สุขใจ ได้เป็นพ่อ

พ่อแม่ทุกคนต้องอ่าน...เพื่อร่วมมือกันเป็นหุ้นส่วนชีวิต

UNFPA

สุขใจ ได้เป็นพ่อ

พ่อแม่ทุกคนต้องอ่าน...เพื่อร่วมมือกันเป็นหุ้นส่วนชีวิต

UNFPA

คำนำ

กรมอนามัยโดยกองอนามัยการเจริญพันธุ์ และกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ ร่วมกันดำเนินการโครงการเพิ่มประสิทธิภาพการเข้าถึง และการใช้บริการทางข้อมูล ข่าวสาร การให้คำปรึกษา และบริการด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ (Strengthen Access to and Utilisation of Reproductive Health Information, Counselling and Services: The RH Plus Project) ระหว่างเดือนมิถุนายน 2550 จนถึงเดือนธันวาคม 2554 ทำ การทดลองรูปแบบการให้บริการด้านอนามัยแม่และเด็กโดยส่งเสริมให้ผู้ชายเข้ามามี ส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพมารดา และได้จัดทำชุดคู่มือให้ความรู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์ สามี และญาติ เป็นจำนวน 5 เล่ม ได้แก่

1. คู่มือ ความรู้การตรวจเลือดพ่อแม่เพื่อดูแลลูกในครรภ์
2. สุขใจ ได้เป็นแม่
3. สุขใจ ได้เป็นพ่อ
4. คู่มือมารดาหลังคลอดและการดูแลทารก
5. คู่มือการมีส่วนร่วมของสามีหรือญาติในการเฝ้าคลอด

เพื่อเป็นข้อมูลที่ให้ความรู้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ การปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ ระยะคลอดบุตร หลังคลอด และดูแลสุขภาพเด็ก อันได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การแต่งกาย อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน การวางแผนครอบครัว การเลี้ยงดูบุตร และพัฒนาการเด็ก เป็นต้น เพื่อให้ลูกที่เกิดมามีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งส่งเสริมให้สามีได้มีบทบาทในการช่วยเหลือดูแลภรรยาและลูก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมบทบาทผู้ชายในฐานะสามีและพ่อได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

กรมอนามัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดคู่มือให้ความรู้นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์และสามี หากมีคำแนะนำเพื่อการปรับปรุงคู่มือนี้ให้ดียิ่งขึ้น สามารถส่งมา ได้ที่ กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2590-4244-5

(นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา)
อธิบดีกรมอนามัย

สารบัญ

ช่วยคุณแม่อย่างไร...ระยะตั้งครรภ์ 4

เดือนที่ 1 เดือนแห่งการปรับตัว 7
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

เดือนที่ 2 แม่เริ่มแพ้ท้องมากขึ้น 9
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

เดือนที่ 3 รู้สึกร้อนผิดปกติ และหงุดหงิดง่าย 11
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

เดือนที่ 4 อาการแพ้ท้องลดลงแล้ว...แต่ว่า 12
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

เดือนที่ 5 น้ำหนักเพิ่มขึ้น.....บวมหรืออ้วน 16
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

เดือนที่ 6 ปวดหลัง และกังวลกับรูปร่าง 18
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

เดือนที่ 7 เตรียมตัวฝึกคลอดอย่างสบายใจ 20
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

เดือนที่ 8 คลายความอึดอัดแต่ปัสสาวะบ่อยจัง 21
การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

เดือนที่ 9 สัญญาณว่าจะคลอด 22

เมื่อคุณแม่มาคลอด 25

ช่วยคุณแม่อย่างไร...ระยะหลังคลอด 28

คู่สามีภรรยาส่วนมากรอวันที่จะมีลูกเพื่อเติมเต็มชีวิตครอบครัวให้สมบูรณ์ ครั้นทราบว่าภรรยาตั้งครรภ์ นอกจากความยินดีแล้ว ความกังวลในหลายเรื่องก็อาจเข้ามารบกวนจิตใจคุณพ่อ ว่าจะต้องมีการเตรียมตัวหรือปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้การตั้งครรภ์ครั้งนี้ ราบรื่นสมบูรณ์ปลอดภัยทั้งตัวคุณแม่และลูกน้อยที่กำลังเติบโตอยู่ในครรภ์

ในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่เองก็ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันด้วย ความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างมีผลต่อคนรอบข้างโดยเฉพาะสามี ซึ่งก็มีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะลดความกังวลสร้างความสบายใจ และช่วยอำนวยความสะดวกแก่คุณแม่ตั้งครรภ์ แต่การที่คุณพ่อจะทำหน้าที่นี้ได้ดีจำเป็นต้องเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงต่างๆ รวมทั้งแนวปฏิบัติ ดังที่จะแนะนำในคู่มือเล่มนี้

เมื่อทราบว่าภรรยาตั้งครรภ์ สิ่งแรกที่ควรทำคือแสดงความรักความยินดีต่อการมีเจ้าตัวน้อยและเตรียมตัวพาภรรยาไปฝากครรภ์กับแพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งในการพาภรรยาไปฝากครรภ์คุณพ่อบ้านสามารถร่วมฟังคำแนะนำในการปฏิบัติตนและการดูแลครรภ์โดยอาจช่วยซักถามข้อสงสัย และจดจำข้อมูลเพื่อนำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง

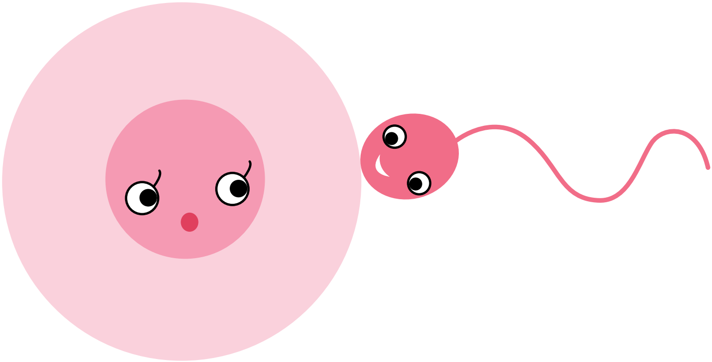
ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแม่ตั้งครรภ์ เช่น อาการแพ้ท้อง อารมณ์หงุดหงิดง่าย เศร้าซึม เครียด หรือวิตกกังวลโดยไม่ทราบสาเหตุ การปรับ

เปลี่ยนชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานหนักที่มีผลต่อลูกในครรภ์ การงดกิจกรรมกีฬารุนแรง

คุณพ่อเองต้องเข้าใจ ให้อภัย ให้ความรัก ความอบอุ่น ต่อภรรยามากขึ้น รวมทั้งต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น ต้องช่วยรับภาระงานบ้านบางส่วน งดสูบบุหรี่เพราะควันบุหรี่เป็นผลร้ายต่อทารกในครรภ์ งดการดื่มสุรา และสิ่งเสพติดทั้งหลายเพราะทำให้ขาดสติจนเกิดอันตรายต่อภรรยาและทารกในครรภ์ได้

นอกจากนี้ควรหมั่นหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลครรภ์ และการคลอดบ้าง เพื่อนำมาพูดคุยสร้างความเข้าใจร่วมกันกับภรรยา และให้ทราบว่าสิ่งใดที่ควรปฏิบัติสิ่งใดที่ควรละเว้น โดยเฉพาะเรื่องของการร่วมเพศ ว่าสามารถดำเนินกิจกรรมได้มากน้อยแค่ไหนจึงเพียงพอให้ชีวิตมีความสุขได้ และไม่เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์

พึงระลึกเสมอว่า แพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลการฝากครรภ์จะให้ความรู้เพื่อนำไปปฏิบัติต่อกันด้วยความเข้าใจ



เดือนที่ 1 เดือนแห่งการปรับตัว

การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

หลังจากไข่และอสุจิผสมกันแล้ว จะแบ่งเซลล์เพิ่มจำนวน เคลื่อนมาฝังในโพรงมดลูก เติบโตเป็นตัวอ่อน และสร้างส่วนต่างๆของร่างกายตลอดเวลา ในเดือนแรกนี้ทารกมีขนาดประมาณ 2 ซม. ศีรษะโตมากเมื่อเทียบกับลำตัว มีระบบประสาทส่วนกลาง คือ สมอง และไขสันหลัง ระบบไหลเวียนเลือด เริ่มมีแขน ขา และตา

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลงของคุณแม่

คุณแม่จะรู้สึกอ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน คัดเต้านม และอารมณ์แปรปรวนง่าย คล้ายภาวะก่อนมีประจำเดือน เช่น หงุดหงิดร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ รู้สึกสับสนปะปนกันระหว่างความกลัว ตื่นเต้น และความสุข ซึ่งอาการต่างๆ เหล่านี้จะเป็นมากหรือน้อยไม่เท่ากันในแต่ละคน

คุณพ่อจะมีวิธีการช่วยคุณแม่อย่างไร

คุณพ่อควรหากิจกรรมให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย เช่น พาออกกำลังกายเบาๆ ดูแลให้พักผ่อนมากขึ้น จัดหาอาหารที่คุณแม่ชอบ และหลีกเลี่ยงอาหารที่คุณแม่บอกว่าเหม็นหรือแพ้

ให้รับประทานครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง อาจหาขนมปังกรอบให้รับประทานระหว่างมื้ออาหารบ้างเพื่อลดการแพ้ท้อง รวมทั้งผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ดื่มน้ำเพิ่มและบ่อยขึ้น แต่ไม่ควรดื่มในปริมาณมากๆ หลังอาหารทันที เพราะทำให้เกิดอาการแน่นท้อง

ช่วงเดือนแรกคุณแม่อาจมีอาการคลื่นไส้ทุกครั้งที่แปรงฟันจนทำให้ละเลย หรือ หลีกเลี่ยงที่จะแปรงฟัน ดังนั้นควรหาน้ำเกลืออุ่นๆ ให้บ้วนปาก และแนะนำให้แปรงฟันบ้างเท่าที่จะทำได้

คุณแม่ตั้งครรภ์บางคนอาจมีอาการแพ้ท้องแปลกๆ เช่น เหม็นกลิ่นตัวสามี จงเข้าใจและให้อภัยพร้อมทำหน้าที่สามีที่ดีต่อไป

คำแนะนำเพิ่มเติม

คุณพ่อควรพาคุณแม่มาฝากครรภ์ ทันทีที่ทราบว่าตั้งครรภ์ และรับการตรวจเลือดพร้อมคุณแม่ เพื่อความปลอดภัยของเจ้าตัวน้อยในครรภ์ คุณพ่อควรเข้าร่วมรับฟังความรู้ต่างๆ ตามที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจัดให้

เดือนที่ 2 แม่เริ่มแพ้ท้องมากขึ้น

การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

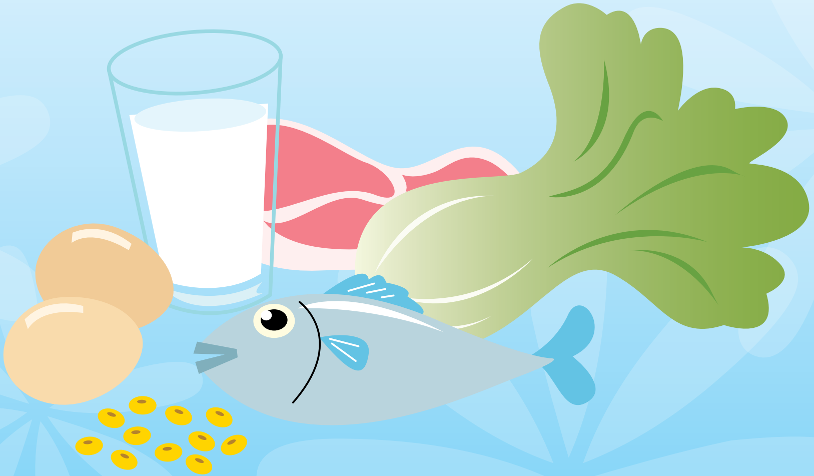
ลูกน้อยมีลำตัวยาว 4 ซม. หนัก 1 กรัม ศีรษะโตขึ้น มีใบหน้า ติ่งหูชั้นนอก นิ้วมือ นิ้วเท้า กระดูกเริ่มสร้าง ขยับแขน ขา มีการเคลื่อนไหวและระบบประสาทสัมผัสเริ่มทำงาน

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลง

คุณแม่จะรู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลียและใช้เวลานอนมากขึ้น ปัสสาวะบ่อย คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เป็นลมบ่อยๆ ท้องผูก ท้องอืดเฟ้อ เต้านมขยายใหญ่และตึง คัด หัวนมขยาย และมีสีคล้ำขึ้น อารมณ์ยังคงแปรปรวนง่าย

คุณพ่อจะมีวิธีการช่วยคุณแม่อย่างไร

คุณพ่อควรจัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ อาหารพวกแป้ง น้ำตาล แต่ควรลดอาหารพวกไขมันลง เพราะจะทำให้คุณแม่ท้องอืดแน่นอึดอัดได้ ส่วนอาหารที่ต้องเพิ่มขึ้นคือ



โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ซึ่งมีความจำเป็นมากต่อการเติบโตของทารก โดยเฉพาะนม มีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟันเจ้าตัวเล็ก ควรจัดให้ดื่มวันละ 2-3 แก้ว

ช่วงนี้แม่ตั้งครรภ์อาจมีการปัสสาวะบ่อยบ้าง ควรดูแลให้ดื่มน้ำสะอาด งดเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟเพราะมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ถ้าต้องเดินทางไกลอาจต้องแวะห้องน้ำบ่อยก็อย่ารำคาญ ควรเห็นใจ เพราะถ้ากลั้นปัสสาวะจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ หรือถ้าให้ดีคุณพ่ออาจเตรียมโถสำหรับปัสสาวะไว้ในรถบ้างก็ดี

ช่วงเดือนที่สองนี้คุณแม่อาจแพ้ท้องจนทำอะไรไม่ได้ คุณพ่อคงต้องรับหน้าที่งานบ้านแทนบ้าง เช่น การจัดเตรียมอาหาร ซักผ้า ล้างจาน ดูแลพื้นอย่าให้มีสิ่งที่อาจทำให้ภรรยาลื่นหกล้มได้

คำแนะนำเพิ่มเติม

คุณพ่ออย่าลืมลูบสัมผัสหน้าท้องคุณแม่เพื่อการส่งเสริมพัฒนาการเจ้าตัวน้อยในครรภ์

เดือนที่ 3 รู้สึกร้อนผิดปกติ และหงุดหงิดง่าย

การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

ลูกน้อยมีลำตัวยาว 9 ซม. หนัก 14 กรัม สามารถเคลื่อนไหวได้ดี แต่เบามากจนคุณแม่ไม่รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว มีเปลือกตาบางๆ และเริ่มเห็นอวัยวะเพศแต่ไม่ชัดเจน

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลง

ช่วงนี้เส้นเลือดที่เต้านม ท้อง ขา ของคุณแม่จะเริ่มขยาย หิวบ่อยและกินจุ ท้องผูก อาการแพ้ท้องจะทุเลาลงบ้าง แต่ยังคงหงุดหงิด อ่อนไหวง่าย เหงื่อออกมากกว่าปกติ เพราะระบบการเผาผลาญในร่างกายสูงขึ้น

คุณพ่อจะมีวิธีการช่วยคุณแม่อย่างไร

อาการแพ้ท้องอาจจะลดลง แต่ยังคงมีให้เห็น แต่อาจมีเสียงบ่นเรื่องคันตามผิวหนัง หรือขี้ร้อนผิดปกติ คุณพ่ออาจช่วยนวดตามขา เพื่อให้ระบบโลหิตไหลเวียนดีขึ้น นวดบ่าไหล่และศีรษะเพื่อคลายความเครียด อาจพาเดินเลือกซื้อของใช้ หรือออกกำลังกายเบาๆได้

ดูแลเรื่องอาหารให้ดี ควรเพิ่มผักผลไม้และให้ดื่มน้ำบ่อย เพื่อช่วยลดอาการท้องผูก หากคุณพ่อต้องไปทำงานหมั่นโทรสอบถามอาการและให้กำลังใจเสมอ พยายามลดงานเลี้ยงสังสรรค์ลงและกลับบ้านให้ตรงเวลา เพื่อความอบอุ่นใจ และคลายความกังวลของคุณแม่

เดือนที่ 4 อาการแพ้ท้องลดลงแล้ว...แต่ว่า

การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

ลูกน้อยมีลำตัวยาว 16 ซม. หนัก 100 กรัม หูเริ่มเป็นรูปเป็นร่าง มีผม ขนตา ขนคิ้ว เล็บเริ่มงอก ทารกเริ่มรับรสได้ จะดูดนิ้วมือและหยิบจับสายสะดือ ผิวหนังบางใสจนเห็นเส้นเลือดข้างใต้ได้ชัดเจน แยกเพศได้ชัดเจน

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลง

คุณแม่จะหิวบ่อยตามครรภ์ที่แก่ขึ้น อาการปัสสาวะบ่อยและคัดเต้านมจะลดลง แต่ยังมีอาการแน่นท้อง ร่วมกับท้องผูก หลังเท้าบวมเล็กน้อยและเกิดเส้นเลือดขอดที่ขา หรือ เป็นริดสีดวงทวารได้ การลุกนั่งต้องระวัง เพราะอาจเป็นลมหน้ามืดง่ายขึ้น อารมณ์ยังอ่อนไหวแปรปรวน

คุณพ่อจะมีวิธีการช่วยคุณแม่อย่างไร

หาอาหารที่คุณแม่ชอบและเปลี่ยนรายการอาหารอย่าให้จำเจ แต่ต้องให้ครบ 5 หมู่ ให้ดื่มนม และรับประทานปลาตัวเล็กตัวน้อย หรือกุ้งแห้งเพื่อเสริมแคลเซียมแก่ลูกในครรภ์

จัดผลไม้ หรืออาหารที่มีกากใยเพื่อช่วยลดการท้องผูกของคุณแม่ อย่าลืมให้รับประทานวิตามินเสริมที่ทางสาธารณสุขจัดให้

ในแต่ละช่วงของวันควรนวดขาและหลังให้คุณแม่ด้วย ซึ่งต่อไปนี้คือท่านวดง่ายๆ ที่สามีอาจนำไปใช้นวดให้คุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อสร้างความผูกพันอันดี

การนวดหลัง

บริเวณหลังเป็นตำแหน่งที่แม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มักจะบ่นปวดเมื่อย เพราะต้องรับน้ำหนักจากทารกและมดลูกที่ใหญ่ขึ้น

วิธีการปฏิบัติ ได้แก่ ให้ใช้มือข้างหนึ่งจับสะโพกของภรรยาไว้ อีกข้างกดที่กระดูกสันหลังโดยเคลื่อนมือเป็นวงกลมไปตามแนวที่รู้สึกปวดเมื่อย น้ำหนักที่กดลงขึ้นอยู่กับความพอดีและความสบายของภรรยา

การนวดต้นขา

ต้นขาสองข้างนั้นเป็นอีกบริเวณที่ต้องคอยรองรับน้ำหนักของทารกที่ใหญ่ขึ้นทุกวัน แม่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จึงมักปวดเมื่อยต้นขาเป็นประจำ

วิธีการปฏิบัติ ได้แก่ วางมือทั้งสองข้างไว้บริเวณหัวเข่า แล้วนวดเป็นจังหวะไล่จากหัวเข่าไปถึงขาหนีบ

คำแนะนำเพิ่มเติม

คุณพ่อควรช่วยนวดให้คุณแม่เพราะการนวดช่วยให้รับมือกับการเจ็บท้องคลอดได้ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นการแสดงความรักที่มีต่อกัน เพราะคุณแม่อาจจะกังวลเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป สิ่งสำคัญที่คุณพ่อไม่ควรมองข้าม คือการดูแลสุขภาพปากและฟันให้สะอาดและพาคุณแม่ไปพบทันตแพทย์

เดือนที่ 5 น้ำหนักเพิ่มขึ้น...บวมหรืออ้วน

การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

ลูกน้อยมีลำตัวยาว 25 ซม. หนัก 300 กรัม คุณแม่จะรู้สึกว่าลูกดิ้นแล้ว ระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทการได้ยินสร้างเสร็จสมบูรณ์ ทารกสามารถได้ยินเสียงและมีปฏิกิริยาต่อเสียงดนตรีหรือเสียงดังๆได้ การเคลื่อนไหวและระบบประสาทสัมผัสทำงานได้แล้วเช่นกัน

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลง

คุณแม่อาจจะมีตกขาวเกิดขึ้น ท้องผูก มีแก๊สในลำไส้มากขึ้น อาจเป็นตะคริวที่ขา บวมที่ตาตุ่มและเท้า บางครั้งมือและหน้าก็บวมด้วย ชีพจรเต้นเร็วขึ้น ปวดหลัง อาจมีน้ำนมใสไหลจากเต้านมให้ซับออกแต่ไม่ควรบีบทิ้งเพราะจะกระตุ้นให้มีน้ำนมไหลเพิ่มขึ้น อารมณ์แปรปรวนเริ่มลดลงแล้ว แต่อาจเกิดขึ้นได้เป็นครั้งคราว

คุณพ่อจะมีวิธีการช่วยคุณแม่อย่างไร

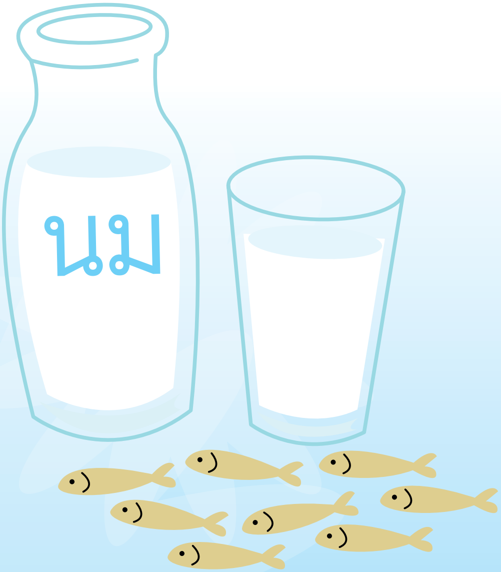
คุณพ่อควรพาคุณแม่ไปเที่ยวพักผ่อนเพื่อความเพลิดเพลินบ้าง แต่ไม่ควรเดินทางไกล เพราะทำให้คุณแม่เมื่อยหลังมากขึ้น ระหว่างทางอาจเปิดเพลงเบาให้เจ้าตัวน้อยในครรภ์ฟังด้วย อาจพูดคุยกันเรื่องการดิ้นของลูก หรือปฏิกิริยาระหว่างที่ฟังเพลง คุณพ่ออาจสัมผัสหน้าท้องและคุยกับลูกในครรภ์บ้าง

ดูแลภรรยาอย่าให้ใช้หลังมากเกินไป ควรสวมรองเท้าส้นเตี้ย และหากมีอาการเป็นลมหรือเวียนศีรษะบ่อยๆ ควรแจ้งแพทย์ผู้ดูแลทราบ เพราะอาจต้องตรวจหาสาเหตุอื่นด้วย เช่น ภาวะเลือดจาง ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด หลีกเลี่ยงการยืนนานๆ สวมเสื้อที่ใส่สบายและสามารถเคลื่อนไหวได้สะดวก รวมทั้งชุดชั้นในก็ไม่ควรรัดตึงจนเกินไป

ลดของหวานและควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมตามปริมาณที่กำหนด ได้แก่ นมจืด ปลาเล็กปลาน้อย

ช่วงนี้คุณแม่ตั้งครรภ์อาจมีคราบคล้ายขี้ไคลขึ้นตามซอกคอ รักแร้ และข้อพับได้ แม้จะดูไม่สวยบ้าง ควรเข้าใจไม่จำเป็นต้องไปขัดถูเพราะจะจาง และหายไปเองหลังคลอด

ในเวลากลางคืนหมั่นห่มผ้าให้ความอบอุ่นช่วงขาและปลายเท้ามากเป็นพิเศษ เพื่อลดอาการเป็นตะคริว แต่หากมีตะคริวบ้าง ควรช่วยนวดบริเวณน่องและดัดปลายเท้าให้งอขึ้นจะช่วยบรรเทาได้



เดือนที่ 6 ปวดหลัง และกังวลกับรูปร่าง

การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

ลูกน้อยมีลำตัวยาว 30 ซม. หนัก 600-700 กรัม สมองมีการขยายขนาดมากขึ้น ไขมันใต้ผิวหนังยังมีน้อย กล้ามเนื้อแขนทำงานได้ดี มีการกลืนและสะอึกเป็นบางครั้ง

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลง

น้ำหนักตัวอาจเพิ่มขึ้นเร็วมาก ในเดือนนี้อาจจะมีความรู้สึกปวดถ่วงท้องน้อย ท้องผูกมากขึ้น จุกแน่นที่ยอดอก เนื่องจากอาหารไม่ย่อย เลือดออกตามไรฟัน บวมที่หน้า เท้าและมือ หลอดเลือดขอดที่ขา ริดสีดวงทวาร คันผิวหนังหน้าท้อง ปวดหลัง เต้านมขยายใหญ่ มีเหงื่อมาก รู้สึกร้อน อารมณ์ไม่คงที่ เริ่มเบื่อหน่ายต่อการตั้งครรภ์ วิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

คุณพ่อจะมีวิธีการช่วยคุณแม่อย่างไร

คุณพ่อควรให้คุณแม่นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ในท่านอนที่เหมาะสม คือ นอนตะแคงข้าง ไม่ควรนอนหงาย ไม่ควรนั่งหรือยืนท่าเดียวเป็นเวลาติดต่อกันนานๆ สามารถออกกำลังกายเบาๆ ได้อยู่ แต่ควรฝึกหัดการผ่อนคลายและการฝึกหายใจบ้าง เพื่อเตรียมคลอดบ้าง โดยพาคุณแม่ไปพบปะกับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ด้วยกันที่สาธารณสุขจัดขึ้นเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อมูลต่างๆ ในการลดความกังวลเรื่องการเจ็บคลอด กิจกรรมเหล่านี้คุณพ่อก็สามารถมีส่วนร่วมได้

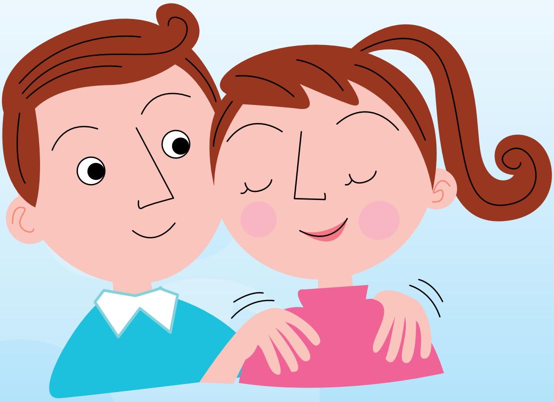
เดือนที่ 7 เตรียมตัวฝึกคลอดอย่างสบายใจ

การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

ลูกน้อยมีลำตัวยาว 35 ซม. หนัก 1,000 กรัม มีไขมันสะสมใต้ผิวหนังมากขึ้น ลืมตาหลับตาได้แล้ว สมองส่วนที่ใช้คิดกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทารกสามารถแยกเสียงได้และมีต่อมรับรสเพิ่มมากขึ้น รับรู้รสต่างๆ ได้ดีขึ้นและสามารถแยกกลิ่นได้

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลง

คุณแม่จะรู้สึกได้ว่าลูกน้อยนั้นดิ้นแรงและสม่ำเสมอมากขึ้น ตกขาวเพิ่มขึ้น ปวดถ่วงท้องน้อย ท้องผูก มีลมในกระเพาะอาหาร เลือดออกตามไรฟัน เป็นตะคริวที่ขา ปวดหลัง บวมที่ข้อเท้า และหลังเท้า หายใจลำบาก นอนไม่หลับ อุ้ยอ้าย เสี่ยงต่อการหกล้มได้ง่าย อาจมีน้ำนมสีเหลืองไหลซึมออกทางหัวนม คุณแม่มีจินตนาการเกี่ยวกับลูกในท้องมากขึ้น



คุณพ่อจะมีวิธีการช่วยคุณแม่อย่างไร

คุณพ่อควรให้คุณแม่พักผ่อนให้เพียงพอในเวลากลางวัน และเข้านอนตั้งแต่หัวค่ำ รวมทั้งสนใจสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณแม่ในระยะนี้ รวมทั้งคุณพ่อช่วยเตือนคุณแม่ให้สังเกตการดิ้นของเจ้าตัวน้อยในครรภ์ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ในแต่ละวันควรช่วยนวดผ่อนคลาย และทบทวนการฝึกลมหายใจเพื่อเตรียมตัวคลอด

เดือนที่ 8 คลายความอึดอัดแต่ปัสสาวะบ่อยจัง

การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

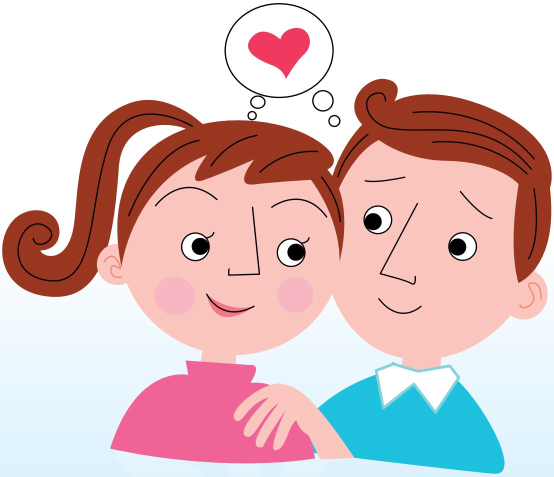
ลูกน้อยมีลำตัวยาว 40 ซม. หนัก 1.5 กก. มีองค์ประกอบครบทุกส่วน ทารกสามารถรับรู้ได้ทุกระบบทั้งการได้ยิน การมองเห็น การรับรส กลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว

ร่างกายที่เปลี่ยนแปลง

ช่วงนี้คุณแม่จะสูญเสียการทรงตัว และอุ้ยอ้ายมากขึ้น อาจมีน้ำนมสีเหลืองซึมเปื้อนออกทางหัวนม สะดือจะถูกดันจนราบหรือจุ่นในบางราย แต่ไม่ต้องกังวลจะกลับเหมือนเดิมหลังคลอด กระดูกเชิงกรานจะเริ่มขยายบริเวณข้อต่างๆ เพื่อเตรียมสำหรับการคลอด ซึ่งอาจทำให้รู้สึกไม่ค่อยสบายได้ การนั่งท่าเอนกึ่งนอนจะช่วยบรรเทาความอึดอัดได้

คุณพ่อจะมีวิธีการช่วยคุณแม่อย่างไร

คุณพ่อเปิดโอกาสให้คุณแม่ได้พักผ่อนมากๆ อย่างน้อย 9-10 ชั่วโมง คุณพ่อมีส่วนสำคัญมากที่จะช่วยแบ่งเบาภาระการทำงานบ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้าน ซักผ้า ล้างจาน เพื่อให้คุณแม่ได้พักผ่อนมากขึ้น และอย่าลืมหาเวลาพาคุณแม่ไปพักผ่อนเพื่อรับอากาศที่บริสุทธิ์บ้าง



เดือนที่ 9 สัญญาณว่าจะคลอด

การเติบโตและพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์

ลูกน้อยมีลำตัวยาว 45 ซม. หนัก 2.2 กก. และยาวประมาณ 50 ซม. หนักประมาณ 3 กก. เมื่อคลอดระบบประสาทและการทำงานของอวัยวะทุกอย่างสมบูรณ์ครบถ้วน ทารกเจริญเติบโตเต็มที่ ผิวหนังเต่งตึงขึ้นเพราะมีไขมันใต้ผิวหนัง ช่วงนี้ลูกเจริญเติบโตเร็วที่สุด ทารกจะเริ่มเคลื่อนตัวลงต่ำเตรียมพร้อมที่จะคลอดตามธรรมชาติ

ลูกจะดิ้นลดลง เนื่องจากความจำกัดของพื้นที่มดลูก ตกขาวเพิ่มมากขึ้นและมีลักษณะเป็นมูกข้น มีอาการปวดแสบยอดอก เป็นตะคริวที่ขาเวลากลางคืน ปวดหลังรุนแรงขึ้น แต่จะรู้สึกว่าหายใจสะดวกมากขึ้น เนื่องจากทารกในครรภ์กลับหัวลงมาอยู่ในเชิงกราน แต่จะมีการปวดปัสสาวะบ่อยขึ้นเนื่องจากกระเพาะปัสสาวะถูกกดจากศีรษะของทารก จนต้องตื่นบ่อย บางครั้งอาจนอนไม่หลับ หรือหลับไม่ได้นาน

คุณพ่อจะมีวิธีการช่วยคุณแม่อย่างไร

ช่วงนี้การเคลื่อนไหวของทารกถูกจำกัดมาก จนอาจดูเหมือนไม่มีการเคลื่อนไหว คุณพ่อคอยเตือนให้คุณแม่สังเกตการเคลื่อนไหวของเจ้าตัวน้อยในครรภ์อย่างสม่ำเสมอทุกวัน

เตรียมตัวไปคลอด

ทารกใกล้วันคลอดแล้ว ช่วงนี้ความกังวลของคุณแม่เพิ่มมากขึ้นต้องมั่นคอยให้กำลังใจ เตรียมเอกสาร เช่น บัตรประชาชน บัตรประกันสังคมให้พร้อม รวมทั้งอาจเตรียมเครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัว ผ้าอนามัย ใส่กระเป๋าไว้ให้หยิบได้สะดวกเมื่อสัญญาณในการคลอดมาถึง

ในวันคลอดกำลังใจจากสามีเป็นสิ่งที่ต้องการมากที่สุด ความอบอุ่นดูแลให้กำลังใจเป็นสิ่งที่คุณพ่อจะให้ได้ รวมทั้งภายหลังคลอดแล้วควรคอยดูแลอย่างต่อเนื่อง

การมีเพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์และข้อห้าม

ถ้าคุณแม่มีสุขภาพแข็งแรงดี สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้เรื่อยๆ เท่าที่ยังรู้สึกไม่อึดอัด ในช่วงเดือนแรก ผู้หญิงขณะตั้งครรภ์จะมีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้อาเจียน ปวดหัว ทำให้ความต้องการทางเพศลดลง คุณอาจใช้ท่าร่วมเพศท่าใดก็ได้ที่คุณทั้งสองเลือกด้วยความอ่อนโยน ควรเลือกท่าที่ไม่กระทบกระเทือน หลีกเลี่ยงท่าที่มีการสอดใส่ลึกเกินไป เช่น ไม่ร่วมในท่าที่นอนหงาย กรณีที่คุณแม่มีปัญหา หรือมีประวัติแท้งบ่อย ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ใน 3 เดือนแรก

นอกจากนี้ ควรงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ในเดือนที่ 9 ซึ่งขนาดมดลูกโตมาก ดังนั้นควรงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ใน 2 ช่วงเวลา คือ

ระยะที่หนึ่ง คือ ช่วงเวลาระหว่างการตั้งครรภ์ได้ 1-3 เดือนแรก เพราะการปฏิสนธิกำลังเริ่มต้นก่อตัวและยังอยู่ในภาวะที่อ่อนแอ การร่วมเพศในระยะนี้เป็นสิ่งที่ควรละเว้นเสียเพื่อหลีกเลี่ยงการแท้ง

ระยะที่สอง คือ หนึ่งเดือนก่อนครบกำหนดคลอดเพราะระยะนี้ปากมดลูกอ่อนตัวมากและมักเปิดได้บ้างเล็กน้อยในรายที่เคยมีบุตรแล้วหากมีการร่วมเพศอาจไปกระตุ้นให้เกิดการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดจริงได้ เพราะฉะนั้น จึงควรงดการร่วมเพศเพื่อถนอมสุขภาพแม่และทารกในครรภ์

งดยาเสพติด

ยาเสพติดทำให้มีผลเสียทั้งร่างกายและสภาพจิตใจ เพราะจะไปกดระบบประสาทส่วนกลางของคุณแม่และของทารกในครรภ์ด้วย ถ้าคุณแม่ติดยาลูกที่คลอดจะมีอาการติดยาด้วยเช่นกัน คุณแม่ต้องงดการสูบบุหรี่และให้อยู่ไกลจากควันบุหรี่ของคนข้างเคียง เพราะบุหรี่ซึ่งมีทาร์หรือน้ำมันดิบ นิโคตินหรือคาร์บอนมอนออกไซด์ ล้วนทำให้หลอดเลือดตีบลง ทำให้เลือดที่ผ่านรกไปยังทารกน้อยลงกว่าปกติ การขนส่งอาหารและก๊าซลดลง ทำให้เด็กมี

พัฒนาการช้าลงโดยเฉพาะในช่วงที่สำคัญ คือ อายุครรภ์ 2 เดือน อาจทำให้แท้งบุตรคลอดก่อนกำหนด และทารกตายระหว่างคลอดสูงขึ้น ทางที่ดีมารดาหรือบุคคลในบ้านควรเลิกสูบบุหรี่ก่อนการตั้งครรภ์อย่างน้อย 6 เดือน และตลอดระยะเวลาที่ตั้งครรภ์

เมื่อคุณแม่มาคลอด

การเตรียมตัวมา...โรงพยาบาล

ใกล้กำหนดคลอดแล้ว...จะต้องทำอย่างไรบ้างหนอ มาเตรียมตัวก่อนคลอดกันเถอะ...เจ็บครรภ์คลอดเป็นอย่างไร...

เจ็บครรภ์เตือน

1. เมื่อใกล้กำหนดคลอด มดลูกจะมีการแข็งตัวระยะสั้นๆ ไม่สม่ำเสมอ ยังไม่มีอาการเจ็บครรภ์ แต่จะรู้สึกแน่นๆ หน่วงๆ มักมีอาการในตอนกลางคืน เวลาพลิกตัวพยุงตัวลุกขึ้นนั่ง แต่เมื่อนอนพักอาการจะค่อยๆ หายไป
2. ไม่มีมูกเลือด หรือน้ำใสๆ คล้ายปัสสาวะออกทางช่องคลอด
3. บางรายจะมีการแข็งตัวของมดลูก และมีอาการเจ็บครรภ์ ซึ่งลักษณะการเจ็บจะเจ็บจากหน้าท้องร้าวไปบั้นเอวด้านหลัง

เจ็บครรภ์จริง

1. มดลูกจะแข็งตัวบ่อยครั้งเป็นจังหวะสม่ำเสมอประมาณ 10 นาที จะเจ็บอย่างน้อย 1 ครั้ง และเจ็บมากขึ้นบ่อยขึ้นทุก 3 - 5 นาที เจ็บแต่ละครั้งนาน 35 - 45 วินาที บางคนจะร้าวไปที่ขา
2. อาการเจ็บจะไม่หายไป ถึงจะนอนหรือนั่งพักแล้ว ก็ยังเจ็บเป็นจังหวะสม่ำเสมอ
3. ลักษณะการเจ็บจะเจ็บจากบั้นเอวด้านหลังร้าวมาหน้าท้อง
4. อาจจะมีมูกเลือดหรือน้ำใสๆ คล้ายปัสสาวะออกจากช่องคลอด เรียกว่า น้ำเดิน

คุณพ่อสามารถช่วยสังเกตอาการเจ็บครรภ์ของคุณแม่ได้โดยจับเวลาความถี่ของการเจ็บครรภ์ของคุณแม่เป็นระยะๆ หากคุณแม่มีอาการเหล่านี้ก่อนกำหนดคลอด คุณพ่อต้องรีบพาคุณแม่มาโรงพยาบาลทันที

1. เลือดออกทางช่องคลอด
2. ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว จุกแน่นใต้ลิ้นปี่ บวมที่ขา มือ และใบหน้า
3. เด็กดิ้นน้อยลง

เตรียมอะไรบ้าง...

การเตรียมความพร้อมของคุณแม่

- เตรียมร่างกายและจิตใจ ทำจิตใจให้สบายอย่าตื่นเต้นมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความเครียดกับตัวคุณแม่ได้
- ถ้ายังเจ็บไม่มากนักอาจจะอาบน้ำ สระผมก่อน
- ในรายที่มีน้ำเดินควรใส่ผ้าอนามัยไว้
- เตรียมสมุดฝากครรภ์ และบัตรประจำตัวคุณแม่ของโรงพยาบาล บัตรสิทธิ และบัตรประชาชน ทะเบียนบ้านทั้งของคุณแม่และคุณพ่อ
- เตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ แป้ง แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก ผ้าอนามัยแบบมีห่วง

*ของใช้ของลูกให้ญาตินำมาภายหลังเมื่อคลอดแล้ว หรือถ้าไม่ได้นำมาทางโรงพยาบาลมีเตรียมไว้ให้ค่ะ

*ของมีค่าให้ถอดเก็บไว้ ไม่ควรนำติดตัวมาโรงพยาบาล

การเตรียมความพร้อมของคุณพ่อ..

การเตรียมร่างกายและจิตใจ

- แต่งกาย สะอาด สุภาพ
- ร่างกายมีความพร้อมไม่เจ็บป่วย ไม่เมาสุรา
- ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ที่แผนกฝากครรภ์และได้เข้าเยี่ยมชมห้องคลอด

จะคลอดแล้วทำอย่างไรบ้าง...

+ เจ้าหน้าที่จะนำคุณแม่ไปยังห้องรับใหม่ ซักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจสุขภาพของลูกในครรภ์
+ ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก (หรือตามนโยบายของแต่ละโรงพยาบาล)
+ ตรวจภายในเพื่อประเมินการคลอด
+ สวนอุจจาระให้ เพื่อไม่ให้มีอุจจาระค้างอยู่ในทวารหนัก เวลาเบ่งจะได้ไม่มีอุจจาระออกมาทำให้สกปรก เกิดการติดเชื้อได้ (หรือตามนโยบายของแต่ละโรงพยาบาล)
+ เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดของโรงพยาบาลและนอนพัก รอเวลาคลอด

นานแค่ไหนเจ้าตัวเล็กจะออกมา...

ขึ้นอยู่กับการหดรัดตัวของมดลูกที่จะทำให้ปากมดลูกยืดขยายออก โดยปากมดลูกจะขยายได้ประมาณ 1-1.5 เซนติเมตรต่อชั่วโมง รวมระยะเวลาที่ใช้ในครรภ์แรกประมาณ 8-24 ชั่วโมง (เฉลี่ย 12 ชั่วโมง) ครรภ์หลัง 4-12 ชั่วโมง (เฉลี่ย 5 ชั่วโมง)

คุณแม่จะอยู่ในห้องคลอดตั้งแต่ ระยะรอคลอดจนกระทั่งคลอด และหลังคลอดแล้ว 2 ชั่วโมง ถ้าไม่มีอาการผิดปกติจึงจะส่งคุณแม่ไปห้องพักหลังคลอด หรือส่งคุณแม่ไปห้องพิเศษในกรณีที่แจ้งความจำนงไว้

การแจ้งเกิด...

เตรียมเอกสารดังนี้

1. สำเนาบัตรประชาชน ของคุณแม่และคุณพ่ออย่างละ 2 ใบ
2. สำเนาทะเบียนบ้าน ของคุณแม่และคุณพ่ออย่างละ 2 ใบ และสำเนานทะเบียนบ้านฉบับเจ้าบ้าน
3. หนังสือรับรองการเกิด ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

ระยะหลังคลอด

ในระยะหลังคลอด อวัยวะต่างๆ ของคุณแม่ที่เปลี่ยนแปลงไป จากผลของการตั้งครรภ์จะค่อยๆ กลับคืนสภาพมาเหมือนเมื่อยังไม่ตั้งครรภ์ แต่ก็คงเปลี่ยนแปลงเหมือนเดิมไม่ได้หมด เช่น ท้องลายที่เกิดขึ้นตอนตั้งครรภ์ ภายหลังคลอดจะจางลง ทรวดทรงองค์เอวที่เคยบอบบาง หรือคอดกิ่วก็จะหนาขึ้น อ้วนขึ้น ส่วนมากการเปลี่ยนแปลงหลังคลอดใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์ ซึ่งในช่วงนี้คุณแม่หลายคนจะมีความวิตกกังวล ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง อาจส่งผลให้มีอารมณ์ซึมเศร้าหลังคลอดได้ คุณพ่อจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญที่สุดที่จะคอยช่วยเหลือคุณแม่ในระยะหลังคลอดได้ดังนี้

1. การช่วยคุณแม่อาบน้ำลูก คุณพ่อควรเรียนรู้และเข้ารับการแนะนำจากเจ้าหน้าที่ในการอาบน้ำลูกน้อยอย่างถูกวิธี ซึ่งคุณพ่อสามารถอาบน้ำลูกน้อยได้ดี เนื่องจากข้อมือของคุณพ่อแข็งแรง อุ้งมือใหญ่ และมีความมั่นคงจึงทำให้ลูกน้อยรู้สึกอบอุ่น และปลอดภัย

2. ช่วยทำงานบ้าน คุณแม่สามารถทำงานเบาๆ ได้ แต่งานหนักๆ เช่น ทำความสะอาดบ้าน ยกของ คุณพ่อจะสามารถช่วยผ่อนแรงคุณแม่ได้เป็นอย่างดี

3. การจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ คุณแม่สามารถรับประทานอาหารได้ทุกอย่าง ยกเว้นของหมักดอง เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และแอลกอฮอล์ คุณพ่อควรจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้คุณแม่แข็งแรง และมีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูกน้อย

4. สนับสนุนให้คุณแม่บริหารร่างกายหลังคลอด การบริหารร่างกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อหน้าท้องกลับคืนสภาพเดิมโดยเร็ว ปกติจะกลับคืนสู่สภาพเดิมภายใน 2 สัปดาห์

5. ส่งเสริมพัฒนาการของลูก คุณพ่อควรพูดคุยกับลูกเบาๆ ร้องเพลงหรือเล่านิทานให้ลูกฟัง จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของลูกเป็นอย่างดี

6. ดูแลสุขภาพทั่วไปของคุณแม่

- น้ำคาวปลา วันแรกๆ หลังคลอดคุณแม่จะมีน้ำคาวปลา มีลักษณะเป็นเลือดสดแล้วเปลี่ยนเป็นเลือดเก่า ต่อมาสีจะจางลงเป็นน้ำคาวปลาใสๆ ถ้าเกิน 2 สัปดาห์น้ำคาวปลายังเป็นสีแดงอยู่ หรือมีกลิ่นเหม็น ควรรีบไปปรึกษาคุณหมอ เพราะมดลูกอาจอักเสบหรือมีเศษรกค้างในมดลูกได้ น้ำคาวปลาควรจะลดลงและหมดไปภายใน 4-6 สัปดาห์หลังคลอด

- แผลฝีเย็บ หรือแผลผ่าตัดคลอด คุณแม่อาจมีอาการปวดบริเวณแผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัดคลอด อาจจะปวดมากวันแรกๆ หลังคลอด และจะหายเป็นปกติในระยะเวลา 5-7 วัน ในช่วงนี้คุณพ่อควรช่วยเหลือคุณแม่ในเรื่องต่างๆ และพยายามให้คุณแม่พักผ่อนมากๆ ในกรณีผ่าตัดคลอดคุณพ่ออาจช่วยเช็ดตัวคุณแม่ และระวังไม่ให้แผลผ่าตัดเปียกน้ำเป็นระยะเวลา 7 วัน เพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อและแผลแห้งเร็วยิ่งขึ้น หลังจากตัดไหม 2 วันจึงอาบน้ำตามปกติ และไม่ควรแกะสะเก็ดแผลออก

- การขับถ่าย ในระยะแรกหลังคลอด คุณแม่อาจถ่ายปัสสาวะลำบากรวมทั้งอาจไม่ถ่ายอุจจาระเนื่องจากไม่กล้าเบ่งถ่าย คุณพ่อควรช่วยดูแลและจัดหาอาหารที่มีกากเพื่อป้องกันอาการท้องผูก แต่โดยทั่วไปหลังคลอด ระบบทางเดินอาหารจะกลับสู่สภาพปกติในไม่ช้า

7. ควรงดมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะได้รับการตรวจหลังคลอด 4-6 สัปดาห์ เพื่อความปลอดภัยของมารดาหลังคลอด แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ กรณีจะมีเพศสัมพันธ์ต้องใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์เร็วเกินไป คือแผลฝีเย็บฉีกขาด เสี่ยงต่อการติดเชื้อภายในโพรงมดลูก และอาจเกิดการตั้งครรภ์ได้

8. การตรวจหลังคลอด คุณพ่อควรพาคุณแม่ไปตรวจหลังคลอดตามนัด เพื่อตรวจดูการคืนสู่สภาพของมดลูกและอวัยวะในอุ้งเชิงกราน คุณแม่จะได้รับการตรวจหามะเร็งปากมดลูก ตลอดจนการตรวจหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น

9. การวางแผนครอบครัว คุณพ่อควรจะมีส่วนร่วมในการรับคำปรึกษาในการวางแผนครอบครัวพร้อมกับคุณแม่ และตัดสินใจเลือกวิธีคุมกำเนิดร่วมกัน ซึ่งการคุมกำเนิดมีวิธีทั้งแบบชั่วคราวและถาวร โดยสามารถขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ในสถานบริการสาธารณสุข

10. สนับสนุนและช่วยให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

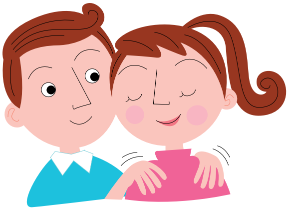
บันได 10 ขั้นที่คุณพ่อควรทำเพื่อช่วยคุณแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

1. ให้กำลังใจคุณแม่ขณะให้นมลูก เพื่อให้คุณแม่มีความมั่นใจและอบอุ่น
2. ให้ลูกได้อยู่กับคุณแม่มากที่สุด คุณพ่อต้องยอมรับว่าในระยะนี้ เวลาที่คุณแม่จะมีให้คุณพ่อน้อยลง
3. มีส่วนร่วมในการให้นมลูก ขณะคุณแม่กำลังให้ลูกดูดนม คุณพ่อควรหาโอกาสอยู่ร่วมด้วย พูดคุย ให้กำลังใจ สัมผัส ช่วยประคับประคองลูก ซึ่งจะทำให้ความ

ผูกพันพ่อแม่ลูกแน่นแฟ้นขึ้น

4. มีความอดทนและเข้าใจ บ้านอาจจะไม่เรียบร้อย อาหารอาจจะไม่อร่อย เนื่องจากคุณแม่ให้เวลาส่วนใหญ่แก่ลูกมากกว่า

5. ช่วยทำงานบ้าน จ่ายตลาด จัดอาหารและเครื่องดื่ม เช่น น้ำ นม ให้คุณแม่ขณะที่ให้ลูกดูดนม ช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อม ช่วยอาบน้ำแต่งตัวให้ลูก



6. ทำใจให้สงบเยือกเย็น ถ้าขณะนั้นคุณแม่เครียดเหนื่อย หงุดหงิดให้คุณพ่อช่วยนวดคุณแม่เบาๆ บริเวณ คอ ไหล่ และหลังขณะกำลังให้นมลูก หรือเมื่อคุณแม่รู้สึกเครียดทำให้มีน้ำนมไหลมากขึ้น

7. ช่วยอุ้มลูกในท่าต่างๆ ภายหลังดูดนม เช่นการอุ้มเรอ หรือการปลอบลูก

8. แสดงความรักแก่แม่อย่างต่อเนื่อง อย่างที่เคยทำ

9. ตอบสนองความต้องการทางจิตใจของคุณแม่ ตลอดระยะของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

10. ห้ามซื้อขวดนม หัวนมปลอม หรือนมผสมเข้าบ้านเด็ดขาด

11. การให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่ลูกน้อย คุณพ่อควรพาลูกมารับวัคซีนตามนัด ที่โรงพยาบาลหรือสถานีอนามัยกำหนด

บรรณานุกรม... สุขใจ ที่ได้เป็นพ่อ

ปณวัตร นิมมานเหมินทร์, ที่รัก...คุณจะได้เป็นคุณแม่มือใหม่แล้ว, พิมพ์ครั้งที่ 2, สำนักพิมพ์ดีดี : กรุงเทพฯ.

เอกสารประกอบการสอนผู้รับบริการ, คุณพ่อ คือ คนสำคัญ, ศูนย์อนามัยที่ 1, กรุงเทพฯ ; 2546

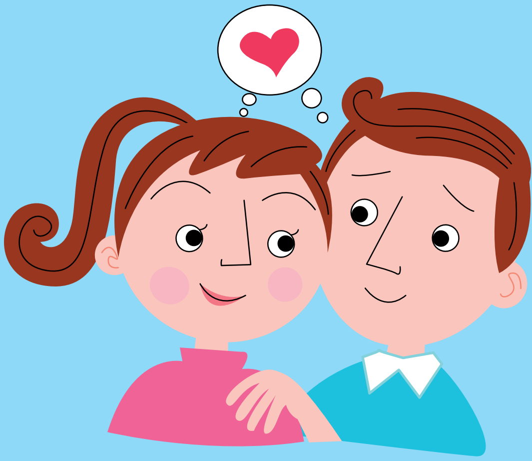
สุรนี จิวริยเวชช์, เพศศึกษา : เรื่องน่ารู้, พิมพ์ครั้งที่ 1, บริษัท สำนักพิมพ์ปาเจรา จำกัด, กรุงเทพฯ : 2550

ฐานวดี ปัญญานิธิ, คู่มืออารตั้งครรภ์ Pregrant Home Book, พิมพ์ครั้งที่ 7, สำนักพิมพ์ คำแก้ว, กรุงเทพฯ.

ที่ปรึกษา

นายแพทย์กิตติพงศ์ แซ่เจ็ง	กองอนามัยการเจริญพันธุ์
แพทย์หญิงสุวนิตย์ สร้างศรีวงศ์	กองอนามัยการเจริญพันธุ์
นายสุธน ปัญญาดิลก	กองอนามัยการเจริญพันธุ์
นายแพทย์ทวีทรัพย์ ศิรประภาศิริ	กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ

คณะผู้จัดทำ

นางเรณู ชูนิล	กองอนามัยการเจริญพันธุ์
นางสุกันยา ทองธำรง	กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ
น.ส.พัชรา โกศินานนท์	สำนักงานความร่วมมือเพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศ
นางต้องจิตต์ กาญจโนมัย	ศูนย์อนามัยที่ 1 กรุงเทพฯ
นางบุญปลูก สุทธิผล	ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี
นางผ่องศรี แสนไชยสุริยา	ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น
นางกัญญนัท สีสันต์	ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี
น.ส.รัชนี ปวุตตานนท์	ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์
นางศศิชล หงส์ไทย	ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์
น.ส.เมทินี สุทธิพันธ์	ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่
นายเกรียงศักดิ์ พงษ์พันธุ์	ทันตแพทย์ 8 หัวหน้ากลุ่มงานทันตกรรม โรงพยาบาล ลำปาง
นางแคทริยา สินพาณี	ทันตแพทย์ 7 โรงพยาบาล ลำปาง
นางวรรณา ปันทะเลิศ	เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข 6 โรงพยาบาล ลำปาง

“ จะดีเพียงไร ถ้าผู้ชายจะคอยปกป้อง
ห่วงใย ในยามที่ผู้หญิงคนหนึ่งหวั่นไหว ว้าวุ่น
หัวใจของฉัน หัวใจของคุณ รักของเรา
และอีกชีวิตที่เกิดขึ้นจากเลือดเนื้อ
และจิตวิญญาณของเรา
ที่รัก...นี่คือความผูกพัน
ที่เราจะครองคู่ อยู่ร่วมกันตลอดไป ”