

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “7 เคล็ดลับ(ไม่)ลับ เตรียมตัวให้พร้อมก่อนตั้งครรภ์”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การเตรียมสุขภาพให้พร้อมก่อนตั้งครรภ์เป็นเรื่องสำคัญ เพราะเมื่อร่างกายพร้อมอย่างเต็มที่แถมมีสุขภาพจิตที่ดี ก็ย่อมส่งผลให้การให้กำเนิดและการเติบโตของชีวิตน้อยๆ ในครรภ์มารดาสมบูรณ์ไปด้วย ช่วยให้ว่าที่คุณแม่ตั้งครรภ์ได้ง่ายและมีครรภ์ที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งมีวิธีเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ ดังนี้ ครับ/คะ

1.ตรวจสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์ เพื่อตรวจสุขภาพของว่าที่คุณพ่อและคุณแม่ให้พร้อม เป็นการตรวจหาโรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น เบาหวาน ธาลัสซีเมีย ถ้าตรวจสุขภาพแล้วพบปัญหา ก่อนจะได้ทำการรักษาให้อาการอยู่ในระดับที่ปกติหรือพร้อมที่จะมีบุตร การรู้ก่อนและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ย่อมทำให้การตั้งครรภ์ปลอดภัยกว่า

2.เสริมกรดโฟลิกเตรียมพร้อมก่อนตั้งครรภ์ เพราะกรดโฟลิกมีส่วนช่วยในการสร้างตัวอ่อน ช่วยป้องกันและลดความผิดปกติของระบบประสาท ช่วยซ่อมแซมพันธุกรรม ควบคุมการสร้างกรดอะมิโนที่จำเป็นในการแบ่งเซลล์ ไปจนถึงการสร้างเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาวในไขกระดูกของลูกน้อยในครรภ์ได้อีกด้วย ว่าที่คุณแม่สามารถเสริมกรดโฟลิกได้ตั้งแต่เริ่มวางแผนการมีบุตร หรือก่อนตั้งครรภ์ 1-3 เดือน และทานต่อไปอีกหลังเริ่มตั้งครรภ์ยาวไปจนอายุครรภ์ได้ 12 สัปดาห์

3.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะเลือกออกกำลังกายแบบ เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน แอโรบิก หรือเล่นโยคะก็ได้ ซึ่งการเล่นโยคะถือเป็นวิธีที่ดีเพราะจะได้ฝึกท่าทาง การหายใจ และสมาธิได้ด้วย ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากเมื่อได้เรียนรู้และสามารถนำไปปรับใช้ขณะคลอด

4.ควบคุมน้ำหนักอย่างเหมาะสม การมีน้ำหนักที่มากหรือน้อยเกินไปอาจส่งผลต่อการตั้งครรภ์ได้ จะสังเกตได้ว่าผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวมากจะตั้งท้องได้ยากกว่าผู้หญิงที่น้ำหนักปกติถึง 2 เท่า

5.กินอาหารให้หลากหลาย จะช่วยให้ร่างกายอยู่ในสภาพพร้อมเต็มที่สำหรับการตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารที่มีไขมันหรือน้ำตาลมากเกินไป ควรเลือกกินผักและผลไม้หลายๆ หรืออย่างน้อย 5 ส่วนต่อวัน และควรเลือกทานผักและผลไม้หลากหลายสี กินอาหารประเภทแป้งให้เพียงพอ ถ้าเป็นข้าวกล้องหรือขนมปังโฮลเกรนจะยิ่งดีเพราะมีไฟเบอร์สูง และต้องไม่ลืมที่จะกินอาหารที่มีโปรตีนทุกมื้อ เช่น หมู ไก่ ปลา นม หรือไข่ เป็นต้น

6.งดการใช้ยาบางประเภท เนื่องจากยาบางชนิดอาจมีส่วนลดโอกาสการตั้งครรภ์ได้ หากวางแผนที่จะมีลูกก็ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจเช็คว่ายานชนิดไหนส่งผลกระทบต่อตรง

7.เลิกพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อลูกน้อย งดดื่มแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์ คือสารก่อความพิการ และเป็นสาเหตุของเด็กที่มีพัฒนาการช้าที่พบได้บ่อย งดสูบบุหรี่ เพราะไม่เพียงแต่อันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับพัฒนาการของทารกในครรภ์เท่านั้น แต่ยังเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการแท้งหรือการตั้งครรภ์นอกมดลูกอีก

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ทั้งหมดนี้ก็คือวิธีการดูแลตัวเองเพื่อเตรียมพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ ไม่ใช่แค่เฉพาะว่าที่คุณแม่เท่านั้นที่ต้องทำ บางอย่างว่าที่คุณพ่อก็สามารถทำไปพร้อมๆ กันได้ เพื่อการตั้งครรภ์อย่างสมบูรณ์ก็ต้องเตรียมความพร้อมของร่างกายให้แข็งแรง ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “7 เคล็ดลับ(ไม่)ลับ เตรียมตัวให้พร้อมก่อนตั้งครรภ์”

เรียบเรียงโดย ฐิติมา มัทธอนขจร / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

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

ที่มา: www.paolohospital.com