

การเสริมสร้างคุณภาพทารกในครรภ์

😊 **การได้ยิน** โดยการพูดคุย ร้องเพลง เล่านิทาน เมื่อมีอายุครรภ์ 24 สัปดาห์ (6 เดือน)



😊 **การมองเห็น** โดยการส่องไฟผ่านผนังหน้าท้องคุณแม่ เมื่ออายุครรภ์ 29 สัปดาห์ (7 เดือน)

วิธีการกระตุ้นการมองเห็นทารกในครรภ์!



ไตรมาส 3 สัปดาห์ที่ 29 - 42

อาการที่อาจพบ

- ❖ เมื่อยล้ามากกว่าปกติ
- ❖ ปวดหลัง
- ❖ ปัสสาวะบ่อยขึ้น
- ❖ อาการเท้าบวม
- ❖ เส้นเลือดขด

อาการที่คุณแม่ควรไปโรงพยาบาล

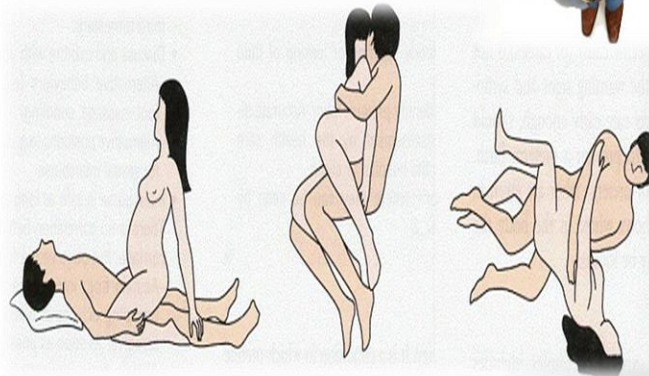
- ❖ มีเลือดออกทางช่องคลอด
- ❖ น้ำเดิน
- ❖ เจ็บครรภ์ถี่ สม่่าเสมอ

มีเพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์ได้หรือไม่

คำถามยอดนิยม

ขอบอกเลยคะว่า สามารถทำได้ แต่ต้องมีข้อระวัง

ควรมีเพศสัมพันธ์ที่นุ่มนวล เพราะอาจทำให้กระทบกระเทือน จนทำให้มดลูกหดตัวบ่อย และอาจเกิดการคลอดก่อนกำหนดได้



การเตรียมตัวเป็น

แม่



ผู้จัดทำ

คลินิกพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด



กรมอนามัย
ศูนย์พัฒนาสุขภาพระดับจังหวัด

ระยะเวลาการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ใช้เวลาทั้งหมด 38 - 40 สัปดาห์ หรือ 280 วัน แต่อาจยาวนานถึง 42 สัปดาห์ หรือ 294 วัน โดยแบ่งช่วงเวลา เป็น 3 ไตรมาส

ไตรมาส แรก สัปดาห์ที่ 1-13

อาการที่อาจพบ



- ❖ มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน แพ้ท้องหนัก ควร
- กินอาหารสดใหม่ ครบ 5 หมู่ ปริมาณ น้อย ๆ บ่อยครั้ง
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ของทอด
- ดื่มน้ำอุ่นๆ หรือเครื่องดื่มรสเปรี้ยว

- ❖ ปัสสาวะบ่อย
- ❖ ท้องผูก ควร
- กินอาหารที่มีกากใยสูงเช่น ผักสด ผลไม้สด

- ดื่มน้ำวันละ 8 - 10 แก้ว

- ❖ เต้านมขยาย
- ❖ อ่อนเพลีย หรือเหนื่อยง่าย ควร นอนอย่างน้อยวันละ 7 - 8 ชั่วโมง

- ❖ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สามีต้องให้ความรักและความเอาใจใส่



- ❖ มีเลือดออกทางช่องคลอดและปวดท้องน้อย ให้รีบไปพบแพทย์

การเสริมสร้างคุณภาพทารกในครรภ์

- 😊 **การสัมผัส** โดยการลูบหน้าท้อง เมื่อมีอายุครรภ์ 7 สัปดาห์ขึ้นไป (2 เดือน)

รู้หรือไม่? การลูบท้อง ช่วยกระตุ้นสมองทารกตั้งแต่ในครรภ์



ไตรมาส 2 สัปดาห์ที่ 14 - 15

อาการที่อาจพบ

- ❖ การดิ้นของทารกในครรภ์
- ครรภ์แรก เริ่มต้นเมื่ออายุ 18 - 20 สัปดาห์
- ครรภ์หลัง เริ่มต้นเมื่ออายุครรภ์ 16 - 18 สัปดาห์



- ❖ น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น แต่ควรเพิ่มปริมาณ เดือนละ 1 - 1.5 กิโลกรัม

- ❖ อาจมีผิวล้าตามใบหน้า คอ ลำตัว รักแร้ ขาหนีบ จากฮอร์โมนที่เพิ่มขึ้น



- ❖ ตกขาว หรือ มูก ในช่องคลอดมากกว่าปกติ

- ❖ ปวดหลัง ท้อง ขาหนีบ

- ❖ ท้องลาย

- ❖ ตะคริว ควร กินอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย งาดำ

