

คู่มือโรงเรียนพ่อแม่

ฉบับคุณแม่ตั้งครรภ์



คำนำ

คู่มือโรงเรียนพ่อแม่ฉบับนี้ คุณแม่ตั้งครรภ์เล่มนี้ เป็นคู่มือที่จัดทำขึ้นโดยนำ
สาระความรู้และข้อแนะนำในการดูแลส่งเสริมสุขภาพและเจริญเติบโตของ
พัฒนาการลูกน้อยตั้งแต่ในครรภ์ จนถึงการเตรียมตัวก่อนคลอด และการเลี้ยง
ลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้คุณแม่พ่อคุณแม่และครอบครัวใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลบุตร
สุขภาพให้มีความสุขอย่างเต็มที่ มีพัฒนาการสมวัย

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะประโยชน์ต่อ แม่-แม่ และ
ครอบครัวรวมถึงผู้สนใจต่อไป

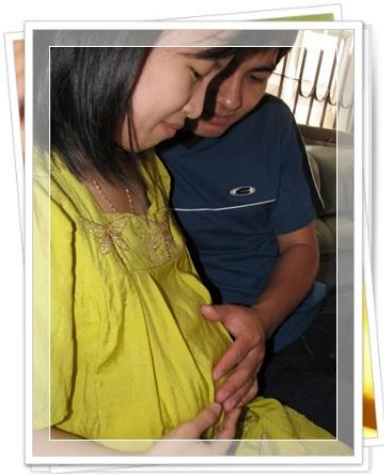


ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

อาการอย่างไรที่บอกว่าตั้งครรภ์	1
ตรวจเลือดเพื่อค้นหาโรคอะไร	3
การดูแลสุขภาพ	4
การออกกำลังกาย	8
พัฒนาการของลูกในครรภ์	11
การส่งเสริมพัฒนาการ	14
อาการที่พบบ่อยในขณะตั้งครรภ์	16
อาการผิดปกติที่ต้องมาหาแพทย์	19
การเตรียมตัวเตรียมใจในการคลอด	21
ประโยชน์ของนมแม่	24



แม่ คำๆนี้เป็คำที่มีควาหมาย และ
ทรงคุณค่ามหาศาลสำหรับทุกคน
นับแต่วันแรกที่เราตั้งครรภ์คุณแม่จะมี
การเปลี่ยนแปลง ปรึ่อกับพัฒนาการของ
ลูกในครรภ์

การดูแลชีวิตน้อยๆที่สำคัญในชีวิต
ของทั้งสองคนร่วมกันจึงเริ่มจึ้นนับตั้ง
บัดนี้เป็ต้นไป

อาการอย่างไรที่บอกว่าตั้งครรภ์

❏ ประจำเดือนขาด

❏ หน้ามืด

❏ คลื่นไส้ อาเจียน แน่นท้อง

❏ ปัสสาวะบ่อย

❏ อ่อนเพลีย

❏ หากในครรภ์ถึง จะเริ่มรู้สึกเมื่อตั้งครรภ์ได้ 4 เดือน
และจะชัดเจนเมื่อตั้งครรภ์ 5 เดือน

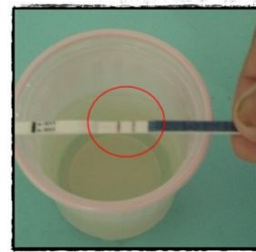
❏ อาการเปลี่ยนแปลง อาจรวดเร็ว โกรธง่าย ใจน้อย

ฝากครรภ์ ... ครั้งแรกจะต้องทำอะไรบ้าง



✱ ชั่งน้ำหนัก

✱ วัดความดันโลหิต



✱ ตรวจปัสสาวะ

✱เจาะตรวจเลือดที่จำเพาะ

✱ ตรวจครรภ์



✱ ตรวจไขมันเต้านม

✱ ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก

ตรวจเลือด เพื่อดูว่า ไรโรคอะไรบ้าง



โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย

เป็นโรคทางกรรมพันธุ์ที่สามารถถ่ายทอดไปให้ลูกได้
ความรุนแรงขึ้นกับชนิดของโรค

โรคตับอักเสบบี

ถ้าแม่เป็นโรคนี้ ๖-๗% ของทารกจะติดเชื้อและได้รับการ
ฉีดวัคซีนต้านทานโรคตับอักเสบบีในภายหลัง 24 ชั่วโมงและให้ร่วมกับวัคซีนตับอักเสบบี

โรคซิฟิลิส ถ้าแม่มีเชื้อซิฟิลิส แล้วได้รักษา

ป้องกันไม่ให้เชื้อเข้ารก

จะส่งผลต่อสุขภาพของลูกในครรภ์

และอาจเกิดพิการได้



โรคเอดส์ แม่ที่ติดเชื้อเอดส์ลูกอาจไม่ติดเชื้อ ถ้าคุณแม่ได้รับการ

ยาต้านไวรัสเอดส์ตั้งแต่ อายุครรภ์ 7 เดือนขึ้นไปและได้รับการดูแล

อย่างถูกต้องต่อเนื่อง จะพบโอกาสที่ลูกจะติดเชื้อเพียง 3%

เท่านั้น



นอกจากนี้ยังมีการตรวจค้นหา “เด็กกลุ่มอาการดาวน์”

ซึ่งควรตรวจในระหว่างอายุครรภ์ 4-5 เดือน

การดูแลสุขภาพ ... ระหว่างตั้งครรภ์



☀ ใส่เสื้อผ้าสบาย

☀ สวมรองเท้าส้นเตี้ย



☀ รับประทานอาหารที่เหมาะสม

เพิ่ม

ไข่วันละ 1-2 ฟอง

นมจืดวันละ 1-2 แก้ว

เครื่องในสัตว์ ปลา ผักและผลไม้

ควรใส่เกลือไอโอดีนลงในอาหารแต่ละวันเล็กน้อย

อาหารทะเลมีไอโอดีนไม่เพียงพอ



โรคเอื้อ หรือภาวะปัญญาอ่อนใน เด็กแรกเกิด

เกิดจากการที่แม่ขาดไอโอดีนในขณะตั้งครรภ์



หลีกเลี่ยง

อาหารที่มีไขมันสูง

อาหารเค็มจัด อาหารจืด

อาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ขนมปัง ขนมเค้ก

จิ

น้ำชา กาแฟ จอจันักดอง

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม

และบุหรี่ เพราะจะทำให้มีปัญหาคือพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์



ระมัดระวังเรื่องการกินยา ...

ยาบางชนิดสามารถฆ่าทารกไปอย่างถาวรได้



ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



พักผ่อนให้มากกว่าที่เคย



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักหรือทำางที่ออกแรงมากเกินไป



ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม



☀️ เพลสซันจันเจี๊มีได้ตามปกติ

ยกเว้น แต่ในขณะแม่ที่เคยมียุติประวัติดังกล่าว

จึงรบกวนที่ส่งต่อการมีเลือดออกเท่านี้ที่ควรจด

ทำร่วมเพศที่เฉพาะสุมคุณพ่ออาจใจวิธึ

ตะแครงหรือเจ้า กางล้างหรือจะหรือจะเจ้าเจ้าเจ้า

☀️ เพลสซันจันเจี๊มี ตามมา ..ใจอยู่ใจลักขณปกติ จักเสียดการกระตุ้งจันเจี๊มี

เพราะจะมีผลทำให้มันดูลูกบับรัดตัว สักขณใจเกิดการคลอออกก่อนกำขณได้



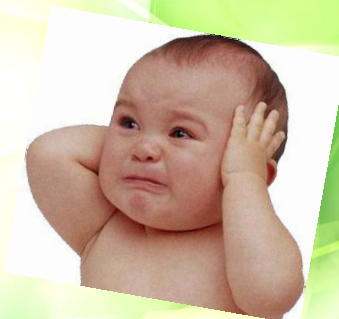


ควรตรวจรักษาโรคฟันผุ
ในช่วงอายุครรภ์ 4-6 เดือน
ฟันผุเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้
..... คลอดก่อนกำหนดได้

ควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ และฟลูออไรด์จะช่วยป้องกันฟันผุ
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าใช้เวลาในการแปรง ฟันอย่างน้อย 2-3 นาที

☀ ผ่อนคลายความวิตกกังวล

...ความเครียดจะพาเราไปมาลูกน้อยในครรภ์มีผลต่อการกลืนอาหาร เช่น ยับยั้ง
การแบ่งตัวของเซลล์เหงือก น้ำลายก็น้อย เลี้ยงยาก เจ็บป่วยบ่อย และสำคัญคือ
ความเครียด ... มีผลต่อพัฒนาการทางสมองทารก



การออกกำลังกาย ... ในขณะตั้งครรภ์

เริ่มทำได้ตั้งแต่อายุ 3 เดือนขึ้นไป ถ้าไม่มียาแก้ปวด ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต โรคอ้วน มีประวัติแท้งบ่อย มีประวัติคลอดก่อนกำหนด



ท่าหมุนไหล่

นั่งขัดสมาธิ ใช้ปลายนิ้วชี้ 2 นิ้วแตะไหล่ข้าง 2 นิ้วโดยสอดแขนลอดหัวแขนไปด้านหลังหัว ไปด้านข้าง แยกกลับไปสู่ท่าเดิม ทำจากนั้นหมุนไหล่ไปทิศทางตรงกันข้าม

ท่ายืดลำตัวข้างลำตัว

นั่งขัดสมาธิ มือข้างหนึ่งวางไว้บนหัว เหยียดแขนอีกข้างหนึ่งข้างศีรษะไปทางซ้าย กลับสู่ท่าตั้งตรง ทำจากนั้นให้เปลี่ยนข้าง



ท่าบริหารขา



เริ่มตั้งแต่วันที่ 6 เดือนแรก 2 นิ้วไปข้างข้างหรือเหยียดปลายเท้าให้ตรงขึ้น ไปข้างข้าง

แขนข้าง 2 นิ้ววางข้างลำตัว จากนั้นค่อยๆ ขยับ และยกเท้าข้าง 2 นิ้วขึ้น

ท่าบิดลำตัว

นั่งขัดสมาธิ ยืดตัวตรง วางมือ 2 ข้าง ไว้ที่
พื้นข้างลำตัว ตามองตรงไปข้างหน้าบิดลำตัวไปข้างซ้าย
พร้อมกับวางแขนซ้ายไว้ด้านหลัง เพื่อคอบนขมวดตัว
ต่อมาทำสลับข้าง



ท่าเหยียดสะโพก และต้นขา

นั่งพับเพียบพร้อมกับเหยียดแขน วางมือ 2 ข้างไว้ด้านหลัง
ค่อยๆ ยกสะโพกให้พ้นพื้น เพื่อเหยียดสะโพก และต้นขา
แล้ววางสะโพกลง

ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

เพื่อลดการเกิดหน้าท้องแตกฉานและปริแยก

นอนหงายชันเข่าขึ้น 2 ข้าง นอนอยู่ในท่าคล้าย กอดอก

สูดหายใจเข้าลึกๆ ยกศีรษะขึ้นขึ้น แขนงอขึ้น พร้อมกับหายใจออก

ใช้มือดันกล้ามเนื้อหน้าท้อง 2 ข้างไปหาแนวกลางของลำตัว เกร็งค้างไว้ นับ 1-5

แล้วลดศีรษะลงขึ้นอย่างช้าๆ พร้อมกับหายใจเข้า มือคลายการกดที่หน้าท้อง

พร้อมกับคลายการเกร็งท้อง



ท่าบริหาร กล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อ อุ้งเชิงกรานพร้อมกัน

ท่าท่าหนึ่งท่าบริหาร

กล้ามเนื้อหน้าท้อง แต่เน้นการงอขา และยกขา

นอนหงายโดยให้หัวติดกับพื้นและเท้าชิดอก พร้อมกับหายใจออก

เกร็งตัวไว้ 1-5 แล้วคลาย พร้อมกับหายใจเข้า



ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานพร้อมกัน

นอนหงายหัวเข่าชัน 2 ข้าง สูดหายใจเข้าลึกๆ

งอขาขึ้น งอขาขึ้น และเหยียดขา 2 ข้างออกไป

จากลำตัว พร้อมกับ หายใจออก นับ 1-5

แล้วดึงขา กลับเข้าลำตัว พร้อมกับคลายการเกร็งกล้ามเนื้อ และหายใจเข้า



ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานพร้อมกัน

อยู่ในท่าคลาน สูดหายใจเข้าลึกๆ งอขาขึ้น งอขาขึ้น

เกร็งตัวบริเวณเอวขึ้นพร้อมกับหายใจ ออก นับ 1-5

แล้วทำการลดตรงกลางการเกร็งกล้ามเนื้อ และหายใจเข้า



การผ่อนคลายภายหลังการบริหารร่างกาย

นอนในท่าสบาย เกร็งและคลายกล้ามเนื้อเป็นพักๆ โดยเริ่มจากข้อเท้าเลื่อนขึ้นไปยัง

กล้ามเนื้อบริเวณขา ต้นขา อุ้งเชิงกราน

สะโพก ลำตัว แขน พร้อมกับหายใจเข้าๆ



พัฒนาการ .. ของลูกน้อยในครรภ์

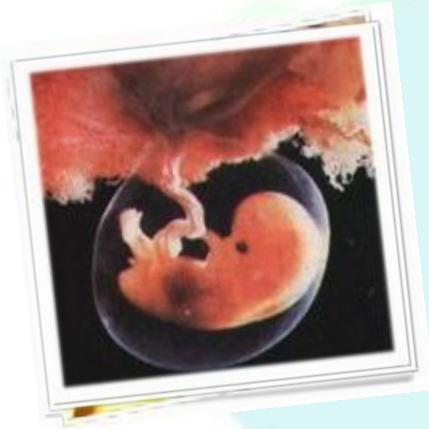


๑ ปลาขเลื้อยที่สอง

ตัวยาวประมาณ 2.5 ซม.

จะเคลื่อนไหวบ้างแล้ว

แขนขาเริ่มงอก อ้าปากจับปากได้ มีหัวใจเต้น



๑ ปลาขเลื้อยที่สี่

ตัวยาวประมาณ 20 ซม.

จะก้มเงยได้ 1 นาที

เริ่มดิ้นใจรู้สึกจะมีลูกดิ้น

๑ ปลาขเลื้อยที่สาม

ตัวยาวราว 6 มิลลิเมตร

หัวใจเริ่มสูบฉีดเลือด



๑ ปลาขเลื้อยที่ห้า

ตัวยาวประมาณ 8 ซม.

จะก้มเงยได้ ปกติจะนั่งยอง

หัวขึ้น หัวต่ำ หัวขึ้น หัวต่ำ





๑ ปลาขเลื้อยที่ำ

ตัวยาว 30 ซม.

น้ำหนักประมาณครึ่งกิโลกรัม

เริ่มได้ยินเสียงต่างๆ จากโลกภายนอก

ดิ้นแรงมากขึ้น

โดยประมาณเวลาที่ได้ยินเสียงจะพ่นน้ำหรือเหงื่อที่ศีรษะ

๑ ปลาขเลื้อยที่ำก

ตัวยาว 35 ซม.

น้ำหนักเกือบ 1 กิโลกรัม

เริ่มสังเกตเห็นการงอ

เริ่มฝึกการหายใจ

ฝึกการดูดนิ้วหัวแม่มือ



๑ ปลาขเลื้อยที่ำเจ็ด

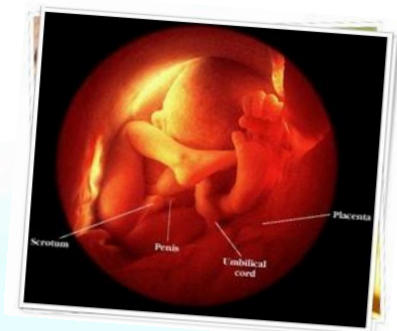
ตัวยาว 40 ซม.

น้ำหนักประมาณ 1,500 กรัม

ตาเริ่มมองเห็นจุดสว่าง

อวัยวะต่างๆ เริ่มงอกขึ้นเต็มที่

เริ่มดิ้นอย่างรุนแรง





๑ ป่วยเดือนที่แปด

ตัวยาว 45 ซม.

น้ำหนักประมาณ 2,200 กรัม

อวัยวะทุกส่วนสมบูรณ์เต็มที่

ต้องการไขมันเคลือบผิวเพิ่มอยู่

เพื่อที่จะสามารถให้ควบคุมอุณหภูมิในร่างกายได้ เมื่อต้องออกจากมดลูก

๑ ป่วยเดือนที่เก้า

ตัวยาว 50 ซม.

น้ำหนักประมาณ 3 กิโลกรัม

ออกจอต่อกอดตัวเองไว้คล้ายลูกบอล

ถึงแม้จะเจ็บแสบเจ็บหัวข้อ



การส่งเสริมพัฒนาการ .. ทารกในครรภ์

เสริมการได้ยิน

តំណ

- ❶ ឆ្លើយទៅវិទ្យាសាស្ត្រ
- ❷ ឆ្លើយទៅអ្នកដទៃទៀត

និមន្តសម្រាប់ ថ្នាក់ទី១ ឆ្នាំទី១ ឆ្នាំ២០២២

- ๑ เสือขบเขี้ยวคทาสนธิ
- ๑ เพลิดเพลินเอย จักรวาลย์ๆ ฟังสวาสดิ์



ช่วงหลังมีอาหารของแม่ เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเสริมการได้ยิน

เพราะพี่นางจ๋าที่ลูกรับรู้ได้ชัด

๒. วิธีการสัมมนา



-  การอุปถัมภ์ฐานอำนาจ
บ่อยๆ จำให้ลูกรู้สิทธิของตน
มั่นคง
- และสรุปอารมณ์ได้ เลี้ยงง่าย
- มีพัฒนาการสูงว่าเกณฑ์

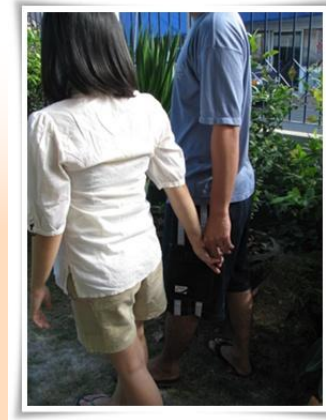
เสริมการเคลื่อนไหว

๑ การนั่งเก้าอี้โยกแล้วโยกตัวเบาๆ

เป็นการพัฒนาการทรงตัว และการเจริญเติบโต

ทำให้ทารกเกิดการเรียนรู้มีไหวพริบและปรับตัวได้ดี

๑ การออกกำลังกาย



เสริมการมองเห็น

๑ ใช้นิ้ฉายส่องผ่านหน้าท้อง

ในขณะตั้งครรภ์ได้ 7-8 เดือน ขึ้นไป

เป็นการสร้างความสนใจให้เกิดความอยากรู้ อยากรู



อาการที่พบบ่อย ... ในระหว่างตั้งครรภ์

อาการคลื่นไส้ อาเจียน

- ✱ หลังจกัอาหารใจ้เลิฉ่เย่ย
อาหะรธักคู้
- ✱ ควระเล็อกภิกษาะ ร่ออๆ เย่ยจำย
- ✱ ภิกษัอๆ แด่ย่อยน้ำ



- ✱ เจ้าตั้พะอญใจ้จิบน้ำจึร่อๆ

- ✱ ฆะยอจเปรี๊ยภิกษัฉ่ยระฆะว้าจวัน



- ✱ รัยปะระฆะภะกัแก็แฉ้จัอจแฉะ
ยะวิตะมิขะยั 6 ตาขมพะยัอัสั
เงื่อขระระฆะอากะ

โศจิตจาง

- ✱ ภิกษาะรที่มิธะดะลัภะภักจัน ฆะยั ตัข คเระ็อจใจ้ธัธวี
เงื่อธัธวี ไข่แฉจ
- ✱ ภิกษาะรธะเปรี๊ยที่มิธะดะมิขะยั
จะฆะยัใจ้จู้ดจันธะดะลัภะลัจัธั จัณ



☀️ เสี่ยงน้ำชา กาแฟ

☀️ ภาวะวิตามินรวมเสริมธาตุเหล็กให้ต่อเนื่องตามแพทย์สั่ง

☀️ งดเสี่ยงการกินวิตามินรวมเสริมธาตุเหล็ก

พร้อมแคลเซียมและนม



การขาดธาตุเหล็กจะมีผลกระทบต่อ...

- เพิ่มความเสี่ยงของการแท้ง
- เพิ่มความเสี่ยงต่อการตกเลือดระหว่างคลอด
- ลูกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
- การเรียนรู้ของลูกต่ำกว่าที่ควรเป็นอย่างถาวร ทำให้เด็กไม่สามารถพัฒนาได้เท่ากับเด็กปกติ การรักษาในภายหลังไม่ช่วยให้พัฒนาการดีเท่าปกติ

ตะคริว

☀️ กินอาหารที่มีแคลเซียมเข้ม

เช่น นมวันละ 1-2 แก้ว โยเกิร์ต

ปลาเล็กปลาน้อย ปลาป่น กุ้งแห้ง

ผักใบเขียวเข้ม

☀️ กินยาแคลเซียม ตามแพทย์สั่ง

☀️ เสี่ยงการกินยาแคลเซียมพร้อมวิตามินรวมเสริมธาตุเหล็ก



✿ การวัดเพื่อคลายตะคริว



เส้นเลือดอุดตัน

✿ อาการของการอุดตัน มีดังนี้

✿ ใช้ผ้าพันแผลหรือผ้ารัดที่ขาจากเท้ามาขึ้นถึงหัวเข่าหรือโคนขา

✿ ควรทำตามคำแนะนำที่ได้รับจากแพทย์หรือเภสัชกร



 **◆ ๑๖% ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา**

๑๖๘๙๕

อาการผิดปกติ...ที่ต้องมาโรงพยาบาลก่อนวันนัด

 **มีสิทธิ์ออกจากห้องทดลอง**

🌟 คำขวัญ (๕๕๕) หรือมีน้ำใจห่างไกลจากช่องคลอด

ก่อนเดินทางมาโรงพยาบาลเพื่อลดความแออัด

ที่จะไปและลงเจริญเติบโตที่ต่างๆของประเทศ ทำให้อุตสาหกรรมเจริญได้



 **ลูกจ้างน้อยลง** เป็นอาการที่บอกให้ทราบว่า

การกักในครรภ์กำลังเป็นปัญหามากทำให้เสียชีวิตได้

ถ้าปล่อยทิ้งไว้





เกินกำหนดคลอด แล้วแต่ยังไม่เจ็บครรภ์

เนื่องจากเมื่อครบกำหนดคลอดแล้ว

รกจะเริ่มเสื่อมสภาพลง แต่ที่สัปดาห์ของการคลอด

อาจเลื่อนออกได้จนถึง 42 สัปดาห์



ปวดศีรษะบริเวณหน้าผากหรือท้ายทอย

รับประทานยาแก้ปวดก็ไม่ดีขึ้น ตามร่างกาย

มีความดันโลหิตสูงมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท

อาจมีอาการบวม ตรวจพบโปรตีนในปัสสาวะ

จึงเป็นอาการของครรภ์เป็นพิษ



ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้



ท้องแข็ง หรืออาจมีอาการเจ็บท้องคล้ายจะคลอด

เนื่องจากมดลูกจะรัดตัวถี่ขึ้น

จะส่งผลให้ปากมดลูกเปิดมากขึ้นเรื่อยๆ

จนมากพอที่ศีรษะเด็กจะคลอดออกมาได้

แต่ถ้าพบอาการท้องแข็งก่อนถึงกำหนดคลอด

ให้มาโรงพยาบาลเพื่อเข้ารับยาช่วยขยับไขกระดูกให้เกิดการคลอดกำหนด

คลอดง่ายที่จะเกิดขึ้นกับทารกในครรภ์



การเตรียมตัวเตรียมใจใน...การคลอด

วิธีการลดความเจ็บปวดจากการคลอด

☀️ วิธีธรรมชาติ



1. ขณะที่ยืนดูลูกจะเริ่มลดตัวแข็งจนให้แกว่งมือ
ทำซ้ำจนกว่าจะหน้าท้องบริเวณหัวเข่า
ลักษณะเป็นอุ้งค้ำย่นจนมือ



2. แล้วลูบบริเวณเบาๆ ขึ้นไปทางยอดมดลูก

พร้อมกับหายใจเข้าลึกๆทางจมูกช้าๆ (พร้อมกับนับใจ 1-4)



3. แล้วให้ลูบมือทำซ้ำจน

จนตามแนวกลางลำตัว อกจากยอดมดลูก

ตรงลงมาที่หัวเข่าให้จน

พร้อมกับผ่อนคลายใจออกทางปากช้าๆ

(พร้อมนับใจ 1-5)



ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ 6-9 ครั้ง / นาที จนกระทั่งมดลูกคลายตัวจึงหายใจปกติ

✿ ไข้ยาบรรเทาปวด

☉ การให้ยาฉีดแก้ปวด ยาอาจไปกดการหายใจลูกน้องทำให้หายใจผิดปกติ
 ผนวกจึงเยียวคล้ำได้เมื่อแรกเกิด

☉ การฉีดยาชาที่ไขสันหลัง หรือที่เรียกว่า “บล็อกราก”
 ใช้ในกรณีที่มีความรุนแรงทางวิสัญญีแพทย์
 อาจทำให้เบ่งคลอดได้ไม่ดี และต้องช่วยคลอด โดยแพทย์



ทำอย่างไรให้คลอดเร็วขึ้น

✿ บริหารร่างกายใน ระหว่างตั้งครรภ์ให้คลอดง่าย

✿ การเจาะถุงน้ำคร่ำ

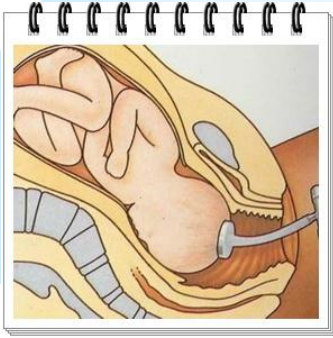
✿ การเบ่งคลอดที่ถูกต้อง
 หักแฉ่ง

- หายใจเข้าลึกๆ
- ยกศีรษะค้างจัดออก
- ปิดปากสนิท
- เบ่งเหมือนเบ่งถ่าย 3 ครั้ง

หักปลายตัว | หายใจเข้าออกยาวๆ ฝอยคลาย



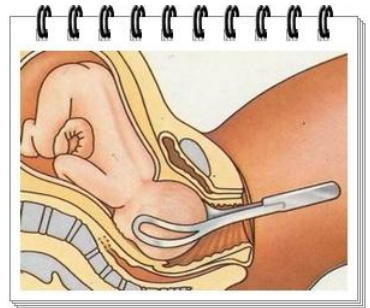
การช่วยคลอดด้วยเครื่องดูดสุญญากาศ



หลังคลอด อาจพบทารกมีรอยแดงที่ศีรษะ
ตามรอยของเครื่องดูดที่เป็ฯจสิโคะๆ จะค่อยๆ
หายไปเอง

การช่วยคลอดด้วยคีมคีบ

หลังคลอด อาจพบรอยแดงเป็นแนวยาวที่ศีรษะทารก
ตามรอยของคีมคีบ จะค่อยๆหายไปเองได้



ผ่าตัดคลอด ดีกว่าจริงมั๊ย

- ☀ ใช้เวลาตั้งแต่หลัง คลอดนานกว่าแม่ที่คลอดทาง
ช่องคลอด
- ☀ มีโอกาสเกิดปัญหาต่อแม่และลูกมากกว่า





ประโยชน์ของ...นมแม่

นมแม่มีสารอาหารครบถ้วนทำให้ลูก ฉลาด

- ๑ มีโปรตีนที่ย่อยง่ายและสามารถนำไปใช้ได้อย่างเต็มที่
- ๑ มีน้ำตาลที่ช่วยการดูดซึมของธาตุเหล็กและแคลเซียมในลำไส้
- ๑ มีสารอาหารที่เหมาะสมสำหรับการสร้างเซลล์สมองของลูกมากที่สุด
- ๑ มีกรดไขมันที่จำเป็น
- ๑ มีน้ำย่อยช่วยย่อยไขมันเพื่อให้ได้พลังงานอย่างเต็มที่
- ๑ มีเอนไซม์และเกล็ดเลือดดำ ไตของทารกจึงไม่ต้องทำงานหนักเกินไป

นมแม่ มีภูมิคุ้มกันโรคทำให้ลูกแข็งแรง ไม่ป่วยบ่อย

- ป้องกันโรคภูมิแพ้
- ป้องกันการติดเชื้อในลำไส้
- ป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา

นมแม่ มีสารจากความรักทำให้แม่ ลูกผูกพัน

- ลูกจะรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น ได้รับความรักเต็มเปี่ยม
- สร้างเสริมความมั่นใจของทารกจากจิตใจของทั้งแม่และลูก



นมแม่ย่อยง่าย ถ่ายสะดวก หัสไม่ผูก



นมแม่ช่วยปกป้องสุขภาพของแม่

- ลดการตกเลือดหลังคลอด
- ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
- รูปร่างดีเร็วหลังคลอด เพราะได้กินไขมันนม ใช้สร้างไขมัน
- ช่วย ป้องกันการตกไข่ ในระยะแรกหลังคลอด เป็นการคุมกำเนิดโดยธรรมชาติ
- ลดโอกาสการเกิดมะเร็งเต้านม

เอกสารอ้างอิง

- กนกกร สุนทรขจิต .การใช้อยาในสตรีตั้งครรภ์ความพิการต่อทารกฉบับมาตรฐาน ..
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา , 2544.
- โชคชัย ขยธวัช .สร้างลูกเป็นอัจฉริยะกรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซี .พี.บุ๊คส์
สแตนดาร์ด , 2546.
- พิรศุทธิ์ รอดอนันต์.ลูกน้อย ฟันสวย ยิ้มใส.กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดดูเคชั่น , 2549.
- นวรรตน์ เพ็ญพิมล .บทความจากหยาตน้ำรักสู่หนึ่งชีวิต. คอลัมภ์เตรียมตัวเตรียมใจ
โรส.บทความกินเพื่อเจ้าตัวน้อย.คอลัมภ์คุณแม่คนใหม่.นิตยสารรักลูก.
- รุ่งโรจน์ ตรีนิติ.บทความเกี่ยวกับเพศศึกษาฉบับ ขมิบขมิบ.http://www.clinicrak.com.
รักลูกบุ๊กส์.แผนที่นำทางสร้างศักยภาพสมองลูก.กรุงเทพมหานคร :บริษัทพิมพ์ดี จำกัด ,
2549.
- สายฝน - วิชัย ขวาลไพบูลย์ .40 สัปดาห์พัฒนาศรรภ์คุณภาพ .พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด , 2548.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย . การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลัง
คลอด : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.ไม่ระบุปี
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย .คู่มือส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก : โรงพิมพ์ชุมนุม
การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด , 2549.
- คันสนีย์ เสถียรสุด , มานิตย์ แสนมณีไชย และสุนทรี กุลนันทน์ .จิตประภัสสรกับการ
พัฒนาทารกในครรภ์และการเสริมพลังสร้างสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ ในเวชปฏิบัติปริ
กำเนิดในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง : บริษัท ยูเนี่ยน ครีเอชั่น จำกัด , 2553.
- ศูนย์อนามัยที่ 8 กรมอนามัย.การส่งเสริมทันตสุขภาพในวัยเด็ก .นครสวรรค์ : สี่แควการ
พิมพ์ , 2547.
- ศูนย์อนามัยที่ 8 กรมอนามัย.คู่มือการดูแลหญิงตั้งครรภ์และทารกแรกเกิด .นครสวรรค์ :
วิสุทธิ
การพิมพ์,2548.
- ศูนย์อนามัยที่ 8 กรมอนามัย.คู่มือวิทยาการโรงเรียนพ่อแม่.นครสวรรค์ : พิมพ์ดีการพิมพ์,
2549.
- ศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย .พระกษีรธารา ด้วยรักจากแม่ แต่พระองค์ที่ .พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด(มหาชน) , 2550.

ຮາຍຊື່ຄົນທີ່ຜູ້ຈັດງານ

ທີ່ປຶກສາ

ທ່ານ ພອນ ທິ ທານຸຈັນ	ນົກເນື້ອຈຽນ
ແມ່ທິພິນ ສິນທິ	ແສງອຸດົມ
ທ່ານ ສາວພິມພິຈຽນ	ແມ່ສຸວັນນະ

ຄົນທີ່ຈຳກັດ

ທ່ານ ສາວຈຽນ	ບຸນອຸທິດ
ທ່ານ ບຸນຮາ	ໃຈແສງ
ທ່ານ ສິນທິ	ຈຽນໄທຍ
ທ່ານ ພິມພິຈຽນ	ຮຸ່ງຈິນຕະນາ
ທ່ານ ຈິນຕະນາ	ສຸພິດ
ທ່ານ ພິມພິຈຽນ	ນົກເນື້ອສິນ
ທ່ານ ສາວສິນສິນ	ນົກເນື້ອ
ທ່ານ ສິນທິ	ສຸວັນນະພິມພິຈຽນ

ຜູ້ເຮັດວຽກແລະປະສານງານ

ທ່ານ ສິນທິ	ຈຽນໄທຍ
ທ່ານ ສາວວິຈິນ	ຕຳຫຼ່າຍ

ຜູ້ອອກແບບປຶກ

ທ່ານ ສາວວິນິດສະດຸ	ບຸນອຸທິດ
-------------------	----------