



พิมพ์ครั้งที่ 6

เพราะคุณห้องท้องของวันคือค่าแห่งชีวิต

เรื่องเล่า
คู่มือ

แม่ท้อง

Pregnancy
Handbook



เตรียมความพร้อมให้ดี ทั้งสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์
และฐานะทางการเงิน จุดเริ่มต้นที่ดีในการให้กำเนิดชีวิตน้อยๆ
และเลี้ยงดูเขาให้เติบโตใหญ่อย่างมีคุณภาพ

★ หมอโอ๋

เพราะลูกน้อยคือของขวัญล้ำค่าแห่งชีวิต

เรื่องน่ารู้
คู่มือ

แม่ท้อง

Pregnancy
Handbook

☆ นพอโธ

เรื่อนำรู้คู่มือแม่ทอง

หมอโอ



จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ Double Days

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

เลขที่ 81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

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

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นฉบับบันทึกเสียง วิทยุทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใด ก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

หมอโอ.

เรื่อนำรู้คู่มือแม่ทอง.—กรุงเทพฯ : Double Days, 2563.

224 หน้า

1. สตริมีครรภ. 2. ครรภ. I. ชื่อเรื่อง.

618.2

ISBN 978-616-441-862-2

พิมพ์ที่

บริษัท เลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด

เลขที่ 969 ถนนพระยาสุเรนทร์

แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน

แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0 2826 8000 โทรสาร 0 2826 8356-9

Homepage : <http://www.se-ed.com>

ราคา 175 บาท



คำนำ

ลูกคือของขวัญล้ำค่าแห่งชีวิต

“ลูก” คือสายใยแห่งชีวิต คือองค์ประกอบสำคัญของครอบครัว ที่เป็นองค์ประกอบของสังคม และคือสิ่งมหัศจรรย์แห่งความรักโดยแท้ พ่อแม่ทุกคนพร้อมจะให้การดูแล ปรองดองประคบประหงมเลี้ยงดูและแน่นอนว่าอณูณิล้ำค่านั้น ด้านหนึ่งมักจะมี ความบอบบาง และต้องการ การทะนุถนอมดูแลอย่างดี คงไม่มีพ่อแม่คนไหนที่คิดว่าเลี้ยงลูกไปแบบไม่พร้อม มีก็กิน ไม่มีก็อดแ่นๆ

หนังสือเล่มนี้ รวบรวมเกร็ดน่ารู้ เพื่อเป็นคู่มือคุณแม่มือใหม่ คุณพ่อมือใหม่ ที่ต้องการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ก่อนที่ เจ้าตัวเล็กจะลืมตามาดูโลก ครบถ้วนตั้งแต่การเตรียมพร้อมก่อนก๊อกรัก การก้าวผ่านเก้าเดือนมหัศจรรย์ในครรภ์แม่ อาหารการกินเพื่อให้ ตัวเล็กสมบูรณ์แข็งแรง บำรุงสุขภาพแม่ ไปจนถึงการเตรียมตัวเข้า ห้องคลอด การดูแลตนเองหลังคลอด ฯลฯ เพื่อให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบที่สุด

มาเรียนรู้เคล็ดลับแห่งสายใยชีวิตไปด้วยกัน

หมอไฉ่



สารบัญ

เตรียมความพร้อมร่วมกันก่อน	6
• ความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์	9
• ความพร้อมทางฐานะการเงิน	10
• ความพร้อมทางสุขภาพร่างกาย	16
สอนสามีให้รอบรู้เสียก่อน	26
• เตรียมตัวเตรียมใจเป็นคุณพ่อมือใหม่	28
• D-day วันยกพลขึ้นบก	36
• แผนการรบเพื่อพิชิตศึกตั้งครรภ์	38
• กู้ก็กู้กันได้ ไม่กระทบเจ้าตัวเล็ก	42
9 เดือนแห่งความมหัศจรรย์	48
• พัฒนาการครรภ์ 9 เดือน	49

เตรียมรู้ให้พร้อมรับ	86
• “Eat For Two” กินเพื่อลูก 3 ไตรมาส	87
• โบกมือบายบาย อาหารต้องห้าม	100
• กินจุบกินจิบให้มีประโยชน์	104
• ออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์	108
• Mozart Effect จำเป็นไหมต้องดนตรีคลาสสิก?	116
• ปัญหาจุกๆ จิกๆ ของคนท้อง	121
• หัวใจสลายเพราะแท้งลูก	138
• ภาวะแทรกซ้อนที่ควรรู้จัก	146
• ธาลัสซีเมีย ภัยซ่อนเร้น	161
 เตรียมแบ่งอย่างไม่ตระหนก	 168
• จัดกระเป๋าเตรียมไปคลอด	169
• ดิวคุณแม่มาก่อนไปคลอด	172
• นับถอยหลัง 12 ชั่วโมง โค้งสุดท้ายของการตั้งครรภ์	182
• เลือกคลอดแบบไหน ธรรมชาติ / ผ่าตัด / ในน้ำ	188
 ถึงเวลาดูแลตนเองหลังคลอด	 202
• ดูแลแผลทำคลอด	210
• อยู่ไฟ สบพหลังคลอดแบบไทยโบราณ	216
• ลดน้ำหนักหลังคลอด	219



**เตรียม
ความพร้อม
กันก่อน**

ก่อนการเดินทางไกล ผู้ขับขี่รถยนต์ต้องตรวจความพร้อมของสภาพรถยนต์เสียก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดสิ่งผิดปกติขึ้นกับรถยนต์ระหว่างการเดินทาง หากรถยนต์เสียหายขึ้นกลางทาง การตามหาช่างมาซ่อมแซมคงไม่ใช่เรื่องง่าย

เปรียบเทียบกับการให้กำเนิดเด็กขึ้นมาสักคน

หากคุณพ่อคุณแม่เตรียมความพร้อมให้ดี ให้ครบถ้วนก่อนที่จะให้กำเนิดบุตรขึ้นมา ย่อมลดโอกาสการเกิดสิ่งผิดพลาดระหว่างเส้นทางที่คุณแม่กำลังตั้งครรภ์ไปได้มาก

“เราสองคนพร้อมจะมีลูกกันไหม...?”

คำถามสำคัญก่อนที่คู่รักสามีภรรยาต้องพูดคุยกันให้เข้าใจ ก่อนที่จะตัดสินใจให้กำเนิดชีวิตน้อยๆ อีกหนึ่งชีวิตขึ้นมาบนโลกใบนี้

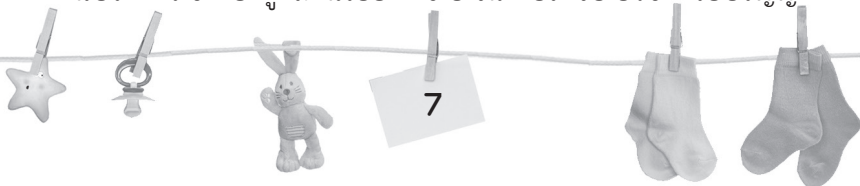
ความพร้อมเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้

เป็นสิ่งที่ต่างคน ต่างคู่ ต่างกรรม ต่างครอบครัว ต่างฐานะ มีมาตรฐานที่ไม่เท่ากัน

เมื่อถามตัวเองว่าเราพร้อมจะมีลูกหรือยัง?

พ่อแม่ในยุคปัจจุบันน่าจะคิดถึงเรื่อง “ความพร้อมทางฐานะการเงิน” ว่าเราจะสามารถดูแลเลี้ยงดูลูกน้อยให้เติบโตขึ้นมาอย่างยากลำบากหรือไม่?

ค่าหมอ ค่าคลอด ค่านม ค่าอาหาร ค่ารักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย เมื่อหนูน้อยโตขึ้นถึงวัยเรียน ก็มีค่าเทอม ค่าเงินสนับสนุนโรงเรียนให้ได้เข้าเรียนในโรงเรียนดีๆ ค่าเรียนพิเศษ อีกอีกภาระร้อยแปดพันประการ ซึ่งต้องดูแลกันไปอีก 20 ปี จนเติบโตจบ ปวช. หรือปริญญา



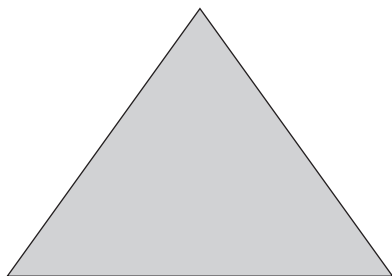
เป็นอย่างน้อย

และไม่ใช้แค่เพียงความพร้อมทางฐานะการเงินเท่านั้น แต่คุณแม่คุณพ่อจะต้องเตรียมพร้อมทางด้านสุขภาพอีกด้วย

ซึ่งความพร้อมทางด้านสุขภาพแบ่งออกเป็นสองส่วน ที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

“ความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์” และ “ความพร้อมทางสุขภาพร่างกาย”

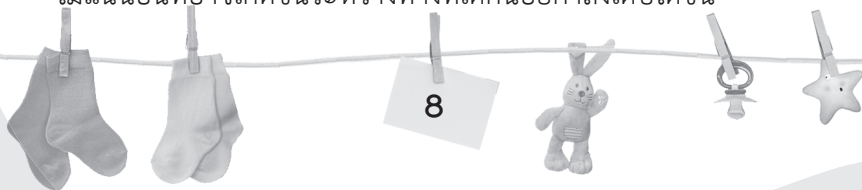
ความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์



ความพร้อมทางฐานะการเงิน

ความพร้อมทางสุขภาพร่างกาย

ไม่ได้เป็นข้อรับประกันใดๆ ว่า หากคุณพ่อคุณแม่คู่ใดที่มีความพร้อมครบทั้งสามด้าน “ความพร้อมทางจิตใจ” “ความพร้อมทางสุขภาพร่างกาย” และ “ความพร้อมทางการเงิน” ทั้งคู่จะสามารถเลี้ยงลูกให้เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต แต่อย่างน้อยก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการให้กำเนิดชีวิตและยังมีปัจจัยไว้รองรับสิ่งที่ไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทางที่ได้ก้น้อยกำลังเติบโตขึ้น



ความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์

หมายถึงความพร้อมทางด้านสุขภาพจิตและสภาพอารมณ์พร้อมที่จะยอมรับอีกหนึ่งชีวิตที่เป็นเลือดเนื้อเชื้อไขที่กำลังจะเกิดขึ้นจากตนเอง พร้อมที่จะรับผิดชอบชีวิตลูกที่กำลังจะเกิดขึ้นมา พร้อมที่จะให้ความรัก พร้อมเสียสละความเป็นส่วนตัว เสียสละทางการเงิน เสียสละเวลา เสียสละวิถีชีวิตของตนเองที่เคยเป็นแต่ก่อนมา พ่อแม่ส่วนใหญ่ต้องยอมเสียสละความฝันที่เคยวางไว้ ยอมแลกความสุขส่วนตัวไปเพื่อมาดูแลให้ความสุขกับลูกน้อย เพื่อให้ลูกมีความสุขทั้งกายและทั้งจิตใจ

สามีภรรยาที่กำลังคิดจะเปลี่ยนสถานะมาเป็นพ่อเป็นแม่ของลูกนั้น ต้องมี “วุฒิภาวะทางอารมณ์” ที่เพียงพอ ไม่ใช่เป็นเพียงการใช้ชีวิตที่ทำตามประเพณีนิยม ที่หนุ่มสาวคบกัน รักกัน อยู่ด้วยกัน แต่งงานกัน และในที่สุดก็มีลูกกัน เมื่อมีลูกแล้วก็เลี้ยงลูกกันไปตามมีตามเกิด มีก็กิน ไม่มีก็ไม่ต้องกิน

การมีลูกนั้นทั้งพ่อและแม่ต้องพบกับความเหนื่อยยากทางร่างกายและจิตใจไม่มากนักน้อย หากไม่มีความพร้อมทางฐานะการเงินจะยิ่งทวีคูณความเหนื่อยยากให้มากขึ้นหลายเท่า ถ้าพ่อแม่ไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอแล้ว หลังจากลูกเกิดได้ไม่นาน พ่อแม่จำนวนไม่น้อยจะรู้สึกว่ ลูกเป็นภาระ เป็นส่วนเกินของชีวิตที่ทำผิดพลาด จนถึงขั้นทอดทิ้ง ไม่ใส่ใจ ปล่อยให้เด็กเติบโตขึ้นตามยถากรรม ผลเสียย่อมไปตกอยู่กับเด็กอย่างแน่นอน ซึ่งพ่อแม่ต้องไม่ลืมว่า พ่อแม่เป็นคนทำให้เขาเกิดขึ้นมาเอง เด็กไม่ได้เป็นคนเรียกร้องอยากมาเกิดกับพ่อแม่แต่อย่างใด



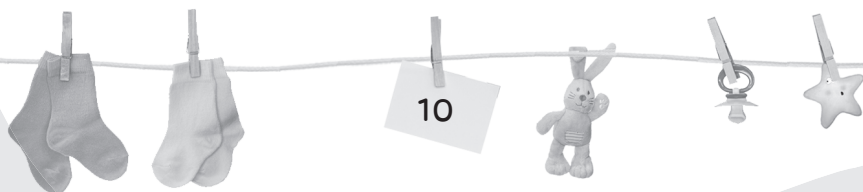
ดังนั้น ความพร้อมทางจิตใจเป็นความพร้อมข้อแรกที่สำคัญมากที่สุดก่อนข้ออื่นใด เพราะหากเมื่อคุณพ่อคุณแม่มีความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์เพียงพอ พร้อมที่จะเปลี่ยนสถานะจากสามี-ภรรยา กลายมาเป็นพ่อ-เป็นแม่ ย่อมพร้อมที่จะทำทุกอย่าง ทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้ความพร้อมอีกทั้งสองข้อที่เหลือ

เมื่อจิตใจพร้อมแต่ร่างกายไม่พร้อม พ่อแม่ต้องยอมเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองที่ไม่เหมาะสม คุณแม่ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ทานอาหารขยะจุบจิบ ต้องเปลี่ยนไปเป็นวิถีทางแห่งการรักษาสุขภาพ ดูแลอาหารการกิน ออกกำลังกายให้แข็งแรง รับประทานวิตามินเสริม เพื่อคุณแม่จะได้มีสุขภาพร่างกายที่พร้อมแก่การตั้งครรภ์ ส่วนคุณพ่อที่นอนดึก ตื่นสาย สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ย่อมยินยอมที่จะลด ละ เลิก เพื่อจะได้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ผลิตน้ำเชื้อที่แข็งแรง มีเวลามาช่วยดูแลคุณแม่ขณะตั้งครรภ์

หรือหากจิตใจพร้อมแต่ฐานะการเงินไม่พร้อม ก็ควรจะผลักดันตนเองให้มีฐานะก้าวหน้าขึ้น ทำงานให้มีรายได้เพิ่มขึ้น ยอมประหยัดอดออมมากขึ้น เพื่อเก็บหอมรอมริบเอาไว้ให้เป็นค่าใช้จ่ายของลูกตัวน้อยที่กำลังจะเกิดขึ้นมาในอนาคต

ความพร้อมทางฐานะการเงิน

แต่ก็เชื่อว่าเมื่อมีความพร้อมทางจิตใจและอารมณ์แล้ว จะนำไปสู่ความพร้อมทางฐานะการเงินได้ในทุกๆ คู่ไปแน่นอนว่า การมีเด็ก



อีกหนึ่งคนมาเป็นสมาชิกในครอบครัว หลีกเลี้ยงไม่ได้ที่ต้องมีค่าใช้จ่าย
เพิ่มเติม มากหรือน้อยแค่ไหนก็ต่างคนต่างสถานะ ต่างครอบครัวกันไป

เมื่อลองถามหาความคิดเห็น หรือข้อแนะนำในเรื่องการเตรียม
พร้อมทางการเงินก่อนที่จะมีลูกสักคน ทั้งจากญาติผู้ใหญ่ จากเพื่อน
จากในสังคม หรือแม้กระทั่งจากบนโลกอินเทอร์เน็ต

ทำพन्नร่อยเอาหนึ่งได้ว่า มีความเห็นแตกต่างออกไปเป็นสอง
ทาง คือ

ทางแรก การมีจะลูกสักคนต้องใช้จ่ายเงินมากมายมหาศาล ตั้งแต่
ค่าตรวจครรภ์ยันค่าเทอมจนจบปริญญาตรี คำนวณรวมแล้วตั้งแต่เกิด
จนเรียนจบมหาวิทยาลัยของรัฐ



ทางที่สอง พ่อแม่สามารถเลี้ยงลูกให้เติบโตขึ้นมาอย่างพอเพียงได้ โดยใช้จ่ายตามกำลังของพ่อแม่ ปัจจุบันนี้สวัสดิการจากรัฐก็ดีขึ้นตามยุคสมัย ครอบคลุมตั้งแต่คลอด ค่าเลี้ยงดู ค่าชุด และค่าอุปกรณ์การเรียนตามจำนวนที่รัฐบาลกำหนด ค่าเรียนก็ฟรีถึงมัธยมในบางพื้นที่แล้ว ไม่เคยมีคู่ไหนที่จะพร้อมก่อนมีลูก สามิภรรยาต้องค่อยๆ ทำค่อยๆ สร้างฐานะและครอบครัวไปด้วยกัน

“การเตรียมความพร้อมทางฐานะการเงินสำหรับการมีลูก จึงขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้ชีวิต และความต้องการของคุณพ่อคุณแม่เองเป็นหลัก”

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างคุณพ่อคุณแม่เป็นผู้เลือกเองทั้งสิ้น เช่น จะฝากครรภ์กับโรงพยาบาลรัฐที่ไม่สะดวกสบายแต่ประหยัดกระเป๋า หรือจะฝากครรภ์กับโรงพยาบาลเอกชนที่บริการดีเป็นส่วนตัวแต่ราคาก็ตามการบริการ จะให้ลูกเรียนสองสามภาษา หรือจะให้อย่ายัดดูแลให้ก่อนจนกว่าลูกจะพูดคุยกันรู้เรื่องแล้วค่อยส่งเข้าโรงเรียนรัฐบาล

ไม่มีหนังสือเล่มใด หรือผู้เชี่ยวชาญเรื่องการเงินคนไหน จะสามารถชี้ได้ชัดๆ ว่า คุณต้องเตรียมเงินสำหรับเตรียมคลอดเท่าไร หรือต้องใช้เงินเท่าไรต่อปีสำหรับการเลี้ยงลูกที่กำลังจะเกิดขึ้นมา

แต่มีแนวทางกว้างๆ ที่สามารถแนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ลองนำไปคิดคำนวณกันอย่างคร่าวๆ ให้ได้ว่า ครอบครัวของเราต้องเตรียมเงินไว้สักเท่าไร ต้องใช้จ่ายเท่าใด จึงจะสามารถเลี้ยงลูกให้ได้อย่างสุขสมบูรณ์ ไม่ขาดตกสิ่งไหน

