



ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

ทุกวันนี้ในโลก ยังมีผู้หญิงเสียชีวิตจากปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และการคลอด และมีอีกนับหมื่นๆ คนที่ประสบภาวะแทรกซ้อน สำหรับประเทศไทย โดยเฉลี่ยผู้หญิงเสียชีวิตจากการตั้งครรภ์และการคลอด วันละ ๑-๒ คน และมีแม่และเด็กจำนวนมากเจ็บป่วยรุนแรงถึงพิการซึ่งส่วนใหญ่มาจากสาเหตุที่ป้องกันได้

อันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดจะลดลงได้ หากผู้หญิงมีสุขภาพแข็งแรง และมีภาวะโภชนาการดีตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ มีการตั้งครรภ์เมื่อพร้อม ไปรับการตรวจสุขภาพเร็วที่สุด ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ภายใน ๔-๑๒ สัปดาห์ ได้รับการตรวจครรภ์เป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ ฝากครรภ์อย่างน้อย ๕ ครั้ง และให้คลอดลูกกับแพทย์ พยาบาลผดุงครรภ์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ผ่านการฝึกอบรม นอกจากนั้น ทั้งแม่และลูกจำเป็นต้องได้รับการดูแลใกล้ชิดในช่วง ๔๘ ชั่วโมงหลังคลอด และได้รับการตรวจสุขภาพหลังคลอด ๖ สัปดาห์



© UNICEF Thailand/2009/Athit

ทั้งนี้ครอบครัว ต้องเอาใจใส่ดูแล ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระ ตลอดระยะตั้งครรภ์ การพาไปคลอด และในระยะหลังคลอด ช่วยดูแลความเป็นอยู่ อาหารการกินและสุขภาพของทั้งแม่และลูก

สาระสำคัญ

๑. ทุกครอบครัวต้องมีการวางแผนชีวิตครอบครัวร่วมกัน ไปรับการตรวจสุขภาพคู่สมรส และรับคำปรึกษาก่อนที่จะมีการตั้งครรภ์ และเตรียมตัวให้พร้อม เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ ครอบครัวต้องพาแม่ตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์ ก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์ เพื่อประเมินภาวะเสี่ยง และป้องกันความผิดปกติที่เป็นอันตรายต่อแม่และเด็กในครรภ์
๒. แม่ตั้งครรภ์และสามี ตลอดจนญาติในครอบครัวจำเป็นต้องรู้จักอาการที่เป็นสัญญาณอันตรายต่อแม่และเด็กในระยะตั้งครรภ์และคลอด เพื่อจะได้วางแผนปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และขอรับการช่วยเหลือได้ทันท่วงทีเมื่อเกิดปัญหาขึ้น
๓. ถ้าแม่ไปฝากครรภ์เร็ว และตรวจสุขภาพกับแพทย์ตามกำหนดอย่างน้อย ๕ ครั้ง อันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดจะลดลง
๔. แม่ตั้งครรภ์ทุกคนต้องการอาหาร การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น และต้องการการดูแลเอาใจใส่ และความช่วยเหลือจากสามีและบุคคลรอบข้างตลอดระยะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด
๕. แม่ตั้งครรภ์ควรรู้จักการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ เพื่อความปลอดภัยของตนเองและลูก ได้แก่ การชั่งน้ำหนักด้วยตนเองเป็นระยะ การสังเกตลูกดิ้นทุกวันหลังตั้งครรภ์ ๖ เดือน และอาการผิดปกติ เช่น ปวดหัว ตามัว จุกแน่นท้อง และมีเลือดออก หรือน้ำไหลออกทางช่องคลอด เป็นต้น



© UNICEF-Thailand

๖. แม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง บุหรี่ สุรา สารเสพติด สารพิษ มลภาวะ ระวังการเกิดอุบัติเหตุ และการถูกทำร้ายร่างกาย ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อแม่และลูกในครรภ์
๗. หญิงที่มีสุขภาพแข็งแรง มีภาวะโภชนาการดี ได้รับการศึกษา และได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่น มักจะปัญหาน้อยกว่าในการตั้งครรภ์และการคลอด

๘. หญิงทุกคนมีสิทธิที่จะรับบริการสุขภาพ โดยเฉพาะระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอด และหลังคลอด บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขต้องให้บริการที่มีคุณภาพ นับถือในสิทธิของผู้หญิงทุกคน และไม่เลือกปฏิบัติ

- ✓ เมื่อลูกเกิดแล้ว ต้องแจ้งเกิดภายใน ๑๕ วัน
- ✓ แม่สามารถลาคลอดตามกฎหมายได้ ๙๐ วัน โดยได้รับเงินเดือนตามปกติ

อาการผิดปกติที่ต้องเฝ้าระวังระหว่างตั้งครรภ์

- แพ้ท้อง อาเจียนมากผิดปกติ
- ไข้สูง ตัวร้อนจัด
- ความดันโลหิตสูง
- บวมตามแขน ขา หรือหน้า
- ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว หรือปวดท้องรุนแรง
- ชีต ดูที่เยื่อぶตาที่ขาวซีด เหนื่อยง่าย หรือหอบ
- การเดินของลูกในท้องน้อยลง
- น้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อย หรือมากเกินไป (ปกติคือ ๑๒ – ๑๕ กิโลกรัม)
- ขนาดครรภ์ใหญ่ หรือเล็กจนเกินไป
- วิดกกังวล หรือซึมเศร้า

ภาวะฉุกเฉินที่ต้องรีบขอความช่วยเหลือโดยด่วน

- มีน้ำออกจากช่องคลอดก่อนถึงกำหนดคลอด
- การคลอดติดขัดนานกว่า ๑๒ ชั่วโมง
- ชักเกร็ง กระตุก
- ตกเลือดหลังคลอด
- แม่เป็นลม หมดสติ
- เลือดออกจากช่องคลอด ระหว่างตั้งครรภ์ ตกเลือดหลังคลอด



© NICFD/2004/Nuntana



ความรู้เพื่อชีวิต : ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย