

คู่มือ คุณแม่ ตั้งครรภ์

คู่มือเตรียมความพร้อม
สำหรับคุณแม่มือใหม่
เพื่อช่วงเวลายามหัศจรรย์ที่เฝ้ารอ
นับตั้งแต่สัปดาห์แรกที่ปฏิสนธิจนครบกำหนดคลอด

แพทย์หญิงชญวดี ศรีสุโข

amarin
health

คู่มือ คุณแม่ตั้งครรภ์

แพทย์หญิงชญาวลี ศรีสุโข

เรื่อง

ทิพย์สริน ชวลิตมณฑิย

ภาพ
ประกอบ

การอ่านดีจรรายการพิเศษ



คู่มือคุณแม่ตั้งครรภ์

amarin
health

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

สื่อดิจิทัลให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์

และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8499-4

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มนอนพักชั้น มนทิรา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการอาวุโส พัทธรา โพธิ์กลาง

บรรณาธิการ วรลักษณ์ ผ่องสุขสวัสดิ์, ลดาวัลย์ ปฐมสุริยพร • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น

ศิลปกรรมปก สิริจินดา นวลนุ่ม • ออกแบบรูปเล่ม เกติพิบูล โหมดตาด, กันติศา เพชรพรหมรักษ์

คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะทรัพย์ • ผู้ตรวจทานต้นฉบับ จินดารัตน์ ธรรมวงษ์

ซัปดาห์เตอร์ สุภาวดี สุขสมัย • พิสูจน์อักษร ลดาญ พัดเย็น, กมลวรรณ สมรูป

คำนำสำนักพิมพ์

ปัจจุบัน แม้อัตราการตั้งครรภ์ในประเทศไทยลดลง ทั้งจากภาวะมีบุตรยาก อายุของคุณแม่ที่มากขึ้น หรือโรคประจำตัวซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์ ทว่าอีกด้านหนึ่งคุณภาพของการดูแลครรภ์กลับดีขึ้น เนื่องจากหลายครอบครัวตั้งใจมีลูกจึงเตรียมตัวอย่างรอบคอบและใส่ใจกับข้อมูลสุขภาพมากขึ้น

คุณหมอหิว-แพทย์หญิงฉวีวลี ศรีสุโข สุตินรีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและนักเขียนผู้มีผลงานมากมาย เขียน“คู่มือคุณแม่ตั้งครรภ์” จากประสบการณ์การทำงานกว่า 37 ปี เพื่อถ่ายทอดความรู้สำหรับคุณแม่มือใหม่และครอบครัวที่กำลังก้าวเข้าสู่ช่วงเวลาสำคัญของชีวิต

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ครอบคลุมตั้งแต่กระบวนการตั้งครรภ์ ตั้งแต่สัปดาห์แรกจนคลอด โดยอธิบายว่าตลอด 40 สัปดาห์นี้คุณแม่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างไรบ้าง รวมถึงปัญหา ความผิดปกติ และภาวะแทรกซ้อนอะไรที่ต้องเฝ้าระวัง วิธีปฏิบัติตัว การป้องกัน และการแก้ไข เรียกได้ว่าเป็นหนังสือที่ว่าที่คุณแม่ทุกคนควรอ่านเพื่อการตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ

สำหรับฉบับปรับปรุงเนื้อหาใหม่นี้ ผู้เขียนเพิ่มเติมข้อมูลที่ทันสมัยมากขึ้น เช่น ข้อแนะนำเรื่องการหยุดหรือลดกาแฟของคุณแม่ตั้งครรภ์ ผลกระทบจากฝุ่น PM2.5 การวัดความยาวปากมดลูกโดยเครื่องอัลตราซาวด์ การตรวจหาสารไฟโบรเนคตินของเด็ก การฉีดวัคซีนไข้เลือดออก และข้อบ่งชี้ในการคัดกรองเบาหวานในคุณแม่ตั้งครรภ์

นอกจากนั้น ยังมีคำแนะนำที่เป็นประโยชน์สำหรับคุณพ่อ เพื่อให้สามารถดูแลทั้งคุณแม่และลูกในครรภ์ได้อย่างถูกต้องอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม การตั้งครรภ์คือเรื่องเฉพาะตัวของผู้หญิงแต่ละคน หนังสือเล่มนี้จึงเป็นเพียงแนวทางเบื้องต้น ควรใช้ควบคู่ไปกับการปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลด้วยเสมอ เพื่อให้ช่วงเวลาแห่งการรอคอยนี้เป็นไปอย่างปลอดภัย อุ่นใจ และเต็มไปด้วยความหมาย

เพราะการเตรียมความพร้อมที่ดี คือของขวัญชิ้นแรกที่คุณน้อยควรได้รับจากคุณพ่อคุณแม่

amarin
health

คำแนะนำผู้เขียน

ข้อมูลสถานการณ์การคลอดในประเทศไทยในปัจจุบัน
เปลี่ยนไปมากจากเคยคลอดทารกจำนวนปีละเกินหนึ่งล้านคน
ในยี่สิบปีก่อน เหลือเพียงจำนวนคลอดสี่แสนคนต่อปี

แต่งงานกันอายุช้าลง

คู่แต่งงานไม่อยากมีลูกมีจำนวนมากขึ้น

คู่แต่งงานมีลูกยากขึ้น

การตั้งครรภ์กลายเป็นครรภ์เสี่ยงสูงมากขึ้น จากอายุของ
คุณแม่ ซึ่งเป็นวัยรุ่นและคนอายุมาก รวมถึงคุณแม่ที่มีโรคประจำตัว
มีจำนวนมากขึ้น

คุณแม่จำนวนหนึ่งตั้งครรภ์โดยอาศัยเทคโนโลยีผู้มีบุตรยาก
โดยการทำอิกซีและเด็กหลอดแก้ว ซึ่งมีความเสี่ยงในการตั้งครรภ์
และการคลอดมากกว่าตั้งครรภ์ตามธรรมชาติ

อัตราผ่าคลอดสูงขึ้นทุกปี จนเกือบเท่าอัตราการคลอดด้วย
ธรรมชาติ

การเสียชีวิตของคุณแม่จากการคลอดลดลงมาก แต่สาเหตุ
ที่เสียชีวิตเปลี่ยนจากภาวะแทรกซ้อนทางสูติกรรม เช่น การ
ตกเลือด ครรภ์เป็นพิษ การติดเชื้อ ภาวะน้ำคร่ำอุดตันในกระแสเลือด
(Amniotic Fluid Embolism) มาเป็นภาวะแทรกซ้อนทาง
อายุรกรรมที่กำเริบในคุณแม่ตั้งครรภ์ในขณะที่มีโรคเบาหวาน
ความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ตนเอง SLE และโรคอื่นๆ

การเสียชีวิตและคุณภาพของเด็กทารกลดลง แต่สาเหตุเปลี่ยนจากการขาดออกซิเจนในการคลอด มาเป็นการคลอดก่อนกำหนด ทั้งคลอดก่อนกำหนดเองตามธรรมชาติ และคลอดก่อนกำหนดที่แพทย์ยุติการตั้งครรภ์เพื่อช่วยชีวิตทั้งคุณแม่และลูก

เป้าหมายของการดูแลการตั้งครรภ์เพื่อให้ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัยจึงไม่เพียงพอเสียแล้ว ต้องให้ทุกการคลอดปลอดภัย แม่และลูกน้อยแข็งแรงสมบูรณ์อย่างมีคุณภาพด้วย

ทุกการตั้งครรภ์จึงต้องการการดูแลเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

การเตรียมร่างกายและจิตใจ การฝากครรภ์แต่เนิ่นๆ การดูแลที่ดีจากทั้งตัวคนท้องและครอบครัว และบุคลากรทางการแพทย์จึงมีความสำคัญ

ทุกงานวิจัยชี้ว่า เพราะลูกน้อยอยู่ในครรภ์คุณแม่ ปัจจัยที่ชี้ขาดถึงความสำเร็จคือความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องของคุณแม่

ผู้เขียนเป็นสูติแพทย์มานาน 37 ปี ได้รวบรวมความรู้และประสบการณ์ เขียนหนังสือเพื่อการเรียนรู้และความเข้าใจในการตั้งครรภ์สำหรับคุณแม่ ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ วิธีมีลูกง่าย การเลือกเพศบุตร การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ การดูแลครรภ์ตั้งแต่สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ ครบกำหนดคลอด จนถึงช่วงหลังคลอด ภาวะแทรกซ้อนและโรคของคุณแม่ การคัดกรองโรค การเลือกวิธีคลอด และรายละเอียดอื่นๆ ที่จำเป็นต่อคุณแม่ทั้งหมด

หวังว่า*คู่มือคุณแม่ตั้งครรภ์*เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณแม่ผู้ตั้งครรภ์ คุณพ่อ และครอบครัว ผู้เฝ้าเห็นลูกน้อยของตน มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ฉลาด ประสบความสำเร็จในชีวิตเบื้องต้น และประชาชนทุกคนที่อยากเห็นคุณแม่ทุกรายแข็งแรงปลอดภัย มีลูกน้อยที่พร้อมจะเติบโตเป็นคนที่มีความประพฤติดี

ขอบคุณบริษัทอมรินทร์และกองบรรณาธิการ ผู้สนับสนุนให้ผู้เขียนทำงานชิ้นนี้จนสำเร็จ และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงข้อมูลให้ทันสมัยขึ้นเพื่อจัดพิมพ์ใหม่

ด้วยความรักและปรารถนาดี
พญ.ชญวดี ศรีสุข (หมอหวิว)

สารบัญ



1

สัปดาห์การตั้งครรภ์มีวิธีนับอย่างไร

วิธีคำนวณกำหนดคลอด

5

2

สัปดาห์ที่ 0-2

ลด ละ เลี่ยง เตรียมตั้งครรภ์สำหรับคุณแม่	10
ทำอะไรให้มีลูกง่าย	20
วิธีตรวจเช็คช่วงไข่ตก	20
เพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม	22
การเลือกเพศบุตรตามธรรมชาติ	23
ลูกสาว	23
ลูกชาย	24

3

ไตรมาสที่ 1 สำหรับลูกน้อย (สัปดาห์ที่ 3-8)

เริ่มต้นที่กระบวนการปฏิสนธิ	28
สัปดาห์ที่ 3	31
สัปดาห์ที่ 4	31
สัปดาห์ที่ 5	31
สัปดาห์ที่ 6	32
สัปดาห์ที่ 7	32
สัปดาห์ที่ 8	33



4

ไตรมาสที่ 1 สำหรับคุณแม่ (สัปดาห์ที่ 3-8)

รู้ได้อย่างไรว่าตั้งครรภ์	36
ระดับที่ 1 เป็นไปได้ที่จะตั้งครรภ์	37
ระดับที่ 2 น่าจะเป็นการตั้งครรภ์	39
ระดับที่ 3 ยืนยันว่าตั้งครรภ์	39
ตรวจหาการตั้งครรภ์	40
การรับมือกับอาการแพ้ท้อง	42
แพ้ท้องมาก	42
การแพ้ท้องเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์	43
แบบประเมินระดับอาการแพ้ท้องด้วยตนเอง	44
การรักษาอาการแพ้ท้อง	45

5

ไตรมาสที่ 1 สำหรับลูกน้อย (สัปดาห์ที่ 9-12)

สัปดาห์ที่ 9	48
สัปดาห์ที่ 10	48
สัปดาห์ที่ 11	48
สัปดาห์ที่ 12	49

6

ไตรมาสที่ 1 สำหรับคุณแม่ (สัปดาห์ที่ 9-12)

ทำไมต้องฝากครรภ์	52
การฝากครรภ์มีประโยชน์ต่อแม่และทารกในครรภ์อย่างไร	52
ควรเริ่มฝากครรภ์เมื่อไร	53
การฝากครรภ์ครั้งแรกควรทำอะไรบ้าง	53
เมื่อมาตรวจครรภ์ครั้งต่อไปจะตรวจอะไรบ้าง	55
การตรวจอัลตราซาวนด์	56
ข้อจำกัดในการตรวจอัลตราซาวนด์	58





ปัญหาและอาการที่พบบ่อยในคุณแม่ขณะตั้งครรภ์	59
ปวดหลัง ปวดข้อสะโพก	60
ท้องผูก	60
ตะคริว	60
หน้ามืด	61
อ่อนเพลีย	61
ซีริ้น	61
ปวดหัว	61
ปัสสาวะเล็ดเวลาไอ จาม หรือเบ่ง	61
อาหารไม่ย่อย จุกเสียดแน่นท้อง	62
คันตามผิวหนัง	62
เลือดกำเดาไหล	62
เลือดออกที่เหงือก	62
ริดสีดวงทวาร	62
ผิวกับผมมีการเปลี่ยนแปลง	63
นอนไม่หลับ	63
หลังเท้าบวม	63
เส้นเลือดขอด	65
ปัญหาที่พบ ซึ่งเป็นอันตรายต่อแม่และทารกในครรภ์	65

7

ภาวะแทรกซ้อน “อันตราย” ของคุณแม่ไตรมาสที่ 1

แท้งบุตร : ความวิตกอันดับหนึ่ง	68
ประเภทของการแท้ง	69
แม่คนไหนเสี่ยงแท้ง	69
รู้ทัน ป้องกันแท้ง	71
วิธีป้องกันการแท้ง	71
การรักษาอาการแท้ง	72
ตั้งครรภ์นอกมดลูก : เรื่องน่ายินดีที่เปลี่ยนเป็นเรื่องเศร้า	72
แม่คนไหนเสี่ยงตั้งครรภ์นอกมดลูก	73
รู้ทัน ป้องกันท้องนอกมดลูก	73
วิธีป้องกันการท้องนอกมดลูก	74
ครรภ์ไข่ปลาอุกคืออะไร	74
แม่คนไหนเสี่ยงตั้งครรภ์ไข่ปลาอุก	75
รู้ทัน ป้องกันครรภ์ไข่ปลาอุก	75
ลดปัจจัยเสี่ยงครรภ์ไข่ปลาอุก	76

8

ไตรมาสที่ 2 สำหรับลูกน้อย (สัปดาห์ที่ 13-16)

สัปดาห์ที่ 13	80
สัปดาห์ที่ 14	80
สัปดาห์ที่ 15	80
สัปดาห์ที่ 16	81



9



ไตรมาสที่ 2 สำหรับคุณแม่ (สัปดาห์ที่ 13-16)

ตั้งครรภ์แฝด

84

ครรภ์แฝดมีกี่ประเภท	85
ทำไมจึงเกิดครรภ์แฝดได้	86
จะทราบได้อย่างไรว่าตั้งครรภ์แฝดหรือไม่	
และเป็นครรภ์แฝดชนิดไหน	87
ภาวะแทรกซ้อนของครรภ์แฝดที่พบบ่อย	88
แม่ครรภ์แฝดต้องดูแลเรื่องการกินและการออกกำลังกาย	
มากกว่าท้องปกติหรือไม่ ควรมีน้ำหนักตัวเท่าไร	89
กรณีครรภ์แฝดเสียชีวิตในท้องไป 1 คน	
ควรรับมือและดูแลตัวเองอย่างไร	91
การคลอดครรภ์แฝด ต้องผ่าตัดคลอดอย่างเดียว	
หรือสามารถคลอดธรรมชาติได้	91

แม่ท้องกับภาวะขาดสารอาหาร

96

ภาวะขาดสารอาหาร	97
การตรวจวัดการขาดสารอาหาร	97
สาเหตุสำคัญที่ทำให้แม่ท้องขาดสารอาหาร	98
ผลเสียจากการขาดสารอาหารของแม่	
ที่มีต่อแม่และทารกในครรภ์	98
โภชนาการที่ดีสำหรับแม่ท้อง	99
คำแนะนำแม่ท้องเพื่อป้องกันการขาดสารอาหาร	102
อาหารเสริมในแม่ท้อง	103

10

ไตรมาสที่ 2 สำหรับลูกน้อย (สัปดาห์ที่ 17 - 20)

สัปดาห์ที่ 17	108
สัปดาห์ที่ 18	108
สัปดาห์ที่ 19	108
สัปดาห์ที่ 20	109

11

ไตรมาสที่ 2 สำหรับคุณแม่ (สัปดาห์ที่ 17 - 20)

โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในแม่ท้อง	112
โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก	
จะมีผลกระทบต่อลูกและแม่อย่างไร	112
ทำไมการตั้งครรภ์จึงทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง	
จากการขาดธาตุเหล็กได้	113



จะทราบได้อย่างไรว่าเรามีภาวะโลหิตจาง	
จากการขาดธาตุเหล็กหรือไม่	114
หากแม่ท้องมีภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก	
มีวิธีรักษาอย่างไร	115
ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้แม่ท้องเกิดภาวะโลหิตจาง	
จากการขาดธาตุเหล็ก	115
การคัดกรองทารกกลุ่มเด็กดาวน์	
และทารกที่มีหน่วยพันธุกรรม (โครโมโซม) ผิดปกติ	118
คุณเสี่ยงที่จะมีลูกเป็นเด็กทารกกลุ่มอาการเด็กดาวน์หรือไม่	118
ผู้มีความเสี่ยงสูงที่จะมีลูกเป็นเด็กทารกกลุ่มอาการเด็กดาวน์	
หรือมีหน่วยพันธุกรรม (โครโมโซม) ผิดปกติ	120
ผู้ที่ควรตรวจคัดกรองหาเด็กทารกกลุ่มอาการเด็กดาวน์	120
วิธีตรวจคัดกรอง	121
วิธีตรวจวินิจฉัย	121
การรับวัคซีนในแม่ท้อง	122
การรับวัคซีนจำเป็นต่อแม่ท้องหรือไม่	122
5 วัคซีนที่แม่ท้องควรรู้	125
เกร็ดความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวัคซีน	128

12



ไตรมาสที่ 2 สำหรับลูกน้อย (สัปดาห์ที่ 21 - 26)

สัปดาห์ที่ 21	132
สัปดาห์ที่ 22	132
สัปดาห์ที่ 23	132
สัปดาห์ที่ 24	133
สัปดาห์ที่ 25	133
สัปดาห์ที่ 26	134
การคาดคะเนความยาวของทารก	134

13

ภาวะแทรกซ้อนของคุณแม่ไตรมาสที่ 2

การคลอดก่อนกำหนด	138
การคลอดก่อนกำหนดคืออะไร	140
การคลอดก่อนกำหนดมีอันตรายอย่างไร	140
การคลอดก่อนกำหนดเกิดจากสาเหตุอะไร	141
ใครเสี่ยงจะคลอดก่อนกำหนด	141
ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด	142
รู้ได้อย่างไรว่าจะคลอดก่อนกำหนด	144
การวินิจฉัยการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดโดยแพทย์	145
การวัดความยาวของปากมดลูกโดยเครื่องอัลตราซาวนด์	145
การตรวจหาสารไฟโบรเนคตินของเด็ก	146
วิธีการรักษาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด	146
ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด	147
เช็กซ์กับการคลอดก่อนกำหนด	150

14

ไตรมาสที่ 3 สำหรับลูกน้อย (สัปดาห์ที่ 27 - 32)

สัปดาห์ที่ 27	156
สัปดาห์ที่ 28	156
สัปดาห์ที่ 29	157
สัปดาห์ที่ 30	157
สัปดาห์ที่ 31	158
สัปดาห์ที่ 32	158



15

ไตรมาสที่ 3 สำหรับคุณแม่ (สัปดาห์ที่ 27 - 32)

การป้องกันครรภ์เป็นพิษ	162
ปัจจัยเสี่ยงสูงที่จะเกิดครรภ์เป็นพิษ	162
อาการและการตรวจพบที่บ่งชี้	
เป็นครรภ์เป็นพิษอย่างรุนแรง	164
การป้องกันครรภ์เป็นพิษด้วยตนเอง	164
ปัญหาของน้ำคร่ำในแม่ท้อง	165
น้ำคร่ำ : ความสำคัญและหน้าที่	166
น้ำคร่ำมาจากไหน	167
น้ำคร่ำน้อยเกิดจากอะไร	167
น้ำคร่ำมากเกิดจากอะไร	168
น้ำคร่ำรั่วเกิดจากอะไร มีผลกระทบอะไรกับแม่และลูก	169
ผลกระทบของน้ำคร่ำรั่ว	170
การรักษา น้ำคร่ำรั่ว	170

16

ไตรมาสที่ 3 สำหรับลูกน้อย (สัปดาห์ที่ 33-36)

สัปดาห์ที่ 33	174
สัปดาห์ที่ 34	174
สัปดาห์ที่ 35	174
สัปดาห์ที่ 36	175

17

ไตรมาสที่ 3 สำหรับคุณแม่ (สัปดาห์ที่ 33-36)

ความสำคัญของการนับลูกดิ้น	178
หากนับลูกดิ้นแล้วพบว่าลูกดิ้นน้อย แพทย์จะตรวจอย่างไร	181
ข้อผิดพลาดของการนับลูกดิ้นแล้วรู้สึกว่ามีน้อย	181



18

ภาวะแทรกซ้อนของคุณแม่ไตรมาสที่ 3

ภาวะรกเกาะต่ำ	187
รู้ได้อย่างไรว่ามีภาวะรกเกาะต่ำ	188
วิธีป้องกันรกเกาะต่ำ	189
โรคความดันโลหิตสูงกับการตั้งครรภ์	190
เป็นโรคความดันโลหิตสูงสามารถท้องได้หรือไม่	192

แม่ท้องที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง	
มีความเสี่ยงอะไรบ้าง	192
แม่ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจะเกิดอันตรายทุกคนหรือไม่	193
แม่ที่มีความดันโลหิตสูงและมีลักษณะต่อไปนี้	
ไม่ควรตั้งครรภ์	193
ยารักษาโรคความดันโลหิตสูงจะมีผลกับ	
เด็กทารกในท้องหรือไม่	194
คำแนะนำสำหรับแม่ที่ตั้งครรภ์	
พร้อมกับมีโรคความดันโลหิตสูง	195
ครรภ์เป็นพิษ	198
สาเหตุและความรุนแรง	199
การรักษาครรภ์เป็นพิษ	200
ทารกเสียชีวิตในครรภ์	201
สาเหตุที่ทำให้ทารกเสียชีวิต	202
วิธีป้องกันทารกเสียชีวิตในครรภ์	204
แม่ท้องกับโรคเบาหวาน	205
โรคเบาหวานก่อนการตั้งครรภ์ (Pregestational Diabetes)	205
ผลกระทบต่อลูก	206
ผลกระทบต่อแม่	209
แม่ท้องผู้เป็นโรคเบาหวานจำเป็นต้องผ่าตัดคลอด	
ทุกรายไหม	211
หากผู้เป็นโรคเบาหวานต้องการมีลูก	
คุณหมอจะแนะนำอย่างไรบ้าง	212
เบาหวานขณะตั้งครรภ์ (Gestational Diabetes)	213
ผู้ที่ไม่เป็นเบาหวาน ทำไมเมื่อตั้งครรภ์กลับพบว่า	
เป็นโรคเบาหวาน	214
แม่ท้องต้องตรวจหาเบาหวานทุกคนหรือไม่	214
ข้อบ่งชี้ในการคัดกรองเบาหวานในแม่ท้อง	214
จะคัดกรองเบาหวานในแม่ท้องเมื่ออายุครรภ์เท่าไร	215
วิธีการคัดกรองและวินิจฉัยเบาหวานในแม่ท้อง	216

โรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์	
มีผลกระทบกับแม่และลูกอย่างไร	218
แม่ท้องที่เป็นโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์	
ควรดูแลตัวเองอย่างไร	219
ควรคุมกำเนิดอย่างไร	222
หลังคลอดจะมีโอกาสเป็นเบาหวานต่อไปหรือไม่	223
ใช้เลือดออก โรคที่แม่ท้องไม่อาจมองข้าม	223
ใช้เลือดออกคืออะไร	224
ความรุนแรงของใช้เลือดออก	225
การตั้งครรภ์ไตรมาสต่างๆกับใช้เลือดออก	225
สังเกตตนเองว่าควรไปพบแพทย์	
เพื่อตรวจใช้เลือดออกหรือไม่	226
การวินิจฉัยใช้เลือดออกขณะตั้งครรภ์	226
การรักษาใช้เลือดออกขณะตั้งครรภ์	227
ภาวะแทรกซ้อนของใช้เลือดออก	227
วิธีป้องกันโรคใช้เลือดออก	228
วัคซีนใช้เลือดออก	228

19

ไตรมาสที่ 3 สำหรับลูกน้อย (สัปดาห์ที่ 37 - 40)

สัปดาห์ที่ 37	232
สัปดาห์ที่ 38	232
สัปดาห์ที่ 39	233
สัปดาห์ที่ 40	233



20

ไตรมาสที่ 3 สำหรับคุณแม่ (สัปดาห์ที่ 37 - 40)

อาการที่แสดงว่าจะคลอดลูกที่จะต้องไปโรงพยาบาล	236
อาการผิดปกติที่ต้องไปโรงพยาบาล	
แม่ไม่เจ็บท้องคลอด หรือไม่มีอาการที่แสดงว่า	
จะคลอดลูก	236
การคลอดเองตามธรรมชาติ	237
การผ่าตัดคลอด	238
ทำไมการผ่าตัดคลอดจากการร้องขอของแม่ท้อง	
โดยไม่มีข้อบ่งชี้จึงเป็นที่นิยม	240
ข้อเสียของการผ่าตัดคลอดเมื่อเทียบกับการคลอดเอง	240

21

ภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายและไม่มีวิธีป้องกัน ที่อาจเกิดในขณะคลอดลูก

ภาวะน้ำคร่ำอุดกั้นปอด	244
ภาวะน้ำคร่ำอุดกั้นปอดคืออะไร	245
ภาวะน้ำคร่ำอุดกั้นปอดพบบ่อยแค่ไหน	245
อาการของภาวะน้ำคร่ำอุดกั้นปอด	245
อาการที่ชัดเจนของภาวะน้ำคร่ำอุดกั้นปอด	246
อันตรายของภาวะน้ำคร่ำอุดกั้นปอด	246
ใครเสี่ยงเป็นภาวะน้ำคร่ำอุดกั้นปอด	247
การวินิจฉัยภาวะน้ำคร่ำอุดกั้นปอด	248
การรักษาภาวะน้ำคร่ำอุดกั้นปอด	248



unสรุป

251

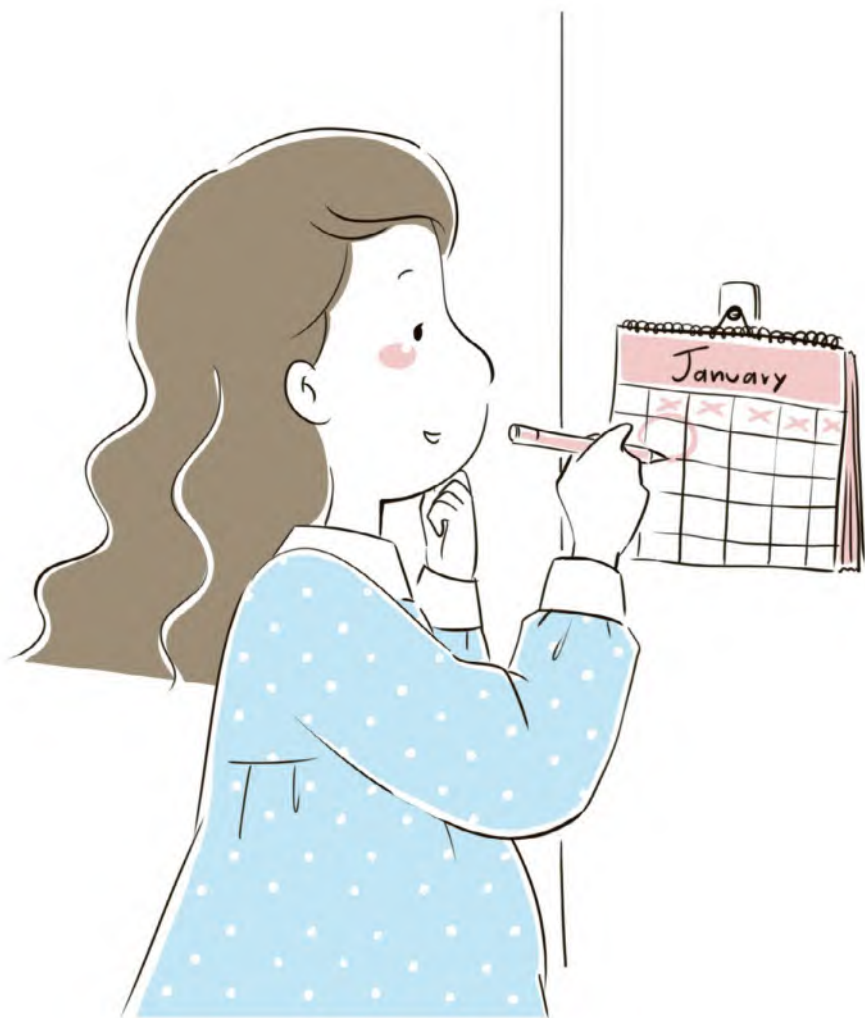
ภาคผนวก

วิธีตรวจสอบว่าลูกในท้องเป็นลูกของใคร	254
การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์	257
การออกกำลังกายสำหรับแม่ท้อง	264
ข้อควรปฏิบัติระหว่างตั้งครรภ์	266
“เช็กซ์” ขณะตั้งครรภ์ เรื่องสำคัญที่ควรรู้	267
“เช็กซ์” หลังคลอด เรื่องสำคัญที่ควรรู้	277
การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	280
วิธีป้องกันและแก้ไขเช็กซ์เสื่อมหลังคลอด	281
 ประวัติผู้เขียน	 290
คำกราบขอบพระคุณและขอบคุณ	292





คู่มือ
คุณแม่
ตั้งครรภ์





สัปดาห์ การตั้งครรภ์ มีวิธีนับอย่างไร

การตั้งครรภ์แบ่งเป็น 0-40 สัปดาห์ โดยสัปดาห์
ที่ 0-1 ถือว่า “ยังไม่ตั้งครรภ์” เมื่อถึงสัปดาห์ที่ 40 จึง
ถือว่าครบกำหนดคลอดค่ะ

สัปดาห์เหล่านี้นับจากประจำเดือนที่มาวันแรกของประจำเดือน
ครั้งสุดท้าย ยกตัวอย่างว่า ประจำเดือนที่มาวันแรกของประจำเดือน
ครั้งสุดท้ายเป็นวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2561 แล้วตั้งครรภ์ ดังนี้

วันที่ 1 สิงหาคม 2561 คือ สัปดาห์ที่ 0

วันที่ 8 สิงหาคม 2561 คือ สัปดาห์ที่ 1

วันที่ 15 สิงหาคม 2561 คือ สัปดาห์ที่ 2

วันที่ 22 สิงหาคม 2561 คือ สัปดาห์ที่ 3

วันที่ 29 สิงหาคม 2561 คือ สัปดาห์ที่ 4

...ฯลฯ



การตั้งครรภ์ครบกำหนดถือเอาที่ 40 สัปดาห์ หรือ 280 วัน นับจากประจำเดือนที่มาวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย แต่หากนับจากการปฏิสนธิซึ่งเริ่มจากสัปดาห์ที่ 2 การตั้งครรภ์จะลดเหลือ 38 สัปดาห์ หรือ 266 วัน แม้การนับจากการปฏิสนธิจะแม่นยำกว่าการนับจากประจำเดือน แต่การนับจากการปฏิสนธินั้นยาก เพราะคนส่วนมากมักไม่รู้ว่ปฏิสนธิเมื่อไร ดังนั้นการตั้งครรภ์ครบกำหนดจึงนับจากประจำเดือนแทน

บางครั้งมีการนับการตั้งครรภ์เป็นไตรมาส โดยคิดจากการตั้งครรภ์นาน 9 เดือน

วิธีคำนวณกำหนดคลอด

เนื่องจากตั้งครรภ์นาน 40 สัปดาห์ นับจากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย วิธีคำนวณกำหนดคลอดที่เป็นมาตรฐานจึงนิยมใช้ **กฎของเนเกล (Naegele's Rule)*** ซึ่งมีวิธีดังนี้

การคำนวณหา “วันที่”

ทำได้โดยการนำวันที่วันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้ายบวกด้วย 7 วัน

การคำนวณหา “เดือน”

ทำได้โดยการนำเดือนสุดท้ายที่มีประจำเดือนมานับย้อนหลังไปอีก 3 เดือน

ตัวอย่างเช่น

ประจำเดือนมาวันแรก วันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2560 ครบกำหนด

* Naegele's Rule เรียกตามชื่อผู้ค้นพบวิธีนี้ คือ นายแพทย์เฟรเดอริช คาร์ล เนเกล (Dr. Frederich Karl Naegele) สูตินรีแพทย์ชาวเยอรมัน

คลอດจากกฎของเนเกลคือ วันที่ $1 + 7 = 8$ ส่วนเดือนครบกกำหนด
คลอດคือ เดือน $8 - 3 = 5$ ดังนั้นจึงครบกกำหนดคลอດวันที่ 8
พฤษภาคม พ.ศ. 2561

กฎของเนเกลจะแม่นยำมากในกรณีที่ไข่ของแม่ตกตามกำหนด
และมีปฏิสนธิในวันไข่ตก คือวันที่ 14 ของประจำเดือน ดังนั้นกฎ
ของเนเกลจึงใช้ไม่ได้กับคนที่มีประจำเดือนไม่ปกติ ไข่ตกไม่สม่ำเสมอ
หรือจำประจำเดือนครั้งสุดท้ายได้ไม่แม่นยำ

นอกจากนี้ยังมีวิธีคำนวณกำหนดการคลอດอื่นๆ เช่น

อายุครรภ์ที่ลูกดิ้น

โดยท้องแรกจะดิ้นครั้งแรกประมาณสัปดาห์ที่ 18-20 ท้องหลัง
หรือท้องต่อๆมาจะดิ้นครั้งแรกประมาณสัปดาห์ที่ 16

การตรวจขนาดของครรภ์โดยแพทย์

ขนาดของมดลูกจะเป็นไปตามอายุครรภ์ เช่น ยอดมดลูกอยู่
เหนือหัวหน้า อายุครรภ์ประมาณ 12 สัปดาห์ ยอดมดลูกอยู่ระดับ
สะดือ อายุครรภ์ประมาณ 20 สัปดาห์ และหลังจากอายุครรภ์
ประมาณ 20 สัปดาห์ ขนาดของมดลูกจะวัดเป็น “เซนติเมตร”
โดยวัดจากหัวหน้าถึงยอดมดลูก ทั้งนี้ขนาดมดลูกจะเป็นไปตาม
อายุครรภ์ เช่น วัดได้ 24 เซนติเมตร ก็เป็นการตั้งครรภ์ประมาณ
24 สัปดาห์

การฟังเสียงหัวใจทารกโดยสูตินรีแพทย์

หากใช้หูฟังจะสามารถฟังการเต้นของหัวใจในท้องได้ในช่วง
อายุครรภ์ประมาณ 14-16 สัปดาห์ หากใช้เครื่องมือ (Doppler) จะ
สามารถฟังได้เร็วที่สุดเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 10-12 สัปดาห์