

บทที่ 2

สุขภาพแม่ก่อนตั้งครรภ์และระยะตั้งครรภ์

สุขภาพแม่ก่อนตั้งครรภ์และระยะตั้งครรภ์ มีความจำเป็นสำหรับแม่ทุกคน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ ไม่ให้เกิดผลกระทบต่อทารกในครรภ์ เช่น การแท้งบุตร การมีบุตรยาก ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคบางชนิดและความพิการของบุตร เป็นต้น สุขภาพของแม่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพเด็ก แม่ที่ขาดสารอาหารจำเป็นบางชนิด ทำให้เด็กขาดสารอาหารไปด้วย แม่ร่างกายอ่อนแอ หรือมีกระดูกเชิงกรานแคบ ทำให้เด็กคลอดยาก บางครั้งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตของแม่ การเตรียมสุขภาพของแม่ก่อนตั้งครรภ์ และในระยะตั้งครรภ์จึงเป็นเรื่องที่แม่ทุกคนต้องให้ความสนใจและดูแล

การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์

การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ เป็นสิ่งที่แม่ทุกคนควรตระหนัก และเตรียมตนเองให้พร้อมก่อนตั้งครรภ์เพื่อลดอันตรายและภาวะเสี่ยงที่จะเกิดกับแม่และทารก เพื่อเตรียมตัวของแม่ให้พร้อมก่อนตัดสินใจมีบุตร แม่จึงควรเตรียมตนเองในเรื่องต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย

หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่พร้อมจะมีลูกควรอยู่ในช่วงอายุ 20 – 30 ปี สุชา จันทน์เอม (2542, หน้า 63) กล่าวว่าช่วงอายุระหว่าง 21 – 26 ปี เป็นระยะที่เหมาะสมที่สุดที่จะมีบุตร แม่ไม่ควร มีอายุน้อยหรือมากเกินไปกว่านี้ เนื่องจากอัตราการตายของทารกแรกเกิด มีความสัมพันธ์กับอายุของแม่ ทางกายแพทย์พบว่า แม่ที่ตั้งครรภ์อายุต่ำกว่า 30 ปี มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีบุตรเป็นโรคดาวน์ซินโดรม 1 ใน 1,000 (Down's syndrome) แม่อายุ 35 ปี มีโอกาสเสี่ยง 1 ใน 600 และอายุ 40 ปีขึ้นไป มีโอกาสเสี่ยง 1 ใน 100 คิดเป็น 10 เท่าของแม่ที่อายุต่ำกว่า 30 ปี สรุปก็คือ ยิ่งอายุมากก็ยิ่งเสี่ยงมากขึ้น (สุรเกียรติ์ อชานานุกาพ, 2549 ข, หน้า 3) นอกจากนี้แม่ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ความสมบูรณ์ของร่างกายลดลงทารกในครรภ์อาจเกิดอันตรายจากการคลอดบุตรลำบากเพราะกล้ามเนื้อมดลูกหย่อนการบีบรัดตัวของมดลูกไม่ดี บางครั้งต้องใช้เครื่องมือช่วยหรือทำการผ่าตัดทางหน้าท้องเนื่องจากรูปร่างของแม่ มีการไหลเวียนของโลหิตภายในมดลูกบริเวณเนื้อเยื่อในอุ้งเชิงกรานค่อนข้างมาก มีผลให้ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ความบกพร่องบางอย่างทางร่างกายและโรคบางชนิด ที่ผิดปกติอยู่ในยีนของพ่อหรือแม่ อาจทำให้ทารกที่เกิดมา มีความเสี่ยงต่อความพิการของระบบประสาท สติปัญญาต่ำกว่าทารกทั่วไป ยิ่งมีอายุมากขึ้น

อัตราส่วนของภาวะเสี่ยงอันตรายของแม่และทารกก็จะเพิ่มขึ้นด้วย สำหรับแม่ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ยังไม่มีความสมบูรณ์ด้านร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เช่น เต้านม มดลูกและอุ้งเชิงกราน เป็นต้น ส่งผลให้ทารกเกิดมามีน้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ และเสียชีวิตในเวลาต่อมา นอกจากนี้แม่จะเตรียมตัวด้วยการกำหนดอายุก่อนตั้งครรภ์ แม่ควรได้รับการตรวจสุขภาพและรับการรักษาปัญหาทางสุขภาพต่าง ๆ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหืดหอบ โรคปวดหลัง และการติดเชื้อในช่องคลอด เพื่อให้การดูแลสุขภาพของแม่สมบูรณ์ (ไอเซนเบอร์ก, เมอร์คอฟ และแฮททอเวย์, 2549, หน้า 31)

2. ภาวะโภชนาการของแม่

การดูแลภาวะโภชนาการก่อนตั้งครรภ์ เป็นเรื่องจำเป็นมาก เพื่อบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง พร้อมจะมีบุตร ภาวะโภชนาการของแม่ มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ถ้าแม่รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการ และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทารกในครรภ์จะได้รับสารอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตจากครรภ์ของแม่เช่นกัน ตรงกันข้ามถ้าแม่ร่างกายอ่อนแอ ขาดสารอาหารที่จำเป็นส่งผลให้ทารกขาดสารอาหารหรือเกิดภาวะปัญญาอ่อนได้

3. การงดสิ่งเสพติด

สิ่งเสพติดที่ส่งผลต่อภาวะร่างกายของแม่ ได้แก่ สิ่งเสพติดประเภทเห็ด และ บุหรี่ ผู้เตรียมเป็นแม่ ก่อนตั้งครรภ์ควรเลิกสิ่งเสพติดเหล่านี้โดยเด็ดขาด เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งของแม่และทารกในครรภ์ เมื่อแม่สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ สารที่อยู่ในบุหรี่และแอลกอฮอล์จะซึมเข้าสู่กระแสเลือดผ่านเข้าไปถึงทารกในครรภ์ ทารกจะเจริญเติบโตผิดปกติ มีผลต่อสมอง เกิดภาวะปัญญาอ่อน ภาวะของโรคหัวใจ พ่อที่สูบบุหรี่ ควันบุหรี่มีผลอย่างมากต่อทารกในครรภ์ของแม่ จึงควรลด ละ และเลิกสิ่งเสพติดเหล่านี้ โดยดูแลให้กำลังใจและเอาใจใส่ต่อสุขภาพของแม่ สร้างความรัก ความอบอุ่น และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สมาชิกในครอบครัว

4. การฉีดวัคซีนหัดเยอรมัน

หัดเยอรมันอาจทำให้ทารกในครรภ์ช่วงเดือนแรกพิการอย่างรุนแรงถึงร้อยละ 35 ในขณะที่ถ้าเป็นการติดเชื้อในเดือนที่ 3 อัตราความพิการจะลดลงเหลือร้อยละ 10 – 15 ควรฉีด

วัคซีนหัดเยอรมันก่อนมีการตั้งครรภ์เพื่อรอให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคนี้ และระวังไม่ให้มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นภายใน 2 เดือน (ไอเซนเบอร์ก, เมอร์คอฟ และแฮททอเวย์, 2549, หน้า 429)

5. การใช้ยาคุมกำเนิด

หญิงที่ใช้ยาคุมกำเนิดต้องมีการวางแผนล่วงหน้า โดยเลิกการคุมกำเนิดทุกชนิดอย่างน้อย 3 เดือนก่อนการตั้งครรภ์ ในกรณีที่ตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผนและมักจะเกิดขึ้นในขณะที่ใช้ยาคุมกำเนิดอยู่ ยังไม่พบว่าส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ (ไอเซนเบอร์ก, เมอร์คอฟ และแฮททอเวย์, 2549, หน้า 58)

6. การป้องกันปัจจัยเสี่ยงจากการทำงาน

จากความจำเป็นในการทำมาหากินเพื่อเลี้ยงชีพ บางครั้งการทำงานอาจมีปัจจัยเสี่ยงจากสารเคมีที่เป็นอันตราย เช่น สารปรอท สารตะกั่ว รังสีเอกซเรย์ และการได้รับสารพิษทางอากาศ มีผลให้ทารกในครรภ์แท้ง คลอดก่อนกำหนด มีน้ำหนักตัวน้อย และอาจเสียชีวิต จึงควรหลีกเลี่ยงก่อนตั้งครรภ์ จะช่วยให้แม่และทารกในครรภ์ปลอดภัย

7. การออกกำลังกาย

การดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่น เพิ่มสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต จังหวะการเต้นของหัวใจ การทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ระบบการหายใจ ระบบการขับถ่ายเป็นไปได้อย่างดี ทั้งยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้ออกกำลังกายช่วยให้จิตใจเบิกบานและแจ่มใส ดังคำกล่าวที่ว่าสุขภาพจิตที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายที่มีความต่อเนื่อง เช่น เทนนิส แบดมินตัน จักรยาน การเดิน การวิ่ง การเต้นแอโรบิค โยเก้ก และโยคะ เป็นต้น

8. ด้านเศรษฐกิจ

การสร้างครอบครัวให้มีความสุขสมบูรณ์ด้วยการเตรียมจัดระบบทางการเงิน ช่วยให้ครอบครัวมีความสุข สามารถเพิ่มรายได้ หรือการเก็บหอมรอมริบ เพื่อเตรียมตัวรับสมาชิกใหม่เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เมื่อครอบครัวมีการเตรียมความพร้อมด้านการเงิน ช่วยให้บุตรที่เกิดมา เติบโตท่ามกลางความรัก ความอบอุ่น และมีความสุข มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีอาหาร เครื่องใช้ เครื่องเล่นอย่างเพียงพอ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กได้เป็นอย่างดี ตรงกันข้ามถ้าครอบครัวมีรายได้น้อย ไม่เพียงพอกับการใช้จ่ายภายในครอบครัว

ย่อมส่งผลให้ครอบครัวยากลำบาก ขาดความสุข ไม่สามารถจัดหาข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็น มีผลต่อพัฒนาการเด็ก ที่อยู่ในภาวะครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี เมื่อเด็กมีพื้นฐานครอบครัวต่างกัน ย่อมส่งผลให้เด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูและมีพัฒนาการที่แตกต่างกันด้วย

9. ด้านการศึกษา

ควรมีการศึกษาหาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลรักษาตนเองก่อนตั้งครรภ์ ระยะเวลาตั้งครรภ์ ก่อนคลอดและหลังคลอด รวมไปถึงการดูแลเลี้ยงดูทารกที่จะเกิด การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกต้องตามธรรมชาติ ย่อมเป็นการวางพื้นฐานเพื่อช่วยเสริมสร้างความพร้อม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับเด็กต่อไปในอนาคต

10. ด้านอารมณ์ และจิตใจ

ผู้จะเป็นแม่ควรเตรียมใจยอมรับการเกิดมาของทารกด้วยความยินดี โดยเตรียมตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเตรียมบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ดึงสิ่งเสพติดทุกชนิดที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ การเตรียมฐานะด้านการเงินสำหรับรายจ่ายที่เพิ่มมากขึ้น ศึกษาหาความรู้จากคู่มือดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ ก่อนคลอด ระยะเวลาคลอด และการเลี้ยงดูทารกให้สมบูรณ์สมวัย ถ้าได้มีการเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจส่งผลให้แม่มีสุขภาพจิตดีและมีความสุขตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์

สรุปได้ว่าการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ ควรคำนึงถึงอายุ โภชนาการ การใช้ยาสิ่งเสพติดต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกาย ดูแลเรื่องฐานะทางการเงินของครอบครัว การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การรักษาอารมณ์และจิตใจให้พร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นตามมาหลังจากมีการตั้งครรภ์เหล่านี้ นับว่าเป็นการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ที่สำคัญ ช่วยให้ผู้เป็นแม่ให้ความสนใจ เอาใจใส่ตนเอง โดยมีบุคคลในครอบครัวร่วมเป็นกำลังใจและช่วยดูแล พ่อเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญ เพราะพ่อจะช่วยให้แม่ปลอดภัยและอบอุ่น พ่อและแม่ต้องมีความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ เพื่อให้การตั้งครรภ์ปราศจากภาวะเสี่ยง

การเปลี่ยนแปลงของแม่ระยะตั้งครรภ์

การเปลี่ยนแปลงของแม่ระยะตั้งครรภ์มีดังนี้ (ประพุทธ ศิริปัญญ์ (2539, หน้า 89 – 91 และวีระ นิยมวัน (2540, หน้า 144 – 150)

1. การเปลี่ยนแปลงของมดลูกและหน้าท้อง

ช่วงระยะเวลาการตั้งครรภ์ของมนุษย์ 40 สัปดาห์ มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้น มดลูกจะมีขนาดใหญ่และหนาขึ้น น้ำหนักจะเพิ่มจาก 70 กรัม เป็นประมาณ 1 กิโลกรัม ส่วนความจุจะเพิ่มประมาณ 500 – 1,000 เท่า คือ จากไม่ถึง 10 มิลลิลิตร เป็น 5 ลิตร หรือมากกว่า เพื่อให้ทารกเจริญเติบโตอยู่ในครรภ์ได้ครบ 10 เดือน มดลูกซึ่งปกติจะอยู่ในช่องเชิงกรานจะขยายใหญ่ขึ้น จนถึงระดับเหนือสะดือ โดยดันลำไส้ออกไปด้านข้าง ในเดือนท้าย ๆ ของการตั้งครรภ์ผิวหนังบริเวณหน้าท้อง มักจะเป็นเส้นมีสีแดงเข้ม (striae gravidarum) เนื่องจากผิวหนังต้องขยายมากขึ้น ในบางรายเส้น ๆ นี้อาจลามขึ้นไปถึงหน้าอก หรือลงมาที่ต้นขาทั้ง 2 ข้าง ลักษณะหน้าท้องลายมักพบได้เสมอในหญิงตั้งครรภ์

2. การเปลี่ยนแปลงของเต้านม

บริเวณเต้านมระยะแรกจะมีอาการเจ็บหรือคัน ต่อมาจึงขยายใหญ่ขึ้น ถ้าคลำดูจะมีลักษณะเป็นก้อน ๆ หัวนมจะมีสีเข้มและใหญ่ขึ้น ระยะนี้ต่อมน้ำนมจะเริ่มสร้างน้ำชั้น ๆ สีเหลืองหรือนมสีเหลือง (colostrum) ซึ่งถ้านวดหรือบีบออกก็จะมีเล็กน้อย ผิวหนังบริเวณที่ถูกรอบ ๆ หัวนมจะมีสีเข้มขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้ เป็นผลจากฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ เพื่อเตรียมตัวให้นมลูกได้ทันทีหลังคลอด

3. การเจริญเติบโตของรกและทารกในครรภ์

การเจริญเติบโตของรกและทารกในครรภ์ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้แก่ จำนวนน้ำในร่างกายจะเพิ่มขึ้น หญิงตั้งครรภ์จึงมีอาการบวมเล็กน้อยโดยเฉพาะที่เท้า น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นประมาณ 10 – 12 กิโลกรัม โดยเป็นน้ำหนักทารกประมาณ 3 กิโลกรัม น้ำหนักรก $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม น้ำทูนหัวประมาณ 1 กิโลกรัม และมดลูกประมาณ 1 กิโลกรัม ที่เหลืออยู่ในร่างกายของแม่ เช่น น้ำ น้ำเลือด และเต้านม เป็นต้น ร่างกายจึงต้องการสารอาหารที่ให้พลังงาน และแร่ธาตุต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น

4. การเปลี่ยนแปลงทางระบบโลหิต

การเปลี่ยนแปลงของระบบโลหิตพบว่า ซีพวจะเด่นเร็วจากเดิมประมาณ 10 – 15 ครั้งต่อนาที รูปร่างของหัวใจจะเปลี่ยนแปลง เนื่องจากมดลูกที่ขยายตัวจะดันกระบังลมให้สูงขึ้น จำนวนปริมาตรของเลือดเพิ่มขึ้นร้อยละ 50 โดยเฉพาะในเดือนที่ 4 – 6 ของการตั้งครรภ์ ทำให้หัวใจและหลอดเลือดทำงานมากขึ้น $\frac{1}{4}$ เท่าของภาวะปกติ ความดันโลหิตและ

อัตราการหายใจเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย แต่จำนวนอากาศที่หายใจมีปริมาณออกซิเจนเพิ่มขึ้นตามความต้องการของร่างกาย

5. การเปลี่ยนแปลงของระบบขับถ่าย

การเปลี่ยนแปลงของระบบขับถ่ายเกิดจากมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น หญิงตั้งครรภ์จึงมักถ่ายปัสสาวะบ่อย และมีโอกาสติดเชื้อของทางเดินระบบปัสสาวะได้ง่าย ด้านกระเพาะและลำไส้ มีการบีบตัวน้อยลง ทำให้ท้องผูก การไหลเวียนเลือดเข้าจึงมีเลือดคั่งและเป็นริดสีดวงทวารได้ง่าย

6. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านฮอร์โมน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านฮอร์โมน นับว่าสำคัญและมีการเปลี่ยนแปลงเกือบทุกชนิด ส่วนมากมักเกี่ยวข้องกับทางการแพทย์ ใช้อธิบายอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ โดยการทดสอบทางห้องทดลอง เช่น การตรวจฮอร์โมนในปัสสาวะ ใช้ช่วยวินิจฉัยการตั้งครรภ์ ได้ตั้งแต่ระยะแรก ๆ และก่อนมีอาการที่บ่งบอกว่าตั้งครรภ์

สรุปว่าจากการเปลี่ยนแปลงของแม่ระยะตั้งครรภ์ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของมดลูก หน้าท้อง เต้านม การเจริญเติบโตของรกและทารกในครรภ์ ระบบโลหิต ระบบขับถ่าย และฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของแม่ระยะตั้งครรภ์ จะช่วยให้แม่มีความรู้และความเข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เป็นปกติ เมื่อมีอาการที่แตกต่างไปจากนี้ ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีของแม่และทารกในครรภ์

อาการของแม่ระยะตั้งครรภ์

ลักษณะอาการของแม่ระยะตั้งครรภ์ เป็นอาการที่แม่สามารถสังเกตตนเองได้ มีอาการดังที่ วีระ นิยมวัน (2540, หน้า 148 – 151) ได้กล่าวถึงดังต่อไปนี้

1. อาการแสดงทางร่างกาย

อาการแสดงทางร่างกายเมื่อมีการตั้งครรภ์จะปรากฏตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถสังเกตได้ดังนี้

1.1 ประจำเดือนขาด สำหรับสตรีที่ประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุกเดือนเมื่อทำการสมรสโดยไม่มีการคุมกำเนิดใด ๆ ให้แน่ใจได้ว่าตนเองอาจตั้งครรภ์เกิดขึ้นแล้ว ถ้าประจำเดือนขาดไปแล้วเกิน 10 วัน ควรพบแพทย์เพื่อทดสอบว่าตั้งครรภ์หรือไม่ ผลการตรวจสามารถบอกได้ใน

เวลาเพียง 2 – 3 นาที การตรวจปัสสาวะเพื่อทดสอบว่าตั้งครรภ์ด้วยน้ำยาสำเร็จรูป ตรวจได้ผลเมื่อครรภ์ 10 วันขึ้นไป

1.2 อาการคลื่นไส้ อาเจียน หญิงที่ตั้งครรภ์มักมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีน้ำลายมากเมื่อประจำเดือนขาดประมาณ 2 สัปดาห์ มีอาการหน้ามืด เวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลม อาการแพ้ท้องจะปรากฏให้เห็นในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ และจะค่อย ๆ ดีขึ้นและหายไปเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น บางรายอาจมีอาการคลื่นไส้และอาเจียนไปจนถึงราวเดือนที่ 7

1.3 เต้านมคัด หญิงทั่วไปเมื่อใกล้มีประจำเดือน จะมีอาการเจ็บคัดตึงหน้าอกในหญิงตั้งครรภ์อาการดังกล่าวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เต้านมเริ่มขยายตัวขึ้น เนื่องจากการเพิ่มตัวของต่อมสร้างน้ำนมและท่อน้ำนม ครรภ์ตั้งแต่ 2 เดือนพร้อมจะขยับน้ำนมเพื่อเลี้ยงทารก ทำให้ขอบกลมหีสีดำรอบหัวนมกว้างขึ้น

1.4 การเปลี่ยนแปลงของระดูขาว ปกติแล้วหญิงทั่วไปจะมีอาการของตกขาวซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ ถ้ามีอาการตกขาวที่ไม่ทำให้เกิดอาการคันหรือมีกลิ่น สี ที่ผิดปกติ แต่สำหรับหญิงที่ตั้งครรภ์ระยะแรก จะมีอาการของตกขาวค่อนข้างมาก ทำให้บริเวณช่องคลอดมีความชื้นสูง ถ้าไม่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับ สี กลิ่นที่เปลี่ยนแปลง ไม่ควรวิตกใด ๆ ตรงกันข้ามถ้ามีอาการ ผิดปกติ เช่น สี และกลิ่นเปลี่ยนแปลงไป ควรปรึกษาแพทย์เพราะอาจเกิดการติดเชื้อ

1.5 ปัสสาวะบ่อย เกิดจากการขยายตัวของมดลูก ไปเบียดกระเพาะปัสสาวะ จึงทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้นในช่วงแรกของการตั้งครรภ์

1.6 แสบท้อง เรอเปรี้ยว สาเหตุจากการเคลื่อนไหวของลำไส้ที่น้อยลง กรดในกระเพาะคั่งค้างไหลกลับขึ้นคอ โดยเฉพาะเวลานอนหรือก้มตัว

1.7 น้ำลายออกมาก เนื่องจากต่อมน้ำลายถูกกระตุ้น การรับรู้รสต่าง ๆ เปลี่ยนไป กลืนน้ำลายไม่ได้ หรือไม่สามรถดื่มน้ำได้ ต้องดื่มน้ำผสมน้ำหวาน

1.8 อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก จะโตขึ้นและมีสีคล้ำขึ้นเนื่องจากมีเลือดมาเลี้ยงเป็นจำนวนมากจะนุ่มและชุ่มชื้นขึ้น

1.9 น้ำหนักตัว ระยะเริ่มแรกของการตั้งครรภ์ น้ำหนักตัวอาจไม่ขึ้นมากนักเป็นผลมาจากการคลื่นไส้ และอาเจียนจากการแพ้ท้อง น้ำหนักอาจลดลงได้ในช่วง 3 เดือนแรก แต่เมื่ออายุครรภ์เข้าเดือนที่ 4 อาการแพ้ท้องเริ่มดีขึ้นจนหายไป สามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น ทารกในครรภ์ได้รับสารอาหารจากแม่มากขึ้นทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวเพิ่ม จนกระทั่งคลอดน้ำหนักของแม่อาจเพิ่มได้ถึง 10 – 12 กิโลกรัม

สรุปว่า อาการแสดงของแม่ระยะตั้งครรภ์ มีอาการแสดงทางร่างกายที่เตือนให้แม่รู้ว่ามีอาการตั้งครรภ์เกิดขึ้นแล้วได้แก่ ประจำเดือนขาด อาการคลื่นไส้ อาเจียน เต้านมคัด ปัสสาวะบ่อย แสบท้อง เรอเปรี้ยว มีน้ำลายออกมาก อวัยวะสืบพันธุ์โตขึ้นและมีสีคล้ำขึ้น น้ำหนักตัวลดในช่วง 3 เดือนแรก แต่หลังจากนั้นจะเพิ่มขึ้นเมื่อผ่านช่วงแพ้ท้องแล้ว ทั้งหมดนี้เป็นอาการที่แม่ควรให้ความสนใจ และเอาใจใส่ตนเองโดยหมั่นสังเกตอาการต่าง ๆ เหล่านี้ว่ามีความผิดปกติอย่างไรหรือไม่ เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการรักษาสุขภาพที่ดีของแม่ในระยะตั้งครรภ์ต่อไป

2. อาการแสดงทางจิตใจ

เมื่อเริ่มตั้งครรภ์สุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากอวัยวะต่าง ๆ เป็นการปรับสภาพจิตใจเพื่อเตรียมตั้งครรภ์ อาจมีอาการมึนงง หงุดหงิด ไม่ได้ตั้งใจอาการทางจิตจะค่อย ๆ ดีขึ้นและหายไปเมื่อสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในระยะต่อมาได้ สำหรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจมีสาเหตุมาจากความกังวลใจดังต่อไปนี้

2.1 ความกังวลใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น การแพ้ท้อง ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ปกติ กังวลว่าลูกในครรภ์จะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ

2.2 ความกังวลใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักและการเปลี่ยนแปลงของหน้าท้องทำให้ท้องลาย

2.3 ความกังวลใจเรื่องการคลอด กลัวเจ็บ กังวลเกี่ยวกับการคลอด และปัญหาการเลือกวิธีการคลอดที่เหมาะสมกับตนเอง

2.4 ความกังวลใจเรื่องการให้นมลูก กลัวว่าจะมีน้ำนมไม่เพียงพอสำหรับลูก

2.5 ความกังวลใจเรื่องเพศของทารกในครรภ์ กลัวว่าจะไม่สมประกอบ

2.6 ความกังวลใจเรื่องสามีจะนอกใจ เนื่องจากรูปร่าง ผิวพรรณเปลี่ยนแปลงไม่สวยดังเดิม

2.7 ความกังวลใจเรื่องภาวะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ควรบริหารจัดการด้านการเงินอย่างไร จึงจะเพียงพอใช้จ่ายในครอบครัว

สรุปว่า อาการแสดงทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับแม่นับว่าเป็นเรื่องปกติที่สามารถกังวลใจในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ได้ แต่ในความเป็นจริง แม่ควรสร้างความสุขใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง พยายามทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยผ่านคลายความกังวลใจ เช่น อ่านหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติตนระยะตั้งครรภ์ ดูต้นไม้ดอกไม้ ให้จิตใจเป็นสุข สดชื่น พุดคุยในเรื่องที่สบายใจกับคนที่เข้าใจ

โดยเฉพาะสามีมีส่วนช่วยให้แม่คลายความกังวลใจได้เป็นอย่างมากจึงควรดูแลเอาใจใส่ภรรยาอย่างใกล้ชิดด้วยการให้ความรักและความอบอุ่น ปลอดภัยให้สบายใจย่อมส่งผลดีต่อแม่และลูกน้อยในครรภ์

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้สรุปได้ว่าอาการที่สามารถตั้งเป็นข้อสังเกตสำหรับตนเองว่า ได้มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นแล้ว สมควรจะต้องให้ความสนใจและเอาใจใส่ดูแลตนเอง อาการของแม่ระยะตั้งครรภ์ที่สามารถสังเกตได้มี 2 ด้านด้วยกันคือ ด้านร่างกาย เช่น ประจำเดือนขาด คลื่นไส้ อาเจียน เต้านมคัด ปัสสาวะบ่อย น้ำหนักตัวเพิ่ม หน้าท้องและมดลูกขยายตัว เป็นต้น ด้านจิตใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสภาพจิตใจที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทำให้เกิดความกังวลใจในด้านต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การคลอด การให้นมบุตร เพศและความไม่สมประกอบของทารกในครรภ์ เป็นต้น ต่อจากนี้ไปย่อมเป็นเวลาของการเตรียมตนเองให้พร้อมทางด้านสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ แข็งแรง เพื่อให้ทราบผลแน่นอนเมื่อมีอาการแสดงดังกล่าวควรพบแพทย์เพื่อตรวจสอบการตั้งครรภ์

การตรวจสอบการตั้งครรภ์

เมื่อปรากฏการเปลี่ยนแปลงและอาการของแม่ระยะตั้งครรภ์ เพื่อให้ทราบผลที่ชัดเจนแน่นอน ควรได้รับการตรวจสอบการตั้งครรภ์จากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จากโรงพยาบาล สถานีอนามัย หรือคลินิก เพื่อความถูกต้องและแม่นยำ นอกจากนี้ผู้ที่ต้องการตรวจสอบการตั้งครรภ์สามารถตรวจสอบการตั้งครรภ์ได้ด้วยตนเอง โดยสามารถปรึกษาได้จากเภสัชกรที่ประจำอยู่ที่ร้านขายยา โดยสามารถตรวจปัสสาวะหลังจากประจำเดือนขาดไปแล้วได้ประมาณ 2 สัปดาห์ และปฏิบัติด้วยตนเองตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. สามารถซื้อชุดตรวจสอบการตั้งครรภ์จากร้านขายยาเพื่อตรวจสอบด้วยตนเอง
 2. เพื่อให้การตรวจสอบมีความถูกต้องแม่นยำ ผู้ทำการตรวจสอบควรปฏิบัติตามคำแนะนำที่ระบุไว้ตามขั้นตอนให้ละเอียดก่อนทำการตรวจสอบ
 3. ไม่ควรรับประทานยาใด ๆ เป็นเวลา 48 ชั่วโมง ก่อนตรวจสอบการตั้งครรภ์
 4. เมื่อตรวจสอบการตั้งครรภ์จากการตรวจปัสสาวะสามารถตรวจพบฮอร์โมน HCG (human chorionic gonadotrophin) ซึ่งขับออกมากับปัสสาวะ ถ้ามีการตั้งครรภ์จะมีผลเป็นบวก
- สรุปได้ว่า การตรวจสอบการตั้งครรภ์ช่วยให้ทราบแน่นอนว่ามีการตั้งครรภ์ เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมสำหรับการเป็นแม่ที่มีคุณภาพ มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงด้วยการฝาก

ครรภ์และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ที่รับฝากครรภ์ได้ถูกต้อง ช่วยให้ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ปลอดภัยทั้งแม่และทารกในครรภ์

การฝากครรภ์

เมื่อตรวจสอบการตั้งครรภ์จนได้ผลเป็นที่แน่นอนว่ามีการตั้งครรภ์สิ่งแรกที่ควรปฏิบัติคือ การฝากครรภ์ การตั้งครรภ์ของแม่แต่ละครั้ง ทำให้ร่างกายและจิตใจต้องทำหน้าที่อย่างหนัก ทำให้มีสภาพเสื่อมโทรมเกิดขึ้น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ แม่บางคนอาจมีโรคประจำตัว ทำให้เกิดอาการของโรคปรากฏมากขึ้น หากตรวจพบ ควรรักษาและป้องกัน จะช่วยให้ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ เต็มไปด้วยความสุขและมีคุณภาพยิ่งขึ้น เป็นผลดีต่อมารดาและทารกในครรภ์ อันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับมารดาและทารกในครรภ์ อาจส่งผลให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด ตายในครรภ์และการแท้ง การฝากครรภ์จะช่วยลดอัตราการตายของทารกจากการคลอดลงได้ร้อยละ 75 (ฝากครรภ์, 2550) สิ่งผิดปกติเหล่านี้สามารถป้องกันและแก้ไขได้ด้วยการฝากครรภ์ทันทีเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ เพื่อให้อยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด ด้วยการตรวจร่างกายของแม่และทารกในครรภ์อย่างสม่ำเสมอ ควรปฏิบัติให้ถูกต้องและเหมาะสมระหว่างตั้งครรภ์ การฝากครรภ์มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การซักถามประวัติทั่วไป

การซักถามประวัติทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์เพื่อนำมาเป็นข้อมูลทางการแพทย์ แพทย์จะซักถามเกี่ยวกับประวัติของมารดาก่อนตั้งครรภ์ในเรื่องดังต่อไปนี้

- 1.1 ประวัติการเจ็บป่วย เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน กามโรคและวัณโรค เป็นต้น
- 1.2 ประวัติการผ่าตัด เช่น การผ่าตัดช่องท้องและการผ่าตัดอุ้งเชิงกราน เป็นต้น
- 1.3 ประวัติการประสบอุบัติเหตุและการบาดเจ็บบริเวณอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ เช่น บริเวณอุ้งเชิงกราน เป็นต้น
- 1.4 ประวัติการมีประจำเดือนในแต่ละรอบเดือนมีความสม่ำเสมอและมีอาการปวดท้องร่วมด้วยมากหรือน้อยอย่างไร
- 1.5 ประวัติการคลอดในครรภ์แรก แม่ควรนำสมุดคู่มือมารดาในการตั้งครรภ์แรกให้แพทย์นำไปเป็นข้อมูลการคลอด

การแจ้งประวัติสุขภาพกับแพทย์นับว่ามีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับสตรี ตั้งครรภ์ เพราะเป็นข้อมูลการดูแลและรักษาสุขภาพ แพทย์จะนำมาเป็นหลักฐานเพื่อดูแลขณะ ตั้งครรภ์ เพื่อให้สุขภาพแม่และทารกในครรภ์สมบูรณ์และแข็งแรง ปราศจากภาวะแทรกซ้อน

2. การตรวจร่างกาย

การตรวจร่างกาย เพื่อแพทย์จะทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์และนำมาประกอบการ ดูแลสุขภาพแม่และทารกในครรภ์ โดยแพทย์จะทำการตรวจร่างกายต่อไปนี้

2.1 การตรวจร่างกายทั่วไป เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต การ ตรวจเต้านมเกี่ยวกับปัญหาการให้นมบุตร เช่น หัวนมบอด หัวนมแตกและหัวนมบวม เป็นต้น

2.2 การตรวจหน้าท้อง เป็นการตรวจเพื่อดูขนาดของการขยายของมดลูก ท่าทาง และการเคลื่อนไหวของทารกตลอดจนจังหวะการเต้นของหัวใจทารกเป็นไปตามปกติหรือไม่

2.3 การตรวจช่องคลอด เป็นการตรวจเพื่อหาสิ่งผิดปกติ เช่น ตรวจตกขาว ตรวจมะเร็งปากมดลูก ตรวจผนังช่องคลอด ซึ่งอาจมีพังผืดหรือแผลที่เกิดจากการคลอดครั้งก่อน และเพื่อให้การรักษาได้อย่างถูกต้อง เป็นต้น

2.4 การตรวจทางห้องปฏิบัติการ เป็นการตรวจที่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือทาง การแพทย์ช่วยตรวจ เพื่อให้ได้ผลของการตรวจที่แน่นอน ดังที่วีระ นิยมวัน (2540, หน้า 153) ได้กล่าวถึงการตรวจทางห้องปฏิบัติการมีดังต่อไปนี้

2.4.1 การตรวจปัสสาวะเพื่อหาน้ำตาล ถ้ามีมากอาจเป็นอาการของเบาหวาน ตรวจดูโปรตีนถ้ามีมากอาจเป็นอาการของโรคพิษแห่งครรภ์ นอกจากนี้ยังมีการตรวจเซลล์ต่าง ๆ ว่ามีการติดเชื้อหรือผิดปกติทางไตร่วมด้วยหรือไม่

2.4.2 การตรวจเลือดเพื่อดูภาวะทางเลือด เช่น โลหิตจาง ตรวจหาเชื้อ กามโรค ถ้าให้ผลบวกควรรักษาโดยเร็วที่สุด ได้แก่ ซิฟิลิส ซึ่งจะมีผลต่อทารกในครรภ์ทำให้ ทารกมีความพิการเกิดขึ้นได้

2.4.3 การตรวจพิเศษอย่างอื่น เช่น การถ่ายภาพรังสี การตรวจโดยใช้คลื่น เสียงความถี่สูง (ultra sound) แพทย์อาจใช้ในบางรายที่สงสัยว่าจะมีความผิดปกติหรือนับอายุ ครรภ์คลาดเคลื่อน การตรวจด้วยเครื่องมือเหล่านี้ช่วยบอกสภาวะต่าง ๆ ของทารกได้ดีขึ้น

3. การแนะนำเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

การแนะนำเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ช่วยคลายความกังวลใจ ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ จนกระทั่งคลอดบุตร ซึ่งแพทย์จะแนะนำให้มาตรวจครรภ์ ดังนี้

3.1 ระยะ 6 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ควรมาพบแพทย์เพื่อทำการตรวจครรภ์ เดือนละครั้ง หรืออย่างน้อยทุกสองเดือน

3.2 ระยะ 7 – 8 เดือนของการตั้งครรภ์ ควรมาพบแพทย์เพื่อทำการตรวจครรภ์ ทุกสองสัปดาห์ หรืออย่างน้อยเดือนละครั้ง

3.3 ระยะเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ควรมาพบแพทย์เพื่อทำการตรวจครรภ์ ทุกสัปดาห์ หรือทุกสองสัปดาห์ จนกว่าจะครบกำหนดคลอด

การตรวจครรภ์ควรมาตรวจตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ เมื่อใดก็ตามที่พบว่า มีอาการผิดปกติเกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ควรมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรปล่อยไว้ อาจเกิดอันตราย และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของแม่และทารกในครรภ์ได้

4. การแนะนำอาการที่เป็นอันตราย

ประพุทธ ศิริบุญ (2539, หน้า 83) ได้กล่าวถึงอาการที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของแม่ขณะตั้งครรภ์ไว้ดังนี้

- 4.1 อาการบัสสาวะน้อย หรือบัสสาวะมีเลือดปน
- 4.2 อาการปวดศีรษะรุนแรง และปวดเป็นเวลานาน
- 4.3 ตาพร่ามัวเสมอ ๆ
- 4.4 อาการบวมบริเวณใบหน้า มือ เท้าและข้อเท้า
- 4.5 อาการหนาวสั่น หรือมีไข้
- 4.6 มีเลือดออกทางช่องคลอดหรือมีน้ำเดิน
- 4.7 อาการหน้ามืดเป็นลมและหมดสติ

อาการเหล่านี้มักแสดงให้เห็นว่าแม่มีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้น อาจเป็นอันตรายต่อแม่ และทารกในครรภ์ ดังนั้นเมื่อปรากฏอาการดังกล่าวหญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการตรวจสุขภาพ เพื่อหาสาเหตุโดยเร็ว จะช่วยลดอัตราเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ลงได้

5. การกำหนดวันคลอด

การนับวันคลอดอย่างคร่าว ๆ คือนับวันแรกที่มีประจำเดือนครั้งสุดท้ายไป 9 เดือน และนับเพิ่มอีก 7 วัน เช่น ถ้าวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายวันที่ 1 มกราคม นับไป อีก 9 เดือน เป็นวันที่ 8 ตุลาคม เป็นวันครบกำหนดคลอด สูติแพทย์และผดุงครรภ์ได้นำมาใช้ โดยอาศัยการสังเกตจากประสบการณ์ อาจคลอดก่อนและหลังจากวันครบกำหนด 7 วัน ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ

สรุปได้ว่า การฝากครรภ์มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์ การรู้จักดูแลและเอาใจใส่ตนเองขณะตั้งครรภ์ นับว่าเป็นสิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ควรตระหนักถึงผลดีต่อตนเองและทารกในครรภ์ ให้เป็นเด็กที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์เป็นเวลาแห่งความสุขทารกอยู่ในครรภ์ด้วยความปลอดภัยโดยมีแม่คอยปกป้องดูแลและรอคอยทารกตัวน้อยคลอดออกมา เมื่อวัยวะทุกส่วนครบสมบูรณ์ การฝากครรภ์ประกอบไปด้วยการซักประวัติ การตรวจร่างกาย การแนะนำเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การแนะนำอาการที่เป็นอันตราย และการกำหนดวันคลอด เป็นต้น หญิงตั้งครรภ์ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เช่น มาตรวจตามแพทย์นัด พร้อมนำสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กมาด้วยทุกครั้ง เมื่อแม่ดูแลสุขภาพตนเองเป็นอย่างดี ย่อมช่วยส่งเสริมให้แม่และทารกในครรภ์เจริญเติบโตปราศจากภาวะแทรกซ้อนใด ๆ

ภาวะความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์

ภาวะความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์ที่ควรหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลนั้นส่วนใหญ่เป็นผลจากสภาพแวดล้อมโดยรอบล้วนมีอิทธิพลทำให้หญิงตั้งครรภ์อยู่ในภาวะเสี่ยงอันตรายซึ่งส่งผลถึงทารกในครรภ์ โดยภาวะความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์ดังที่ ประพุทธ ศิริบุญ (2539, หน้า 94 – 99) ได้กล่าวไว้มีดังต่อไปนี้

1. สิ่งแวดล้อมรอบตัวและสารเคมีต่าง ๆ

ภาวะความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวและสารเคมีต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้

1.1 อากาศเสีย มักพบในเมืองที่มีโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ ตั้งอยู่ อากาศเสียจากการเผาไหม้เชื้อเพลิง เกิดจากไอระเหยจากสารเคมี เช่น คาร์บอนมอนอกไซด์ ออกไซด์ของไนโตรเจน ออกไซด์ของกำมะถัน และไฮโดรคาร์บอนต่าง ๆ ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์เป็นตัวสำคัญในกลุ่มนี้ ก๊าซนี้ผ่านรกไปสู่เด็กได้ง่าย ทำให้ออกซิเจนในเลือดทารกซึ่งมีน้อยอยู่แล้วกลับลดลงไปอีกทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เสียไป ผลของอากาศเสียอาจทำให้แท้งลูก ทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้า มีอัตราการตายคลอดสูง ทารกที่รอดชีวิตพบว่ามีอาการปัญญาอ่อน ชัก และการเจริญเติบโตช้ากว่าทารกปกติทั่วไป

1.2 สารระเหยอื่น ๆ อาจพบได้ทั้งตามบ้าน โรงงานหรือโรงพยาบาล เช่น น้ำมันเบนซิน ไวนิลคลอไรด์ และยาสลับต่าง ๆ เป็นต้น สารระเหยเหล่านี้ทำอันตรายต่อทารกได้ จากการวิจัยพบว่าเบนซินมีอันตรายต่อสัตว์ทดลอง เช่น หนู และกระต่าย ถ้ามีปริมาณของเบนซินสูง ๆ พบว่ามีความพิการ เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่ในหนูเช่นกัน สำหรับไวนิลคลอไรด์พบว่าทำให้มี

ความพิการของระบบประสาทได้ในหนู ส่วนยาสลบต่าง ๆ เช่น ไนตรัสออกไซด์ (nitrous oxide) เชื่อกันว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ทารกพิการเพิ่มขึ้น เตตราคลอโรเอทิลีน (tetrachloroethylene) ซึ่งพบในน้ำยาซักแห้งต่าง ๆ มีรายงานว่าทำให้เด็กมีอาการตัวเหลืองได้

1.3 สารผสมอาหาร หลายชนิดที่ช่วยแต่งสี แต่งกลิ่น หรือแต่งรสส่วนมากไม่มีคุณค่าทางอาหาร แต่อาจเกิดอันตรายได้ เช่น สีผสมอาหารสีแดงเบอร์ 2 (amaranth) ถ้ามีการใช้เป็นจำนวนมากทำให้เป็นอันตรายกับหนูทดลองได้ หรือสารที่ให้ความหวาน เช่น ไซคลาเมต (cyclamate) พบว่าผ่านรกได้ดี ทำให้หนูแท้งและเป็นเนื้องอกในกระเพาะปัสสาวะได้

1.4 ยาฆ่าแมลงต่าง ๆ เช่น ดีดีที ดีลดริน (dieldrin) สามารถผ่านรกไปสู่เด็กได้ และมีรายงานว่าอาจเป็นอันตรายต่อทารกในด้านต่าง ๆ รวมทั้งความพิการของอวัยวะ เช่น แขน และขา เป็นต้น

1.5 พรอท อาจปนอยู่ในสารต่าง ๆ ได้หลายชนิด เช่น น้ำเสียจากโรงงาน ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าเชื้อรา ซึ่งใช้กันมากทางด้านเกษตรกรรม เพื่อป้องกันความเสียหายของผลผลิต พรอท มีอันตรายต่อมารดาและทารกในครรภ์เมื่อ พ.ศ. 2496 มีรายงานจากประเทศญี่ปุ่นว่าบริเวณ อ่าวมินามะตะ ซึ่งเป็นที่ตั้งของโรงงานพลาสติก ได้ปล่อยน้ำเสียลงอ่าวทำให้น้ำและปลาในบริเวณนั้นมีปริมาณของพรอทสูงขึ้น พบว่าทารกที่เกิดมา มีความพิการทางสมอง ปัญญาเสื่อม ชัก และตาบอด จนได้รับชื่อว่าเป็นโรคมินามาตะ (minamata disease)

1.6 ตะกั่ว มีปนเปื้อนอยู่ในน้ำมันเบนซิน สีทาบ้าน แบตเตอรี่รถยนต์ และสารเคมีต่าง ๆ หรือแม้แต่ในน้ำดื่มจากบ่อน้ำของบางหมู่บ้าน พบว่ามีสารตะกั่วปะปนอยู่เป็นจำนวนมาก ตะกั่วสามารถผ่านรกได้ จึงมีผลทำให้แท้งลูก ทารกตายคลอด มีความพิการทางสมอง ชัก และปัญญาอ่อน เป็นต้น

2. ภาวะจากโรคติดต่อต่าง ๆ

ภาวะความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์เกิดจากโรคติดต่อต่อไปนี้

2.1 หัดเยอรมัน ถ้าพบว่าหญิงตั้งครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก เป็นหัดเยอรมัน ทารกในครรภ์มีโอกาสพิการสูง แพทย์จะแนะนำให้ยุติการตั้งครรภ์ ครรภ์ในระยะเดือนที่ 4 – 6 ทารกอาจมีโอกาสพิการ แต่น้อยกว่า 3 เดือนแรก ส่วนครรภ์ในระยะเดือนที่ 7 – 9 ทารกในครรภ์มักปลอดภัย ภาวะแทรกซ้อนจากเชื้อหัดเยอรมันในระยะ 3 เดือนแรก อาจทำให้เกิดการแท้ง การตายคลอด (stillbirth หรือการคลอดทารกที่ตายในครรภ์) ส่วนทารกที่รอดชีวิต จะเกิดความผิดปกติหรือความพิการแต่กำเนิด ความผิดปกติที่พบบ่อย เช่น ทารกเจริญเติบโตช้า

ต่อกระจก จอประสาทตาพิการ หูหนวก หัวใจพิการ และปัญญาอ่อน เป็นต้น (สุรเกียรติ์ อาชานานุกาพ, 2549 ค, หน้า 42)

2.2 กามโรค โดยเฉพาะถ้าแม่มีเชื้อซิฟิลิส จะทำให้ทารกในครรภ์ติดโรคและพิการได้ ลักษณะที่สำคัญ เช่น ตัวซีด เหลือง ตับม้ามโต ผิวหนังเป็นผื่น จมูกแบน เพดานโหว่ หูหนวกและตาบอด เป็นต้น ซิฟิลิสเป็นโรคที่รักษาได้ หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับการตรวจเลือดทุกรายและถ้ารักษาในระยะแรก จะสามารถป้องกันความพิการไม่ให้เกิดกับทารกได้

2.3 โรคติดเชื้ออื่น ๆ มีโรคติดเชื้อหลายชนิด ถ้าแม่เป็นขณะตั้งครรภ์ จะมีผลทำให้ทารกติดโรคและพิการได้ เช่น อีสุกอีใส และไวรัสอินคูลูชัน เมื่อทารกคลอดจะทำให้ทารกมีศีรษะเล็ก ชัก สมองพิการ ตาบอดและหูหนวก เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าโรคคางทูม ตับอักเสบ ไข้ทรพิษ หรือแม้แต่ไข้หวัดใหญ่ อาจทำให้ทารกพิการได้เช่นกัน หญิงตั้งครรภ์จึงควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงสถานที่ชุมชนที่มีคนหนาแน่น เช่น โรงภาพยนตร์ และโรงพยาบาล เพราะอาจได้รับเชื้อโรคเหล่านี้ได้ เป็นต้น

3. ภาวะความเสี่ยงจากยารักษาโรค

เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะความเสี่ยงจากยารักษาโรคไม่ควรรับประทานยาทุกชนิด โดยเฉพาะ 3 เดือนแรก ถ้ามีความจำเป็นต้องรับประทานยา ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ ได้แก่ยาต่อไปนี้

3.1 ยานอนหลับ รวมทั้งยาป้องกันชัก เช่น ฟีนอบาร์บิทัล (phenobarbital) และไดแลนติน (dialantin) เป็นต้น ถ้ารับประทานติดต่อกันนาน ๆ จะทำให้ทารกพิการได้ ที่พบบ่อย เช่น ศีรษะเล็ก จมูกแบน ปากแหว่ง เพดานโหว่ แขนขาผิดปกติ และปัญญาอ่อน เป็นต้น

3.2 เตตราซัยคลิน เป็นยาปฏิชีวนะที่มีจำหน่ายแพร่หลาย ราคาถูก เตตราซัยคลินมีผลทำให้ฟันและกระดูกเปลี่ยนไป ฟันผุง่าย และมีสีเหลืองปนน้ำตาล เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ และหญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทาน

3.3 ยาประเภทฮอร์โมน โดยเฉพาะฮอร์โมนเพศ เช่น เอสโตรเจนที่ใช้กันมาก เพื่อป้องกันการแท้งลูก ทารกเพศหญิงที่แม่ได้รับยานี้ จะมีความผิดปกติ เป็นเนื้องอก และมีโอกาสเป็นมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ได้สูง

4. ภาวะความเสี่ยงจากยาและรังสี

แซนทร์โรค (Santrock, 2003, p.p.106 – 112) ได้กล่าวถึงภาวะเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์จากการใช้ยาและรังสี ดังต่อไปนี้

4.1 เฮโรอีน มีเอกสารยืนยันว่าทารกที่แม่ติดเฮโรอีน จะแสดงให้เห็นถึงความยุ่งยากของพฤติกรรมต่าง ๆ ของทารกแรกเกิดทารกจะมีอาการติดเฮโรอีน เช่นเดียวกันกับแม่ได้แก่ อาการสั่น ระบายเคือง ร้องไห้อย่างผิดปกติ และนอนไม่หลับ มีผลต่อการควบคุมกลไกการเคลื่อนไหว ปัญหาทางพฤติกรรมเหล่านี้จะแสดงให้เห็นตั้งแต่แรกเกิด นอกจากนี้ทารกมีความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ลดน้อยลงหรือถูกทำลายไป ซึ่งจะปรากฏให้เห็นได้จากพัฒนาการในระยะต่อ ๆ มา

4.2 กัญชา แม้ว่าจะมีการใช้กัญชากันเป็นจำนวนมากในผู้หญิงที่อยู่ในวัยทำงาน แต่ก็ไม่มีรายงานการวิจัยที่จะยืนยันการศึกษาผลกระทบของกัญชาที่เกิดกับทารก ในรายงานการวิจัยเมื่อไม่นานมานี้ได้สรุปว่าการใช้กัญชาระหว่างตั้งครรภ์จะไม่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงคลอดโดยทั่วไปของทารก แต่เด็กเหล่านี้อาจจะไม่สามารถทำอะไรได้ตามที่ตนเองตั้งใจไว้ สถาบันแห่งชาติเกี่ยวกับการใช้ยาได้เปิดเผยว่า ผลกระทบของกัญชาในเด็กแรกเกิดที่แม่ติดกัญชาระหว่างตั้งครรภ์มีโอกาสตัวเล็กกว่าเด็กที่เกิดจากแม่ที่ไม่ติดกัญชา เนื่องจากมีการศึกษากันเป็นจำนวนน้อย จึงไม่สามารถสรุปได้ว่าแม่ที่เสพยากัญชาระหว่างตั้งครรภ์มีผลต่อพัฒนาการของเด็กทารกหรือไม่

4.3 โคเคน แม่ใช้โคเคนระหว่างตั้งครรภ์ช่วง 3 เดือนแรก ทารกที่เกิดมักมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ ทำให้มีพัฒนาการล่าช้า ความดันโลหิตสูง และส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของทารก (Santrock, 2003, p 111)

4.4 บุหรี่ แม่ที่สูบบุหรี่ยอมส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ครันจากบุหรี่สามารถซึมผ่านเยื่อปาก จมูก และคอ สู่กระแสเลือด ผ่านรกไปสู่เด็กได้ ส่งผลให้เส้นเลือดแดงตีบตัน ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วขึ้น เกิดการอักเสบในเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำให้น้ำย่อยลดลง หลอดเลือดที่ไปยังทารกหดตัว อาจทำให้ทารกตายในครรภ์และแท้งได้ (สุชา จันทน์เอม, 2542, หน้า 73 – 74) จากรายงานการวิจัยของเนาวรัตน์ เจริญคำ และคณะ (2549, หน้า 31) พบว่า “แม่ที่รับสัมผัสหรือสูดดมควันบุหรี่มือ ๒ ขณะตั้งครรภ์ ทำให้เด็กมีความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคหืด 2.6 เท่าของเด็กปกติ”

4.5 เหล้า แม่ที่ดื่มเหล้าขณะตั้งครรภ์ยอมส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ FAS (Fetal alcohol syndrome) เป็นอาการที่ปรากฏกับบุตรขณะที่แม่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในขณะตั้งครรภ์ ความผิดปกตินี้จะเกิดขึ้นบริเวณแขน ขา ใบหน้า และหัวใจ มีเด็กจำนวนมากที่มีเซารวีปัญญาอยู่ในระดับต่ำ และบางส่วนมีปัญหาด้านอารมณ์ (Santrock, 2003, p.107) ข้อสังเกตที่เห็นได้คือเด็กมีอาการแสดงบริเวณกระดูกใบหน้าแบนราบริมฝีปากบางและเผยอขึ้น

4.6 รังสีต่าง ๆ การใช้สารเคมี การฉายรังสี ซึ่งใช้ในโรงงานอุตสาหกรรมสร้างอันตรายให้เกิดขึ้นกับตัวอ่อนในครรภ์ ทำให้ยีนมีการเปลี่ยนรูปผิดไปจากเดิมอย่างถาวร มีผลต่อความผิดปกติของโครโมโซมเนื่องจากโรคที่เกิดจากการทำงานของแม่ อันตรายจากการเอกซเรย์ที่มีผลต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ช่วงสัปดาห์แรกหลังจากตั้งครรภ์ แม่ที่ได้รับผลจากการทดลองระเบิดปรมาณูซึ่งมีละอองอยู่บนพื้นดินหลังจากระเบิด ทำให้เด็กเจริญเติบโตอย่างผิดปกติส่วน เช่น ไม่มีแขนตั้งแต่เกิด เป็นต้น (Santrock, 2003, p.111)

4.7 จากการระเบิดของโรงงานไฟฟ้าเชอร์โนบีล (Chenobyl) ในรัฐยูเครน (Ukraine) ก่อให้เกิดกัมมันตรังสีซึ่งกระจายอยู่รอบ ๆ บริเวณที่ระเบิด มีเด็กทารกจำนวนเป็นพัน ๆ คน มีร่างกายผิดปกติ ซึ่งเป็นผลมาจากได้รับสารกัมมันตรังสี

สรุปได้ว่า ภาวะความเสี่ยงของแม่ระหว่างตั้งครรภ์ประกอบไปด้วยสิ่งแวดล้อมจากภายนอกซึ่งมีอิทธิพลและส่งผลกระทบต่อแม่และทารกในครรภ์โดยเฉพาะแม่ที่ใช้ยาเฮโรอีน กัญชา โคเคน นิโคติน ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของทารกอย่างหนัก ได้แก่ ความพิการและความผิดปกติทางสมอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของเด็กอย่างรุนแรงเมื่อเด็กโตขึ้น จากการระเบิดของโรงไฟฟ้าที่มีสารกัมมันตรังสีกระจายทั่วบริเวณ ทำให้เด็กจำนวนมากมีปัญหาสุขภาพ และมีร่างกายที่ผิดปกติ แม่และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องไม่ควรมองข้ามความสำคัญของสุขภาพ ควรดูแลสุขภาพให้ปราศจากภาวะเสี่ยงเหล่านี้ และตระหนักถึงผลกระทบที่มีต่อทารกในครรภ์ ดูผลกระทบจากตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 การใช้ยาที่มีผลต่อทารกในครรภ์

ยา	ผลที่เกิดกับทารกในครรภ์	ความปลอดภัยจากการใช้ยา
แอลกอฮอล์	การดื่มแอลกอฮอล์ 3 ครั้งหรือมากกว่า 3 ครั้งในหนึ่งวัน มีผลทำให้ทารกในครรภ์เกิดอาการแอลกอฮอล์ซินโดรม (การดื่มในระดับปานกลางคือการดื่มเบียร์หรือไวน์ 1-2 แก้ว หรือการดื่มสุรวันละ 1 ครั้งหรือ 2-3 วัน การดื่มแอลกอฮอล์ในระดับนี้ไม่เป็นผลให้เกิดแอลกอฮอล์ซินโดรมแก่ทารก)	หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

ตารางที่ 2.1 (ต่อ)

ยา	ผลที่เกิดกับทารกในครรภ์	ความปลอดภัยจากการใช้ยา
นิโคติน	การสูบบุหรี่หรืออย่างหนักมีผลต่อน้ำหนักแรกเกิดของทารกซึ่งก็หมายความว่าทารกจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพมากกว่าทารกคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้รับนิโคติน การสูบบุหรี่จะมีอันตรายอย่างมากต่อช่วงครึ่งหลังของการตั้งครรภ์	หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และยาสูบทุกชนิด
ยาระงับประสาท	ถ้าได้รับยาระงับประสาท 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์จะก่อให้เกิดอาการปากแหว่งเพดานโหว่หรือทำให้มีความผิดปกติโดยกำเนิด	ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาชนิดนี้ถ้าคาดว่าจะตั้งครรภ์และในระหว่างการตั้งครรภ์ในระยะแรก การใช้ยานี้ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์
บาบิทูเรท	ถ้าแม่ได้รับยาชนิดนี้เป็นจำนวนมากอาจทำให้เด็กในครรภ์เกิดอาการติดยา เกิดอาการระคายเคือง และไม่ได้พักผ่อน	ควรใช้ยานี้ตามคำแนะนำของแพทย์
แอมเฟตามีน	ทำให้เด็กมีอาการผิดปกติตั้งแต่แรกเกิด	หลีกเลี่ยงการใช้
โคเคน	โคเคนก่อให้เกิดอาการติดยาและผิดปกติตั้งแต่แรกเกิด ก่อให้เกิดปัญหาด้านร่างกาย และจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าแม่ใช้โคเคนในระยะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ทารกจะมีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง มีปัญหาเกี่ยวกับหัวใจ พัฒนาการล่าช้า และมีปัญหาในการเรียนรู้	หลีกเลี่ยงการใช้
กัญชา	การเสพกัญชาอาจจะเกี่ยวข้องกับการที่เด็กคลอดออกมาแล้วตัวเล็กกว่าปกติและมีความผิดปกติทางด้านอารมณ์และจิตใจได้	หลีกเลี่ยงการใช้

ที่มา (Santrock, 2003, p.111)

สรุปจากตารางการไ้ยาที่มีผลต่อทารกในครรภ์ ล้วนเป็นสาเหตุที่ส่งผลโดยตรงต่อทารกในครรภ์ ทำให้ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย เลี้ยงยาก งอแง มีปัญหาด้านสุขภาพเจริญเติบโตไม่สมวัย ส่งผลต่อจิตใจ ทารกอาจมีความผิดปกติมาแต่กำเนิด เช่น ปากแหว่งและเพดานโหว่ นอกจากนี้ทารกยังมีความเสี่ยงจากโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ มีพัฒนาการล่าช้าและมีปัญหาในการเรียนรู้ เป็นต้น หญิงตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการไ้ยาที่มีผลต่อทารกในครรภ์ เพื่อให้ทารกในครรภ์สุขภาพดี และเจริญเติบโตดี มีพัฒนาการด้านต่าง ๆ สมวัย

อาการผิดปกติและภาวะแทรกซ้อนระยะตั้งครรภ์

นอกจากหญิงตั้งครรภ์จะต้องพบกับภาวะเสี่ยงจากสภาพแวดล้อมต่าง ๆ แล้วหญิงตั้งครรภ์อาจจะมีอาการผิดปกติและภาวะแทรกซ้อนระยะตั้งครรภ์ซึ่งมีดังต่อไปนี้ (วีระ นิยมวัน, 2540, หน้า 163 – 172 และสุชา จันทน์เอม 2542, หน้า 65 - 71)

1. ครรภ์ไข่ปลาอุก (molar pregnancy)

ครรภ์ไข่ปลาอุกพบได้บ่อยในครรภ์หลัง ๆ ในรายที่แม่มีอายุมาก ขาดโปรตีนกินอาหารแป้ง อาหารเค็มจัด และกินผักมากเกินไป เกิดจากไข่ที่ผสมแล้วมีการแบ่งตัวมากและรกมีการเสื่อมสลาย บริเวณที่ยึดจับผนังมดลูกกลายเป็นถุงน้ำขนาดเล็กจำนวนมากรวมกันเหมือนพวงองุ่นหรือไข่ปลา มีขนาด 2 – 3 กิโลกรัม มีขนาดโตประมาณตั้งครรภ์ได้ 5 – 6 เดือน แต่ไม่มีรกและไม่มีตัวทารก มีอาการเหมือนคนแพ้ท้องรุนแรง มีอันตรายอาจตกเลือดมากใน 3 – 4 เดือนแรก หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารโปรตีนให้มากพอ เมื่อมีอาการสงสัยต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

2. การตั้งครรภ์นอกมดลูก (ectopic pregnancy)

การตั้งครรภ์นอกมดลูก หมายถึง ไข่ที่ได้รับการปฏิสนธิแล้วไปฝังตัวเจริญเติบโตอยู่นอกโพรงมดลูก ร้อยละ 95 พบที่ท่อนำไข่ มดลูก พบบ้างที่คอมดลูก ในช่องท้องและรังไข่ สาเหตุเนื่องมาจากไข่เคลื่อนตัวช้าตามท่อของปีกมดลูก มักปรากฏเมื่อครรภ์ 6 – 8 สัปดาห์ ไม่เกิน 12 สัปดาห์ มีอาการปวดท้องน้อยข้างใดข้างหนึ่งอย่างกะทันหัน มีอาการซีด ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตลดลงเรื่อย ๆ และอาจตายจากการมีเลือดออกมากในช่องท้องต้องส่งโรงพยาบาลทันที

3. รกเกาะต่ำ (placenta previa)

รกเกาะต่ำพบได้ 1 ใน 200 รายของการคลอดและพบมากในครรภ์แรกหรือครรภ์แฝด มีสาเหตุจากไข่ที่ผสมแล้วลงมาฝังตัวในมดลูกต่ำกว่าที่ควรเป็นคือใกล้คอมดลูก เมื่อรกขยายตัวโตขึ้นอาจปิดปากมดลูกเนื่องจากมีหลอดเลือดมาเลี้ยงมาก จึงนุ่มฉีกขาดง่าย และมีเลือดออกมาก มีอาการเลือดสดไหลออกทางช่องคลอดกระชั้นกัน มากบ้างน้อยบ้างหรือออก ๆ หยุด ๆ หลายครั้งโดยไม่ปวดท้อง รกเกาะต่ำอาจมีผลให้แท้งระยะครรภ์ 1 – 4 เดือนแรก ภาวะน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด ทารกอยู่ในท่าผิดปกติคลอดยาก อาจมีเลือดออกมากตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์จนถึงวันคลอด ทำให้แม่และทารกตาย พิการ หรือปัญญาอ่อน

4. การแท้ง (abortion)

การแท้งคือการสิ้นสุดของการตั้งครรภ์เมื่อทารกอายุครรภ์ไม่เกิน 28 สัปดาห์ แต่พบบ่อยภายใน 3 เดือนแรกและน้ำหนักทารกไม่เกิน 500 กรัม การแท้งแบ่งออกเป็น 2 แบบคือ การแท้งเองตามธรรมชาติและการทำให้แท้ง การแท้งเองตามธรรมชาติมีสาเหตุจากความผิดปกติของไข่ที่ผสมแล้วไม่สามารถเจริญเติบโตต่อไปได้ เนื่องมาจากความเสื่อมสลายของรก รกหลุดตัว แม่ไม่แข็งแรง ขาดอาหาร ติดเชื้อ และมีไข้สูง การแท้งมีลำดับขั้นตอนดังนี้คือ

4.1 แท้งคุกคาม มีอาการปวดท้องน้อย มดลูกบีบเกร็ง อาจมีเลือดออกทางช่องคลอด ควรนอนพักนิ่ง ๆ ไม่ให้กระทบกระเทือนและมดลูกไม่บีบเกร็ง อาจหายปวดและไม่แท้ง ทารกในครรภ์สามารถเจริญเติบโตต่อไป จนครบกำหนดคลอดปกติ หรืออาจมีอาการแท้งเกิดขึ้นจริงก็เป็นได้

4.2 แท้งหลีกเลี่ยงไม่ได้ มีอาการปวดท้องน้อยเพิ่มขึ้น มดลูกบีบเกร็ง มีเลือดสดหรือรก เศษเนื้อ ภูงน้ำหลุดออกทางช่องคลอด

4.3 แท้งครบ อาการปวดท้องทุเลาลง รก ภูงน้ำและทารกออกหมด มีเลือดสดไหล 2 – 3 วัน จากนั้น 1 – 2 เดือนต่อมาจะมีระดูเป็นปกติ

4.4 แท้งค้าง การปวดท้องจะทุเลา เลือดหยุดไม่มีทารกออก

4.5 แท้งออกไม่ครบ มีเลือดสด ส่วนของรก ภูงน้ำ หรือทารกออก ปวดท้องน้อย กระปริปกระปรอย

5. ครรภ์เป็นพิษ (Eclampsia)

มีอาการสำคัญคือความดันโลหิตสูง ปวดหัว ตาพร่าเรื้อรัง บวมทั่วตัว เห็นชัดที่หน้าและขา กดบวมที่สันหน้าแข้ง น้ำหนักตัวเพิ่มกว่า 2 กิโลกรัมต่อเดือน ชักเกร็ง กระตุกอย่างกระตั้นหัน คอวอนนพักให้มากที่สุด และต้องวัดความดันตลอดเวลา

จากอาการผิดปกติและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์สรุปว่าอาการผิดปกติที่เกิดจากตัวของแม่ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารกในครรภ์อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เมื่อพิจารณาถึงภาวะต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ล้วนเป็นผลมาจากขาดการดูแลสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมส่งผลให้สุขภาพของแม่และทารกในครรภ์เกิดภาวะเสี่ยงต่ออาการผิดปกติ ทำให้แม่และทารกได้รับผลกระทบจนอาจเสียชีวิตได้ ดังตัวอย่างของอาการผิดปกติ เช่น ครรภ์ไข่ปลาอุก การตั้งครรภ์นอกมดลูก รกเกาะต่ำ การแท้ง และครรภ์เป็นพิษ เป็นต้น ควรดูแลและเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตโดยเริ่มตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ควรศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ เพื่อผลดีต่อตนเองและทารกในครรภ์ให้มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์และทารก มีอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตลดน้อยลงย่อมหมายถึงความก้าวหน้าของงานบริการสาธารณสุขที่ทรงงศ์และประชาสัมพันธิให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเองก่อนตั้งครรภ์ดียิ่งขึ้นตามลำดับ

สรุป

การให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพแม่ก่อนการตั้งครรภ์ นับว่ามีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง ควรดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจไปพร้อม ๆ กัน โดยให้ความสนใจดูแลเอาใจใส่สุขภาพอนามัยแม่และเด็ก สุขภาพที่ดีของแม่เป็นผู้กำหนดสุขภาพที่ดีของลูก แม่ควรดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการเตรียมตนเองก่อนตั้งครรภ์ เช่น อายุของแม่กำหนดว่าควรมีลูกเมื่ออายุประมาณ 20 – 30 ปี ไม่มากหรือน้อยไปกว่านี้เพราะเมื่อตั้งครรภ์ร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ต้องทำหน้าที่อย่างหนักเพิ่มขึ้น ถ้าไม่ดูแลสุขภาพร่างกายให้ดีแม่อาจมีร่างกายที่อ่อนแอและทรุดโทรม จึงควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง นอกจากนี้การได้รับวัคซีนเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคเช่นหัดเยอรมันนับว่าเป็นสิ่งจำเป็น การตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ ตรวจร่างกายเพื่อป้องกันและรักษาโรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม การลด เลิกเหล้า บุหรี่ สารเสพติดต่าง ๆ การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อตั้งครรภ์ เช่น รังสีจากการเอกซเรย์และสารเคมีต่าง ๆ เป็นต้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารที่ปรุงสุก

ใหม่ ๆ สดและสะอาด เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ อาหารสำเร็จรูป หรืออาหารหมักดอง เพราะไม่มีคุณค่าต่อร่างกาย การดูแลเบื้องต้นเช่นนี้ย่อมมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายของแม่และส่งผลดีต่อสุขภาพจิตใจของแม่ ช่วยให้มีความสุข สบายใจ และหมดความกังวลใจเรื่องต่าง ๆ สิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติในลำดับต่อมาเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ก็คือการฝากครรภ์ การฝากครรภ์มีความสำคัญมากสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ช่วยป้องกันและลดอัตราการตายของทารก เพื่อตรวจหาความผิดปกติต่าง ๆ โดยแพทย์จะดูแลสุขภาพแม่และทารกในครรภ์ ช่วยตัดสินใจให้คลอดเมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์อบอุ่นใจและปลอดภัยตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ สามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมขณะตั้งครรภ์ ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อความสมบูรณ์ แข็งแรงของตนเองและทารกในครรภ์