

หลักการออกกำลังกายในคุณแม่ตั้งครรภ์

- ไม่ออกกำลังกายหนักเกินไป เหนื่อยในระดับที่ยังพูดกับคนใกล้ตัวได้ เพราะการออกกำลังกายหนักเกินไป ทารกในครรภ์อาจขาดออกซิเจนได้
- เน้นการออกกำลังกายร่างกายช่วงบน เพราะการออกกำลังกายร่างกายช่วงล่างมากเกินไป อาจเป็นการเบ่งหรือเร่งให้คลอดก่อนกำหนดได้
- ออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิไม่ร้อนจัดจนเกินไป เพราะความร้อนจะส่งผลให้เด็กในท้องหัวใจเต้นผิดปกติ เสี่ยงต่อภาวะคลอดก่อนกำหนดได้
- จิบน้ำตลอดเวลาระหว่างการออกกำลังกาย เพราะถ้าคุณแม่ตั้งครรภ์ขาดน้ำ ทารกจะขาดน้ำไปด้วย
- คุณแม่ที่เล่นโยคะหรือเวทเทรนนิ่งก่อนตั้งครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์สมดุลงจะเสียไปจากท้องที่โตขึ้น ฮอร์โมนการตั้งครรภ์ส่งผลต่อกระดูกและกล้ามเนื้อ ทำให้กระดูกข้อต่อต่าง ๆ หลวมขึ้น เพราะฉะนั้นความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะบาดเจ็บจึงสูงมากกว่าปกติ ควรเลือกโยคะที่เหมาะสมกับคุณแม่ตั้งครรภ์หรือลดระดับความหนักของเวทเทรนนิ่ง



อย่างไรก็ตามในคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงเวลาของการตั้งครรภ์นอกจากการฝากครรภ์กับโรงพยาบาลที่ได้มาตรฐานและทีมแพทย์เฉพาะทาง การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เฝ้าติดตามและระมัดระวังเป็นพิเศษจนถึงวันที่เจ้าตัวเล็กลืมตาออกมาดูโลกจะช่วยให้คุณแม่และคุณลูกแข็งแรงไปด้วยกัน

อ้างอิง :

- นพ.รพีพร เลิศพิชัยพิทยกุล (ออนไลน์). คลอดก่อนกำหนดคุณแม่หลีกเลี่ยงได้แค่ต้องรู้ , สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2566. จาก bangkokhospital.com/content/premature-birth-mothers-can-avoid.

- รศ.ดร.นพ.บุญศรี จันทรรักษ์กุล (ออนไลน์). เกร็ดความรู้เกี่ยวกับการคลอดก่อนกำหนด , สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2566. จาก samitivejhospitals.com/th/article/detail.



องค์การบริหารส่วนตำบลเพลา

214 หมู่ที่ 3 ตำบลเพลา อำเภอลองท่อม จังหวัดกระบี่ 81120

โทรศัพท์/โทรสาร : 075-702600

เว็บไซต์ : www.phala.go.th

สร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



จัดทำโดย

สำนักปลัด : งานพัฒนาชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลเพลา

ตำบลเพลา อำเภอลองท่อม จังหวัดกระบี่

ภาวะคลอดก่อนกำหนด

ภาวะคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทั่วโลก โดยมักมีสาเหตุมาจากคุณแม่ตั้งครรภ์ตอนอายุมาก การติดเชื้อเพิ่มขึ้น รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งคุณแม่ตั้งครรภ์สามารถป้องกันได้ด้วยการรู้เท่าทันความเสี่ยงและดูแลครรภ์อย่างถูกวิธี เพื่อให้เจ้าตัวเล็กลืมตาโลกอย่างสมบูรณ์

คุณแม่ตั้งครรภ์เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

- คุณแม่ที่ไม่ได้ตรวจสุขภาพหรือไม่รู้ว่าตนเองมีโรคประจำตัวมาก่อน ควรตรวจตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์เพื่อหาความเสี่ยงและดำเนินการป้องกันความเสี่ยงได้ตามมาตรฐาน
- คุณแม่ที่มีโรคประจำตัวหรือมีความเสี่ยงอยู่ก่อนแล้วต้องประเมินว่าส่งผลต่อทารกในครรภ์หรือไม่อย่างไร รวมถึงการปรับเปลี่ยนชนิดยาที่รับประทาน การดูแลรักษา ระหว่างการตั้งครรภ์และเตรียมการคลอดอย่างเหมาะสม
- คุณแม่ที่มีความผิดปกติของมดลูกหรือปากมดลูก อย่างพังผืดมดลูก เนื้องอกมดลูก รวมถึงได้รับการผ่าตัดบริเวณปากมดลูกมาก่อนจะมีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

- คุณแม่ที่มีความเสี่ยงจากรกหรือเด็กในครรภ์ เช่น แม่ตั้งครรภ์ที่มีภาวะรกเกาะต่ำ แม่ตั้งครรภ์ที่รกฝังตัวไม่ดี เสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิษและรกลอกตัวก่อนกำหนด หรือในกลุ่มที่รกเกาะแน่นเกินไป ทำให้มีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด กลุ่มนี้อาจต้องใช้แพทย์หลากหลายสาขาที่มีความชำนาญเพื่อวางแผนในการทำคลอด ส่วนใหญ่มักต้องผ่าคลอดเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และทารก
- หากคุณแม่ตั้งครรภ์เคยคลอดก่อนกำหนดในท้องแรก ท้องที่สองอาจเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดได้ จึงควรแจ้งให้แพทย์ทราบทันทีเพื่อรับยาและอาจใช้อุปกรณ์ในการป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดตามที่แพทย์แนะนำ

สัญญาณเตือน อาการคลอดก่อนกำหนด

- มีภาวะความดันโลหิตสูง
- มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด
- มีอาการน้ำเดิน
- รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยผิดปกติ
- มีอาการท้องแข็งบ่อย



คลอดก่อนกำหนดคุณแม่หลีกเลี่ยงได้

- พบสูติ - นรีแพทย์และแพทย์เฉพาะทางที่มีความชำนาญเฉพาะทางด้านเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์บ่อยกว่าปกติคือทุก 1 - 2 สัปดาห์
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
- ลดความเสี่ยงภาวะคลอดก่อนกำหนด อาทิ ความเครียด การทำงานหนัก การยืนหรือเดินนาน ๆ การพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เหมาะสม เสี่ยงการเดินทางบ่อยเพราะอาจติดเชื้อได้ง่าย ฯลฯ

ออกกำลังกายให้ถูกช่วยคุณแม่คลอดง่าย

การออกกำลังกายของคุณแม่ตั้งครรภ์ช่วยลดความเสี่ยงครรภ์เป็นพิษ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ทำให้ปอดและหัวใจคุณแม่ทำงานได้ดี ยิ่งในคุณแม่ที่วางแผนคลอดธรรมชาติต้องใช้กำลังของปอดและหัวใจในการเบ่งคลอด คุณแม่จึงควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

