

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การตั้งครรภ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การตั้งครรภ์ คือ ภาวะที่เกิดจากการปฏิสนธิระหว่างไข่กับอสุจิ แล้วได้ตัวอ่อนเกิดขึ้น ในการตั้งครรภ์ที่ปกติ ตัวอ่อนจะไปฝังที่เยื่อบุโพรงมดลูก จากนั้นตัวอ่อนซึ่งมีเซลล์เดียว ก็จะแบ่งตัวและพัฒนาเป็นอวัยวะต่างๆ และเจริญเป็นทารกต่อไป ซึ่งโดยทั่วไป ในผู้หญิงปกติที่มีประจำเดือนทุกๆประมาณ ๔ สัปดาห์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ ๔๐ สัปดาห์ หรือ ๒๘๐ วัน นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งล่าสุด

การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ ที่สำคัญ คือ

การรับประทานอาหาร หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ ประมาณ ๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ไม่มีอาหารที่ต้องงด ควรได้รับธาตุเหล็กเสริมระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อมาฝากครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จะได้รับธาตุเหล็กในรูปยาเม็ด และควรรับประทานวันละเม็ดตลอดการตั้งครรภ์

การออกกำลังกาย หญิงตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ ถ้าไม่มีอาการเหนื่อยเกินไปหรือเป็น การออกกำลังกายชนิดที่เกิดอันตราย

การทำงาน ควรหลีกเลี่ยงงานที่ต้องออกกำลังมาก ควรมีเวลาพักระหว่างวัน หญิงตั้งครรภ์ที่เคยคลอดบุตร น้ำหนักน้อยมาก่อนควรจำกัดการทำงานไม่ให้มากเกินไป

การเดินทาง หญิงตั้งครรภ์สามารถเดินทางได้ ควรมีโอกาสลุกเดินบ้างทุก ๒-๓ ชั่วโมง กรณีที่นั่งรถยนต์ ควรใช้เข็มขัดนิรภัยอย่างเคร่งครัด

การเลือกใช้เสื้อผ้า ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย ไม่รัดแน่น

การขับถ่ายอุจจาระท้องผูก และมีโอกาสเป็นริดสีดวงทวารหนักได้มากขึ้น จึงควรพยายามป้องกันไม่ให้ท้องผูก โดยดื่มน้ำให้มากพอ รับประทานอาหารที่มีใยอาหารมากขึ้น (ผักและผลไม้) และออกกำลังกายพอสมควร

การดูแลสุขภาพฟัน หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการตรวจสุขภาพฟันจากทันตแพทย์ และถ้ามีปัญหา ก็ทำการรักษาได้ตามที่ทันตแพทย์เห็นสมควร

การมีเพศสัมพันธ์ สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ ยกเว้นในช่วงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์

การสูบบุหรี่ หญิงตั้งครรภ์และสามีควรงดสูบบุหรี่ เนื่องจากมีผลต่อน้ำหนักตัวของทารกในครรภ์

การดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มสุรา/แอลกอฮอล์ในช่วงตั้งครรภ์ เนื่องจากสุราจะทำให้เกิดภาวะทารกเจริญเติบโตช้า ปัญญาอ่อน หรืออาจจะมีรูปร่างพิการแต่กำเนิดได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อตั้งครรภ์

๑. แอลกอฮอล์ มารดาที่ตั้งครรภ์ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์จะผ่านรกไปสู่ทารกในครรภ์ได้ง่าย ซึ่งอาจมีผลทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์มารดาและเกิดการแท้งได้ อันตรายของแอลกอฮอล์ที่มีต่อทารกในครรภ์ มีดังนี้

๑) ภาวะปัญญาอ่อน

๒) กะโหลกศีรษะเล็ก

๓) น้ำหนักแรกคลอดต่ำ และน้ำหนักตัวในช่วงพัฒนาการน้อยผิดปกติ

๔) ร่างกายเล็ก

๕) มีความผิดปกติของใบหน้า

๖) ในขณะที่โตขึ้นสามารถพบปัญหาพฤติกรรมต่างๆ เช่น สมาธิสั้น มีความบกพร่องในการใช้สติปัญญา

นอกจากนี้ยังพบความผิดปกติของหัวใจโดยกำเนิดได้ โดยความผิดปกติต่างๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้นอย่างถาวร ดังนั้นจึงไม่ควรตีแผ่แอลกอฮอล์ในระหว่างตั้งครรภ์

๒. สารเสพติด หมายถึง ยา สารเคมี หรือ วัตถุใดๆ เมื่อเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการรับประทาน สูบ ฉีด ดม หรือวิธีอื่นๆ แล้วก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของผู้เสพ มารดาตั้งครรภ์ที่เสพสารเสพติดเข้าไปอาจส่งผลกระทบต่อทั้งตัวมารดาและทารกในครรภ์ ดังนี้

๑) ทำให้เกิดการแท้ง เลือดออกทางช่องคลอด หรือคลอดก่อนกำหนดได้

๒) ทารกที่คลอดออกมาจะมีศีรษะเล็ก มีปัญหาทางด้านพัฒนาการ สมอ่งพิการ

๓) เมื่อมารดาติดสารเสพติด ทารกในครรภ์ก็จะติดไปด้วย หากขาดสารเสพติดแล้วอาจทำให้ทารกในครรภ์เสียชีวิตได้

๔) หลังคลอดบุตรมารดาอาจมีภาวะผิดปกติ กังวล ซึมเศร้า และไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ พยาบาล และญาติอย่างใกล้ชิด ซึ่งถือเป็นภาระของสังคมและครอบครัว

๓. บุหรี่ ปกติทารกในครรภ์ได้รับสารอาหารจากมารดาผ่านทางทารก หากมารดาตั้งครรภ์สูบบุหรี่ ก็จะได้รับสารพิษที่มีในบุหรี่ ได้แก่ ทาร์หรือน้ำมันดิน นิโคตินและคาร์บอนมอนนอกไซด์ จะมีผลทำให้เส้นเลือดมีการหดตัว ทำให้เลือดที่ผ่านรกไปยังทารกจะน้อยลงกว่าปกติ อันตรายของบุหรี่มีต่อทารกในครรภ์ มีดังนี้

๑) มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

๒) ทำให้เกิดอัตราการแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนด และทารกตายระหว่างคลอดสูงขึ้น

๓) ทำให้เด็กที่คลอดออกมามีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

๔) ทำให้เด็กที่คลอดออกมามีภาวะการหายใจผิดปกติสูงกว่าธรรมดา เนื่องจากปอดของเด็กแรกคลอดไม่ค่อยขยายออกตามปกติ

๔. สภาพแวดล้อม คือ สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่แวดล้อมทารก ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์ จนกระทั่งหลังคลอด ซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาในด้านต่างๆ ของทารก ดังนี้

ผลกระทบของสภาพแวดล้อมที่มีต่อมารดาและทารกในครรภ์

๑) ร่างกายมารดาที่ทารกอาศัยอยู่โดยตรง จะมีถุงน้ำคร่ำ คอยทำหน้าที่พุงทารกให้เจริญเติบโตและลอยตัวได้ โดยไม่กระทบกระทั่งจากแรงภายนอก รวมถึงตัวรกที่ติดพันผนังมดลูกของมารดาที่เชื่อมมาถึงสายสะดือของทารก มารดาต้องใส่ใจดูแลตนเอง ไม่ให้เกิดอันตรายกับครรภ์

๒) อาหารของมารดา มารดาจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุให้ได้ สัดส่วนและถูกสุขลักษณะตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อนำไปเป็นอาหารเลี้ยงดูทารกในครรภ์อีกต่อหนึ่ง

๕. การติดเชื้อ โรคบางชนิดอาจก่อให้เกิดอันตรายและติดต่อถึงทารกได้โดยเฉพาะในระยะตั้งครรภ์ หากมารดาได้รับเชื้อโรคบางชนิด เช่น โรคหัดเยอรมัน โรคซิฟิลิส โรคมาลาเรีย โรคไต้หวัดใหญ่ เป็นต้น จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารก และอาจก่อให้เกิดความพิการแก่ทารกได้

๖. โรคที่เกิดจากภาวะตั้งครรภ์ อาจจะเป็นโรคที่เกิดขึ้นก่อนการตั้งครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ ในขณะที่คลอด หรือหลังคลอดก็ได้ ซึ่งนับว่าเป็นอันตรายอย่างมาก เพราะเมื่อตั้งครรภ์แล้วเจ็บป่วยด้วยโรคบางโรค มักก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวมารดาเองและอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ด้วย ดังนั้นจึงควรรักษาทางป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ซึ่งโรคสำคัญที่มักเกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ที่พบบ่อยๆ



แหล่งอ้างอิง

หนังสือ

พรสุข หุ่นรินทร์ และคณะ. (๒๕๖๓). *คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

เว็บไซต์

สังวาลย์ เตชะพงศธร.(ม.ป.ป.). *เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีความสุขทั้งแม่และทารกในครรภ์*.

<https://www.nakornthon.com/article/detail/เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีความสุขทั้งแม่และทารกในครรภ์>

MedThai. (๒๕๖๐). *ตั้งครรภ์ (ตั้งท้อง) คืออะไร & การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร*. <https://medthai.com/การตั้งครรภ์/>