

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “เตรียมพร้อมก่อนตั้งครรภ์”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะหากมีการเตรียมตัวดี หรือมีการวางแผนการมีบุตรในช่วงเวลาที่เหมาะสมกับสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย การตั้งครรภ์นั้นจะทำให้คุณแม่แข็งแรง คุณลูกปลอดภัย ซึ่งการวางแผนก่อนตั้งครรภ์ ฝ่ายหญิงและชายสามารถทำได้ทั้งก่อนแต่งงานหรือหลังแต่งงานแล้ว ดังนี้ ครับ/คะ

1. ปรึกษากับแพทย์เข้ารับการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ การเข้าพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน เพื่อตรวจหาทั้งคู่มิโรคประจำตัวที่ส่งผลต่อการตั้งครรภ์หรือไม่ ตรวจความเสี่ยงต่าง ๆ เกี่ยวกับพันธุกรรม โรคต่าง ๆ เพื่อจะได้ดูแลรักษาให้อาการดีขึ้นก่อนการตั้งครรภ์ รวมถึงแนะนำวิธีนับวันตกไข่เพื่อการวางแผนมีลูกที่ง่ายขึ้น

2. รับการฉีดวัคซีน การฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคก่อนตั้งครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ หรือหลังจากตั้งครรภ์ แพทย์จะแนะนำให้มีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคบางชนิด โดยวัคซีนที่ควรฉีดก่อนการตั้งครรภ์ ได้แก่ วัคซีนป้องกันโรคหัด โรคหัดเยอรมัน และโรคอีสุกอีใส ซึ่งการฉีดวัคซีนบางชนิดอาจต้องรอระยะหนึ่งจึงจะเริ่มพยายามมีบุตรได้

3. เตรียมความพร้อมเรื่องอาหารการกิน รับประทานอาหารให้ครบหมู่ ผักและผลไม้วันละ 5 ส่วน บริโภคปลาทะเลน้ำลึก สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เพื่อให้ได้กรดไขมันโอเมก้า 3 บำรุงสมองทารก และโฟเลต ซึ่งพบได้ในผักใบเขียว ส้ม มะนาว ธัญพืช ตับ ไข่แดง ฯลฯ หากได้รับไม่เพียงพอควรเสริมกรดโฟลิก หรือวิตามินบี 9 ขนาด 5 มิลลิกรัม วันละ 1 เม็ด หลีกเลี่ยงสมุนไพรหรืออาหารเสริม เพราะอาจส่งผลให้มีลูกยาก

4. การดูแลสุขภาพช่องปาก เนื่องจากโรคเหงือกและฟันสัมพันธ์กับการที่แม่ขาดสารอาหาร ลูกน้ำหนักน้อยและติดเชื้อ สามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวอ่อนได้ โดยก่อนวางแผนตั้งครรภ์ควรรับการตรวจสุขภาพช่องปากและฟันก่อนหน้าประมาณ 5 เดือนเพื่อเผื่อเวลาในการรักษาฟันที่มีปัญหาด้วย

5. เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ พฤติกรรมเสี่ยงของฝ่ายหญิงก่อนตั้งครรภ์ส่งผลให้ทารกได้รับอันตรายหรือโอกาสในการตั้งครรภ์ลดน้อยลง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้ยาเสพติด การใช้สารสเตียรอยด์ เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้มีลูกยาก เสี่ยงแท้ง คลอดก่อนกำหนด ลูกขาดสารอาหาร พิการ มีโอกาสพิการ หรือเสียชีวิตในครรภ์

6. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เริ่มออกกำลังกายตั้งแต่ตอนนี้เพื่อสุขภาพที่ดี ควรสำรวจดูว่าควรลดน้ำหนัก เพิ่มน้ำหนัก สร้างกล้ามเนื้อเพิ่ม หรือควรฝึกสมรรถภาพการหายใจของปอดหรือไม่ โดยวิธีออกกำลังกายที่แนะนำ ได้แก่ เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน แอโรบิค หรือเล่นโยคะ เป็นต้น

7. พักผ่อนให้เพียงพอ ผู้หญิงที่กำลังวางแผนมีบุตรควรนอนพักผ่อนวันละ 8 ชั่วโมง ซึ่งการพักผ่อนที่เพียงพอยังสามารถช่วยผ่อนคลายจากความตึงเครียดได้ด้วย

ท่านผู้ฟังครับ/คะ อย่างไรก็ตามแม้ทั้งสองฝ่ายจะมีสุขภาพแข็งแรงเพียงไร ก็ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานหรือก่อนตั้งครรภ์เพื่อวางแผนการมีบุตรในอนาคต เนื่องจากโรคทางพันธุกรรม โรคทางเพศสัมพันธ์บางอย่างอาจซ่อนอยู่โดยไม่แสดงอาการให้เห็น อย่างโรคประจำตัวบางโรคของฝ่ายหญิงนั้นก็ส่งผลต่อลูกน้อยในครรภ์อย่างมาก และบางโรคอาจเป็นอุปสรรคใหญ่ต่อการตั้งครรภ์ด้วย ฉะนั้นการปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง พร้อมทั้งเข้ารับการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานหรือก่อนตั้งครรภ์ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรละเลย หากพบปัญหาตั้งแต่เนิ่น ๆ แพทย์จะช่วยแก้ไขได้ทันที่ หรือให้คำแนะนำที่เหมาะสม เพื่อเตรียมความพร้อม เริ่มต้นครอบครัวที่สมบูรณ์ ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “เตรียมพร้อมก่อนตั้งครรภ์”

เรียบเรียงโดย ฐิติมา มัทธอนขจร / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ