

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การตั้งครรภ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การตั้งครรภ์ คือ ภาวะที่เกิดจากการปฏิสนธิระหว่างไข่กับอสุจิ แล้วได้ตัวอ่อนเกิดขึ้น ในการตั้งครรภ์ที่ปกติตัวอ่อนจะไปฝังที่เยื่อบุโพรงมดลูก จากนั้นตัวอ่อนซึ่งมีเซลล์เดียว ก็จะแบ่งตัวและพัฒนาเป็นอวัยวะต่างๆ และเจริญเป็นทารกต่อไป ซึ่งโดยทั่วไป ในผู้หญิงปกติที่มีประจำเดือนทุกๆประมาณ ๔ สัปดาห์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ ๔๐ สัปดาห์ หรือ ๒๘๐ วัน นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ ที่สำคัญ คือ

การรับประทานอาหาร หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ ประมาณ ๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ไม่มีอาหารที่ต้องงด ควรได้รับธาตุเหล็กเสริมระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อมาฝากครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จะได้รับธาตุเหล็กในรูปยาเม็ด และควรรับประทานวันละเม็ดตลอดการตั้งครรภ์

การออกกำลังกาย หญิงตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ ถ้าไม่มีอาการเหนื่อยเกินไปหรือเป็นการออกกำลังกายชนิดที่เกิดอันตราย

การทำงาน ควรหลีกเลี่ยงงานที่ต้องออกกำลังมาก ควรมีเวลาพักระหว่างวัน หญิงตั้งครรภ์ที่เคยคลอดบุตรน้ำหนักร้อยมาก่อนควรจำกัดการทำงานไม่ให้มากเกินไป

การเดินทาง หญิงตั้งครรภ์สามารถเดินทางได้ ควรมีโอกาสลุกเดินบ้างทุก ๒-๓ ชั่วโมง กรณีที่นั่งรถยนต์ควรใช้เข็มขัดนิรภัยอย่างเคร่งครัด

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

ปัจจัยที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

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 ดังนั้นจึงไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างตั้งครรภ์

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

- ๑) ทำให้เกิดการแท้ง เลือดออกทางช่องคลอด หรือคลอดก่อนกำหนดได้
- ๒) ทารกที่คลอดออกมาจะมีศีรษะเล็ก มีปัญหาทางด้านพัฒนาการ สมอ่งพิการ
- ๓) เมื่อมารดาติดสารเสพติด ทารกในครรภ์ก็จะติดไปด้วย หากขาดสารเสพติดแล้วอาจทำให้ทารกในครรภ์เสียชีวิตได้
- ๔) หลังคลอดบุตรมารดาอาจมีภาวะผิดปกติ กังวล ซึมเศร้า และไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ พยาบาล และญาติอย่างใกล้ชิด ซึ่งถือเป็นภาระของสังคมและครอบครัว

๓. บุหรี่ ปกติทารกในครรภ์ได้รับสารอาหารจากมารดาผ่านทางรก 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 จะมีอุณหภูมิร่างกายที่พุงทารกให้เจริญเติบโตและลอยตัวได้ โดยไม่กระทบกระทั่งจากแรงภายนอก รวมถึงตัวรกที่ติดพันผนังมดลูกของมารดาที่เชื่อมมาถึงสายสะดือของทารก มารดาต้องใส่ใจดูแลตนเอง ไม่ให้เกิดอันตรายกับครรภ์

๒) อาหารของมารดา มารดาจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุให้ได้ สัปดาห์และถูกสุกสุกตามแพทย์แนะนำ เพื่อนำไปเป็นอาหารเลี้ยงดูทารกในครรภ์อีกต่อหนึ่ง

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

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

แหล่งอ้างอิง

เว็บไซต์

[สังวาลย์ เตชะพงศธร.\(ม.ป.ป.\).เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีความสุขที่ดีทั้งแม่และทารกในครรภ์.](https://www.nakornthon.com/article/detail/เทคนิคดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างมีความสุขที่ดีทั้งแม่และทารกในครรภ์)

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

MedThai.(๒๐๑๗).**ตั้งครรภ์ (ตั้งท้อง) คืออะไร&การตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้อย่างไร.**<https://medthai.com/การตั้งครรภ์/>