ที่ตั้งท้องแล้วมาฝากท้องที่ว่า **“อยู่ในมือหมอแล้วคงปลอดภัย”** จึงไม่เป็นความจริง เพราะเมื่อท้องแล้ว การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น

หนังสือเล่มนี้อธิบายรายละเอียดความรู้ในการตั้งครรภ์ การฝากครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ ตลอดจนเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่คุณพ่อคุณแม่ควรรู้ ไม่ได้มุ่งหวังให้รู้สึกว่าการตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะอย่างไรก็ตาม การเกิดคือเรื่องที่น่าชื่นใจ ดีใจ ปิติยินดีของพ่อแม่ญาติพี่น้องและผู้คนที่ได้พบเห็น อยากให้คุณแม่และผู้เตรียมตัวเป็นคุณแม่ทุกคนได้อ่านหนังสือเล่มนี้

เมื่อคุณแม่ท้อง มีความรู้ในการดูแลตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ต่างๆ คำอธิษฐานของหมอหวิว จึงจะเป็นจริงได้

ด้วยความรักและปรารถนาดี
หมอหวิว พญ.ชัญวลี ศรีสุโข

สารบัญ

บทที่ 1 เตรียมตัวเป็นคุณแม่ 11

- เรื่องเล่าการตั้งครรภ์ไม่ทันเตรียมตัว 16
- ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้คุณแม่
ไม่อาจเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ 21
- ทำอย่างไรจึงจะตั้งครรภ์ได้ง่ายแบบธรรมชาติ
(Tips of getting pregnancy naturally) 34
- การเตรียมใจเตรียมกายก่อนการตั้งครรภ์ 39

บทที่ 2 การเลือกเพศบุตร 59

- คุณสมบัติของอสุจิที่ทำให้เกิดลูกสาว
หรือลูกชาย 64
- วิธีคำนวณวันไข่ตก 68

บทที่ 3 การปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์ 73

- การแพ้ท้อง 76
 - สาเหตุของการแพ้ท้อง 78
- ประโยชน์ของการแพ้ท้อง 79
 - แพ้ท้องอย่างไรถือว่าอันตราย 80
- การป้องกันและการรักษาอาการแพ้ท้อง
ด้วยตนเอง 82
- อาหารของคนตั้งครรภ์ 84
- การดูแลตนเองในขณะตั้งครรภ์ 87

บทที่ 4 เช็กซีในขณะตั้งครรภ์ 103

- ความรู้ทั่วไปของเช็กซีระหว่างตั้งครรภ์ 105
 - วิธีสร้างความสมดุลของเช็กซีในขณะตั้งครรภ์ 108
- เทคนิคดูแลชีวิตคู่ในช่วงตั้งครรภ์ 110
 - เช็กซีท่าไหนดีขณะตั้งครรภ์ 113
 - ผู้ชายรู้สึกอย่างไรกับเช็กซีในขณะตั้งครรภ์ 119

บทที่ 5 ภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ ที่พบบ่อยที่ควรระวัง 125

ภาวะแทรกซ้อน ‘อันตราย’ ของคุณแม่ ไตรมาส 1 127

- คุณแม่คนไหนเสี่ยงบ้าง? 129
- รู้ทัน ป้องกันบ้าง 131
- คุณแม่คนไหนเสี่ยงตั้งครรภ์นอกมดลูก? 133
- รู้ทัน ป้องกันท้องนอกมดลูก 134
- ครรภ์ไข่ปลาอุก : คืออะไร? อันตรายแค่ไหน? 136

ภาวะแทรกซ้อน ‘อันตราย’ ของคุณแม่ ไตรมาส 2 139

- การคลอดก่อนกำหนด 139
- การคลอดก่อนกำหนดคืออะไร 143
- การคลอดก่อนกำหนดเกิดจากสาเหตุอะไร 144
- วิธีรักษาอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด 151
- การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด 152

ภาวะแทรกซ้อน ‘อันตราย’ ของคุณแม่ ไตรมาส 3 157

- ภาวะรกเกาะต่ำ 158
- ครรภ์เป็นพิษ (Preeclampsia) 162
- ปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดครรภ์เป็นพิษมีดังนี้ 166
- ทารกเสียชีวิตในครรภ์ 169

บทที่ 6 : การฝากครรภ์ 177

- การฝากครรภ์ (Antenatal Care : ANC) 179
- ทำอะไรเมื่อไปฝากครรภ์ครั้งแรก 182
 - รายละเอียดการตรวจที่สำคัญ 186
 - เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งต่อไป ไม่มีการตรวจ
ดังต่อไปนี้ 190
- วิธีคำนวณกำหนด (ครบ) คลอด 192
- ครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูง 195

บทส่งท้าย คลอดเองหรือผ่าคลอดดีกว่ากัน 201



บทที่ 1



เตรียมตัวเป็น คุณแม่







เตรียมตัวเป็น คุณแม่



**การเตรียมตัวเป็นคุณแม่ คือการเตรียม
กายเตรียมใจก่อนตั้งครรภ์ด้วยตนเอง รวมทั้งไป
พบแพทย์เพื่อปรึกษา หาคความเสี่ยง และลดความ
เสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์**

ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์จนมี
ผลกระทบต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ อาจเกิด
จากโรคภัยไข้เจ็บ วิถีชีวิตที่เป็นปัญหา พฤติกรรม
เสี่ยงที่เป็นปัญหา หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหา
หากได้รับการแก้ไขก่อนตั้งครรภ์ ก็จะเป็นผลดี
ต่อคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์





การปรึกษาแพทย์เพื่อเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ จะได้ผลดีหากมีการปรึกษาหรือพบแพทย์อย่างต่อเนื่องมาก่อน เช่น

- ปรึกษาแพทย์ตั้งแต่ก่อนแต่งงาน มีการตรวจเลือด ตรวจร่างกาย
- ปรึกษาแพทย์เรื่องการคุมกำเนิดที่เหมาะสม เพื่อมีลูกเมื่อพร้อม
- ปรึกษาแพทย์เรื่องการฉีดวัคซีนก่อนตั้งครรภ์ เช่น วัคซีน

หัดเยอรมัน อีสุกอีใส ไวรัสตับอักเสบบี วัคซีนป้องกันเอชพีวี (ป้องกันมะเร็งปากมดลูก) ฯลฯ

● พบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ (ตรวจภายในและตรวจร่างกาย) ประจำปี

● พบแพทย์เมื่อมีประจำเดือนผิดปกติ หรือปวดประจำเดือน หรือปวดท้องผิดปกติ เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องและรักษาถูกวิธี

- พบแพทย์เมื่อมีตกขาวผิดปกติ ตรวจและรักษาให้หายจากโรค
- พบแพทย์เพื่อตรวจภายใน และรักษาให้ถูกต้อง หากติดเชื้อ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ฯลฯ

การพบแพทย์เพื่อป้องกันและรักษาโรค สัมพันธ์กับการมีสุขภาพดี ซึ่งมักจะสัมพันธ์กับผลของการตั้งครรภ์ที่ออกมาดี

สุขภาพไม่ดี ผลของการตั้งครรภ์ก็มักออกมาไม่ดี

ทุกงานวิจัยพบว่า การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ ทำให้ผลการตั้งครรภ์ออกมาดีกว่าคนที่ไม่ได้เตรียมตัวก่อนการตั้งครรภ์



การเตรียมตัวก่อนการตั้งครรภ์ จึงเป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคนในวัยเจริญพันธุ์ควรกระทำ ถือว่าเป็นการป้องกันภาวะเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นที่คุ้มค่าที่สุดของคนที่กำลังจะตั้งครรภ์

แต่ในชีวิตจริงในสังคมไทย มีคุณแม่ร้อยละ 80 ที่มีการเตรียมตัวที่ดีก่อนตั้งครรภ์

ยิ่งหากเป็นการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น งานวิจัยในประเทศไทย พบว่าร้อยละ 80 ของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และไม่พึงประสงค์ ซึ่งแน่นอนว่าไม่มีการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ใดๆ ทั้งสิ้น

การตั้งครรภ์ไม่ทันเตรียมตัว แม้มีคุณแม่บางรายไม่เตรียมตัวท้องแล้วไม่ฝากท้อง ถึงเวลาก็มาคลอด ก็สบายดีทั้งแม่และลูก

แต่แบบนี้ เรียกว่าเป็นคนดวงดี

เจอแบบนี้ไม่มาก

หากไม่เตรียมตัวตั้งครรภ์ ตอนท้องไม่ได้รับการดูแลที่ดี ส่วนใหญ่มักจะลงเอยด้วยความเสียหายไม่เกิดกับแม่ก็เกิดกับลูก หรือเกิดทั้งกับแม่และลูก

ความเสียหายที่ว่า คือ...การบาดเจ็บและการเสียชีวิต





เรื่องเล่าการตั้งครรภ์ไม่ทันเตรียมตัว

รายที่ 1

เด็กหญิงวิ (นามสมมุติ) อายุ 14 ปี เป็นแฝดผู้น้อง แผลดผู้พี่ เพิ่งคลอดลูกไปได้สองเดือน พ่อแม่ซึ่งมีลูกสาว (แฝด) เพียงสองคน บ่นเสียใจมากกับการกระทำของลูกสาวซึ่งเป็นแฝดผู้พี่ เพราะการตั้งครรภ์ทำให้ต้องออกจากโรงเรียน ทั้งฝ่ายชายผู้เป็นพ่อก็อายุเท่ากัน ยังเป็นเด็กไม่อาจรับผิดชอบอะไรได้ ภาระจึงตกอยู่กับพ่อแม่ทั้งหมด

แม่ของเด็กหญิงวิเองก็ไม่คาดคิดว่าแฝดผู้น้องก็ตั้งท้องกับแฟน ซึ่งเป็นนักเรียนรุ่นเดียวกัน เด็กหญิงวิเองก็พยายามปิดบังพ่อแม่ เพราะเธอเป็นคนรักเรียนมาก มีผลการเรียนดี ทั้งกลัวพ่อแม่จะเสียใจซ้ำ อย่างไรก็ตามแม่ก็สังเกตเห็นว่าท้องลูกสาวโตผิดปกติ จึงพาเด็กหญิงวิ มาพบแพทย์ จึงพบว่าเธอตั้งครรภ์สี่เดือนแล้ว

พ่อแม่ของเด็กหญิงวิพาเธอมาฝากครรภ์ เธอเป็นคนตัวเล็ก ผอมมาก น้ำหนัก 37 กิโลกรัม ต่างจากพี่สาวของเธอซึ่งมีน้ำหนักตอนไม่ตั้งครรภ์ 45 กิโลกรัม แพทย์ตรวจพบว่าเด็กหญิงวิมีภาวะโลหิตจาง เด็กในครรภ์ตัวเล็กกว่าเด็กทั่วไปซึ่งมีอายุครรภ์เท่ากัน ขณะตั้งครรภ์ เธอกินอะไรไม่ได้ นอนไม่หลับด้วยความเครียด ขณะตั้งครรภ์เธอยังคงไปโรงเรียนทุกวันเหมือนเดิม

เมื่อตั้งครรภ์ได้ห้าเดือนเด็กหญิงวิมีอาการปวดท้อง ท้องแข็ง เป็นพักๆ อาการปวดรุนแรงจนทนไม่ได้ พ่อแม่ของเธอพามาโรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นอาการเจ็บครรภ์จะแท้ง แพทย์รับไว้ในโรงพยาบาล



ให้ยาห้ามคลอดและยาแก้ปวด นอนโรงพยาบาลได้ 5 วัน อาการดีขึ้น แพทย์ก็ให้ออกจากโรงพยาบาล

กลับไปอยู่บ้าน เด็กหญิงวิกินไม่ได้นอนไม่หลับ น้ำหนักลดลงไป อีก 1 กิโลกรัม

ออกจากโรงพยาบาลได้ 2-3 อาทิตย์ เธอก็มีอาการเจ็บครรภ์ จะแท้งอีก พ่อแม่ของเธอพาไปโรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นอาการ เจ็บครรภ์จะแท้ง ได้รับไว้โรงพยาบาล เนื่องจากครรภ์นี้ปากมดลูกเปิด แพทย์แนะนำให้ให้นอนโรงพยาบาลจนกว่าจะคลอดเด็ก

เด็กหญิงวินนอนโรงพยาบาลนานหนึ่งสัปดาห์ อาการเจ็บครรภ์คลอด ไม่อาจห้ามได้ เธอแท้งเด็กทารกเพศชายน้ำหนัก 690 กรัม ขณะตัวเธอเอง มีอาการตกเลือดมากต้องได้รับเลือดจำนวนสองถุง

ลูกชายของเด็กหญิงวิได้รับการเลี้ยงดูในตู้อบ ใช้เครื่องช่วยหายใจ เพราะปอดของเขายังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เขามีชีวิตอยู่ได้เพียงหนึ่งสัปดาห์ ก็เสียชีวิตด้วยอาการระบบหายใจล้มเหลว และมีการติดเชื้อในกระแสเลือด

เด็กหญิงวิเองหลังแท้งลูก ไม่ค่อยแข็งแรง กว่าที่ฟื้นตัวก็เป็น เวลาหลายเดือน และเธอไม่ได้กลับไปเรียนหนังสืออีก



รายที่ 2

คุณฉวี (นามสมมุติ) อายุ 41 ปี มีลูกสามคน อายุ 20, 15 และ คนเล็กอายุ 10 ปี หลังคลอดลูกคนเล็กได้ห้าปี เธอจึงทราบว่าตนเองป่วย เป็นโรคเบาหวาน

หลังคลอดลูกคนที่สาม เธอมีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม คุณฉวีกำเนิดด้วยการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด น้ำหนักเริ่มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึง 89 กิโลกรัม ตอนเป็นโรคเบาหวานใหม่ๆ คุณฉวียังคุมกำเนิดด้วยการไม่มีประจำเดือนเป็นธรรมชาติของการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ไปนานๆ แต่คิดเอาเองว่า นี่เป็นอาการหมดประจำเดือนแล้ว ทั้งคิดว่า เป็นเบาหวานคงไม่ตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด... จึงหยุดการคุมกำเนิด แต่มีเพศสัมพันธ์ตามปกติ

สองปีหลังจากหยุดยาเม็ดคุมกำเนิด คุณฉวีสังเกตว่าท้องแข็ง คล้ายมีก้อนอะไรอยู่ภายใน แขนขาบวม โดยเฉพาะหน้าแข้งบวม จนกดบุ๋ม บางวันก็ปวดศีรษะ หน้ามืด ตาลาย จึงมาพบแพทย์ ผลการตรวจพบว่า คุณฉวีมีความดันโลหิตสูงมากถึง 180/120 มิลลิเมตรปรอท ค่าน้ำตาลในเลือดสูงถึง 400 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ก่อนที่แข็งแรงในคือ ทารก เธอตั้งครรภ์ประมาณห้าเดือน โดยไม่รู้มาก่อนว่าตนเองตั้งครรภ์

แพทย์ได้รับไว้ในโรงพยาบาล ตรวจเลือด ตรวจร่างกาย และ ให้ยาแก้น้ำตาล เนื่องจากอาการที่คุณฉวีเป็นคืออาการครรภ์เป็นพิษ อย่างรุนแรง ซึ่งมักเป็นกับคนตั้งครรภ์ที่มีโรคเบาหวาน หากดูแลไม่ทัน อาจะชัก เกิดการเสียชีวิตทั้งมารดาและทารกได้ วิธีรักษาคือต้องยุติ การตั้งครรภ์ คือการทำแท้งตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์เพื่อช่วยชีวิตมารดา



ขณะยุติการตั้งครรภ์โดยการใช้น้ำยาเร่งคลอด คุณฉวีมีอาการปวดศีรษะมาก การรับรู้รู้สึกเปลี่ยนแปลง ตอบคำถามเชิงซ้ำๆ เบลอๆ ความดันโลหิตสูงขึ้นสูง น้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับสูง ไม่ตอบสนองต่อการรักษา จนต้องย้ายเธอเข้าไปรักษาในหอผู้ป่วยหนัก (ICU)

ใช้เวลาเร่งคลอดสองวัน ให้ยาลดความดันโลหิตอย่างแรง ให้ยาปรับน้ำตาลในเลือดจนอยู่ในเกณฑ์ปกติ คุณฉวีแท้งบุตรน้ำหนัก 500 กรัม เด็กทารกที่แท้งออกมา (เสียชีวิต) มองเห็นว่าเป็นเด็กพิการ มีไขสันหลังไม่ปกติ ซึ่งเป็นความผิดปกติที่เกิดจากโรคเบาหวาน

หลังแท้งบุตรอาการความดันโลหิตสูงกับน้ำตาลในเลือดสูงจากโรคเบาหวานดีขึ้น คุณฉวีสามารถกลับบ้านได้ในอีก 1 สัปดาห์ต่อมา

นั่นคือประวัติตอนที่คุณฉวีอายุ 41 ปี

ฉันเจอคุณฉวีที่โรงพยาบาล ตอนนั้นเธออายุได้ 43 ปี เธอมาโรงพยาบาลด้วยเรื่องอาการไตวาย เนื่องจากโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน!

ที่ยกตัวอย่างมานั้นเป็นส่วนน้อย อันที่จริงเรื่องการตั้งครรภ์ไม่พร้อม และตั้งครรภ์โดยไม่ได้เตรียมตัวนั้นมีมากมายในสังคมไทย

เชื่อว่าปัญหาและอุปสรรคมากมายที่ทำให้คุณแม่ไม่อาจเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์





ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้คุณแม่ ไม่อาจเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์

1. ตั้งครรภ์โดยไม่ได้คาดคิด

ในผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีเพศสัมพันธ์ สาเหตุการขาดของประจำเดือน
อันดับหนึ่งคือ การตั้งครรภ์

ไม่น่าเชื่อว่าหลายคน มาพบแพทย์เมื่อตั้งครรภ์ 5-7 เดือน แล้ว
เคยถามวัยรุ่นที่ไม่ได้ต้องการตั้งครรภ์แต่ตั้งครรภ์ว่าทำไมเมื่อมี
เพศสัมพันธ์ไม่ป้องกันอะไร

น้องๆ ตอบว่า ที่ไม่คุมกำเนิดเพราะคิดว่าตนเองไม่ท้อง
อันที่จริงมีเพศสัมพันธ์ไม่ป้องกัน หากยังมีประจำเดือน ก็ย่อมมี
โอกาสท้อง

แต่...

บางคนตั้งครรภ์แบบคาดไม่ถึงจริงๆ

เพราะตั้งครรภ์ขณะยังคุมกำเนิดอยู่

การคุมกำเนิดทุกชนิด เช่น การนับหน้าเจ็ดหลังเจ็ด สวมถุงยาง
อนามัย หลั่งนอก กินยาคุมกำเนิด ฉีดยาคุมกำเนิด ฝังยาคุมกำเนิด
สวมห่วงอนามัย กระทั่งทำหมันไปแล้ว ฯลฯ มีโอกาสพลาดตั้งครรภ์ได้ทั้ง
นั้น ไม่มากนัก요

ยิ่งหากไม่คุมกำเนิด โอกาสตั้งครรภ์มีสูง