

ฝากครรภ์ครั้งแรกต้องทำอะไร ตอบข้อสงสัยคุณแม่มือใหม่



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพสตรี

สำหรับว่าที่คุณแม่มือใหม่ทั้งหลายที่เพิ่งรู้ว่าตัวเองกำลังตั้งครรภ์ อย่างมีสติใจเย็นลงไปฝากครรภ์นะคะ โดยเฉพาะว่าที่คุณแม่ป่วยแดงที่เป็นทองแรก ยังไม่มีประสบการณ์
คงมีคำถามมากมายว่าจะต้องเตรียมตัวไปฝากครรภ์อย่างไร ต้องนำเอกสารอะไรไปบ้าง
แล้วการฝากครรภ์ครั้งแรกต้องตรวจอะไร เพื่อตอบทุกข้อสงสัยเหล่านี้เรามีข้อมูลดีๆ มาฝาก

ฝากครรภ์สำคัญอย่างไร?

การฝากครรภ์เป็นการดูแลสุขภาพครรภ์ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ไปจนถึงก่อนคลอด
โดยว่าที่คุณแม่มือใหม่ที่เริ่มตั้งครรภ์ควรพบแพทย์เพื่อฝากครรภ์ทันทีเมื่อทราบว่าตัวเองตั้งครรภ์

และเข้ารับการรักษาตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ

การฝากครรภ์ถือว่าสำคัญมากเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้ามอย่างเด็ดขาด ไม่จำกัดแค่ช่วงท้องแรก แต่ไม่ว่าจะเป็นท้องที่ 2 หรือ 3 ก็ควรต้องฝากครรภ์ทั้งสิ้น เพราะแพทย์จะช่วยให้คุณแล้สุขภาพของผู้ตั้งครรภ์และทารกแข็งแรงปลอดภัย พร้อมทั้งให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพครรภ์อย่างถูกต้อง การปฏิบัติตัวต่างๆ ในช่วงตั้งครรภ์ ทั้งนี้การฝากครรภ์จะช่วยให้แพทย์เห็นความผิดปกติในระหว่างตั้งครรภ์ และสามารถรักษาได้ทันเวลา เช่น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โรคลมชัก ครรภ์เป็นพิษ เป็นต้น

ประโยชน์ของการฝากครรภ์

- 1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจของคุณแม่** โดยหวังจะทำให้คุณแม่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงที่สุด เพราะหมอจะให้คำแนะนำและตอบคำถามเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในระหว่างการตั้งครรภ์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย การปฏิบัติตน และอื่น ๆ ที่อาจจะปัญหา ซึ่งคุณแม่สามารถสอบถามหรือให้คุณหมอตระกูลได้ว่ามีความผิดปกติหรือไม่ อย่างไร
- 2. เพื่อตรวจสอบดูว่าการตั้งครรภ์ดำเนินไปอย่างปกติหรือไม่**
เพราะหมอจะช่วยวินิจฉัยโรคบางอย่างที่เกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ที่อาจเป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยได้ เช่น ครรภ์เป็นพิษ โรคโลหิตจาง ซีพีเอส ติดเชื้อเอชไอวี ฯลฯ รวมทั้งตรวจดูว่าท่านอนของลูกน้อยในครรภ์ผิดปกติหรือไม่ ถ้าผิดปกติจะได้ป้องกันแก้ไข หรือถ้าพบว่าโลหิตจางก็ต้องหาสาเหตุและให้ยาบำรุงเลือดให้เข้มข้นมากขึ้น เพื่อช่วยเตรียมการช่วยเหลือได้ทันเวลาที่
- 3. ช่วยป้องกันหรือลดอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นในระหว่างการตั้งครรภ์**
เพื่อให้การตั้งครรภ์เป็นปกติและคลอดลูกได้ตามปกติมากที่สุด ถ้ามีโรคแทรกซ้อนหมอก็จะช่วยให้เกิดอันตรายน้อยที่สุด ติดเชื่อน้อยที่สุด หรือเสียเลือดน้อยที่สุด เป็นต้น
- 4. ช่วยป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นกับทารกในครรภ์** เพราะการฝากครรภ์นั้นสามารถช่วยลดอัตราการแท้งบุตร การคลอดลูกก่อนกำหนด ลูกเสียชีวิตในท้อง หรือคลอดลูกแล้วเสียชีวิตได้มาก และยังช่วยป้องกันการอักเสบติดเชื้อในตัวลูกน้อยได้อีกด้วย
- 5. ช่วยดูแลทารกในครรภ์** ทำให้ลูกน้อยในครรภ์เติบโตสมบูรณ์ แข็งแรง และมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม

การเตรียมตัวไปฝากครรภ์

ในเรื่องของการฝากครรภ์สำหรับคุณแม่ป้ายแดง คำถามแรกที่คุณคิดขึ้นมาเลย คือ ควรไปฝากครรภ์ที่ไหนดีนะ ซึ่งหลักเกณฑ์ในการเลือกสถานที่นั้นไม่ได้กำหนดเอาไว้ตายตัว แต่สามารถพิจารณาตามความเหมาะสม

และความสะดวก ได้ดังนี้

1. เลือกสถานที่ใกล้และสะดวกที่สุด เพื่อความสะดวกในการเดินทางเวลาที่มีเหตุฉุกเฉิน
2. ฝากครรภ์กับคุณหมอมที่เราไว้ใจ โดยพิจารณาจาก ประสบการณ์ของแพทย์ ประวัติการทำงาน
3. รพ.รัฐ หรือ รพ.เอกชนเลือกตามงบประมาณและความต้องการความสะดวกสบาย

สิ่งที่ต้องเตรียมเมื่อไปฝากครรภ์ครั้งแรก

1. บัตรประชาชนของคุณแม่ และคุณพ่อ
2. ประวัติการเจ็บป่วย การแพ้ยา การคลอดลูก โรคประจำตัว การแท้งบุตร
ประวัติความเสี่ยงต่อโรคทางพันธุกรรม
3. ข้อมูลการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย โดยนับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย

ฝากครรภ์ครั้งแรก คุณหมอมตรวจอะไรบ้าง ?

เมื่อเราไปฝากครรภ์ครั้งแรก จะมีการตรวจร่างกาย สุขภาพครรภ์ ดังนี้

- **ตรวจปัสสาวะ** สิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อไปฝากครรภ์ ก็คือการตรวจปัสสาวะ เพื่อดูว่ามีน้ำตาลในปัสสาวะบ้างหรือไม่ เพื่อให้แน่ใจว่าคุณแม่ไม่ได้เป็นเบาหวานแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ และดูว่ามีโปรตีนหรือไม่ ถ้ามีจะบ่งชี้ว่าไตทำงานผิดปกติ ถ้าตรวจพบในช่วงหลังของครรภ์รวมกับมีความดันโลหิตสูง แสดงว่ามีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะมีอาการครรภ์เป็นพิษ
- **ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง** จะมีการวัดส่วนสูง ซึ่งเป็นการบอกคร่าวๆ ถึงขนาดเชิงกราน ถ้าคุณแม่ตัวเล็ก ก็อาจทำให้คลอดยากได้ ถ้าไม่ได้สัดส่วนกับขนาดของลูก และคุณแม่อาจต้องชั่งน้ำหนักทุกครั้งเมื่อมาฝากครรภ์ เพื่อดูว่าน้ำหนักเพิ่มตามเกณฑ์หรือไม่
- **ตรวจเลือด** เมื่อไปฝากครรภ์ คุณแม่จะต้องถูกเจาะเลือดที่บริเวณข้อพับประมาณ 10 ซีซี เพื่อนำไปตรวจดูความเข้มข้นของเลือด สวนประกอบของเลือด กรุ๊ปเลือด โรคเลือดธาลัสซีเมีย และตรวจหาโรคติดเชื้อบางอย่าง เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ซีฟิลิซิส หัดเยอรมัน และเอดส์
- **วัดความดันโลหิต** จะมีการวัดความดันโลหิตทุกครั้งที่มาฝากครรภ์ โดยจะมีตัวเลข 2 ค่าค่าแรกเป็นความดันโลหิตขณะที่หัวใจบีบตัวดัน ให้โลหิตสูบฉีดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่วนค่าหลังเป็นความดันโลหิต ขณะหัวใจคลายตัวค่าความดันปกติจะราว 120/70 มิลลิเมตรปรอท และหากวัดค่าได้เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท จะถือว่ามีความดันโลหิตสูง

- **ตรวจทางหน้าท้อง หรือ อัลตราซาวด์**

การฝากครรภ์จะมีการตรวจหน้าท้องของคุณแม่เพื่อดูท่าของทารกว่าอยู่ท่าใด ส่วนหน้าเป็นศีรษะหรือไม่ ประมาณขนาดและน้ำหนักของทารกในครรภ์ เพื่อตรวจให้แน่ใจว่าท่าของทารกไม่เป็นอันตรายต่อตัวทารกเองและตัวคุณแม่เองด้วย

เมื่อตรวจเสร็จเรียบร้อยแล้วคุณแม่ตั้งครรภ์จะรับวิตามินหรือยาบำรุงร่างกายคุณแม่ พร้อมกลับมาฝากครรภ์ตามนัด โดยแพทย์จะนัดใหม่มาตรวจครรภ์โดยแบ่งเป็น 3 ไตรมาส โดยจะมีการตรวจที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้

ช่วงไตรมาสที่ 1 (เริ่มตั้งครรภ์ถึง 14 สัปดาห์)

แพทย์จะนัดตรวจทุก 1 เดือน โดยมีการตรวจดังนี้

- ตรวจปัสสาวะหรือเลือกเพื่อยืนยันการตั้งครรภ์
- ตรวจคัดกรองการติดเชื้อแบคทีเรียในช่องคลอดหรือกระเพาะปัสสาวะ
- ตรวจเลือดสำหรับฝากครรภ์ครั้งที่ 1 (เฮดส์ กามโรค ดับอักเสบบี/ซี หมู่เลือดและคัดกรองโรคธาลัสซีเมีย)
- ตรวจเลือดมารดาเพื่อคัดกรองความผิดปกติทางพันธุกรรม หรือตรวจเลือดวัดสารเคมีบ่งชี้ทารกดาวน์ซินโดรม
- ตรวจอัลตราซาวด์เพื่อกำหนดอายุครรภ์ และคัดกรองความผิดปกติของทารกเบื้องต้น

ไตรมาสที่ 2 (อายุครรภ์ 15-28 สัปดาห์)

แพทย์จะนัดตรวจทุก 1 เดือน โดยมีการตรวจดังนี้

- ตรวจเลือดเพื่อคัดกรองภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- เจาะน้ำคร่ำเพื่อตรวจโครโมโซมของทารกในครรภ์ (กรณีมีความเสี่ยง)
- ตรวจอัลตราซาวด์ เพื่อดูเพศของทารก และดูพัฒนาการการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์

ไตรมาสที่ 3 (อายุครรภ์ 29-42 สัปดาห์)

แพทย์จะนัดตรวจทุก 2 สัปดาห์ โดยมีการตรวจดังนี้

- สอนนับลูกดิ้น
- ฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ และบาดทะยัก

- ตรวจเลือดสำหรับฝากครรภ์ครั้งที่ 1 (เอตส์ กามโรค ตับอักเสบบี/ซี และความเข้มข้นของเลือด)
- ตรวจอัลตราซาวด์เพื่อคำนวณน้ำหนักตัวและตรวจสุขภาพทารกในครรภ์

ทั้งนี้การตรวจครรภ์ในระยะสัปดาห์ท้ายๆ ของการตั้งครรภ์

จะตรวจดูเพื่อให้แน่ใจว่าศีรษะของทารกกลงสู่ช่องเชิงกรานของแม่แล้ว เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อทารกและคุณแม่เอง
คุณแม่จึงควรไปฝากครรภ์ทันทีที่รู้ว่ามีอาการตั้งครรภ์

รู้หรือไม่ว่า??

สมุดฝากครรภ์

ครั้งแรกที่มาฝากครรภ์คุณหมอมักจะทำการซักประวัติ

และตรวจร่างกายของคุณแม่อย่างละเอียด โดยผลการตรวจทุกอย่างจะถูกบันทึกลงในสมุดฝากครรภ์

หรือใบฝากครรภ์ซึ่งเปรียบเสมือนบัตรประจำตัว หรือบัตรประชาชนของทารกในครรภ์

คุณแม่ควรรักษาบัตรนี้ติดตัวไปด้วยเสมอ เมื่อต้องเดินทางไกลๆ หากเกิดภาวะฉุกเฉินจนต้องเข้าโรงพยาบาล

คุณหมอมักจะได้ดูแลรักษาคุณแม่ได้ถูกต้อง ตามข้อมูลที่บันทึกไว้ในสมุด

แต่ถ้าคุณแม่ไม่มีสมุดฝากครรภ์พกติดตัวมาด้วย คุณหมอก็คงไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับคุณแม่

ไม่ทราบว่าคุณแม่มีปัญหาอะไรหรือไม่ รักษาอย่างไร และมีผลเลือดอย่างไร

ซึ่งอาจทำให้คุณแม่ต้องเจาะเลือดใหม่และทำให้เสียเวลาได้

ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
