



ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย

ทุกวันนี้ ในโลก ยังมีผู้หญิง เสียชีวิต จากปัญหา เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และการคลอด และมีอีกนับหมื่นๆ คนที่ประสบภาวะแทรกซ้อน สำหรับประเทศไทย โดยเฉลี่ยผู้หญิงเสียชีวิตจากการตั้งครรภ์และการคลอด วันละ ๑-๒ คน และมีแม่และเด็กจำนวนมากเจ็บป่วยรุนแรงถึงพิการจากสาเหตุส่วนใหญ่ที่ป้องกันได้

อันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดจะลดลงได้ เมื่อผู้หญิงมีสุขภาพแข็งแรง และมีภาวะโภชนาการดีตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ มีการตั้งครรภ์เมื่อพร้อม (Planned pregnancy) ไปรับการตรวจสุขภาพเร็วที่สุดตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ภายใน ๘-๑๒ สัปดาห์ รับการตรวจครรภ์เป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ ฝากครรภ์อย่างน้อย ๕ ครั้ง เข้ารับการดูแลช่วยคลอดจากแพทย์ พยาบาล ผดุงครรภ์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ผ่านการฝึกอบรม นอกจากนี้ ทั้งแม่และลูกจำเป็นต้องได้รับการดูแลใกล้ชิดในช่วง ๔๘ ชั่วโมงหลังคลอด และได้รับการตรวจสุขภาพหลังคลอด ๖ สัปดาห์ ทั้งนี้ครอบครัวโดยเฉพาะสามีจะต้องให้ความเอาใจใส่ดูแล ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระ ตลอดระยะตั้งครรภ์ การพาไปคลอด และในระยะหลังคลอด ช่วยดูแลความเป็นอยู่ อาหาร การกินและสุขภาพของทั้งแม่และลูก

รัฐบาลและองค์กรท้องถิ่น มีหน้าที่จัดบริการสุขภาพแก่แม่ตั้งครรภ์ ดูแล สุขภาพในช่วงคลอดและหลังคลอด โดยฝึกอบรมบุคลากรให้มีความรู้และทักษะ พัฒนาคุณภาพของบริการ ตลอดจนจัดระบบการส่งต่อที่มีประสิทธิภาพ สำหรับกรณีที่มีปัญหาหรือมีความเสี่ยงโดยปราศจากการเลือกปฏิบัติ ชุมชนสามารถสร้างความตระหนักร่วมกันเกี่ยวกับความสำคัญของการอำนวยความสะดวกและปลอดภัยให้กับแม่ตั้งครรภ์ นายจ้างและผู้ร่วมงานเอื้อเฟื้อช่วยปรับหน้าที่การงาน จัดสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม ตลอดจนให้สิทธิประโยชน์ในการลาไปรับการตรวจ ลา คลอดตามสิทธิที่พึงมีด้วย เมื่อทุกฝ่ายร่วมมือกัน ลูกเกิดรอดอย่างมีคุณภาพ แม่ปลอดภัยแข็งแรงเป็นกำลังสำคัญในครอบครัว ชุมชนและสังคมโดยรวม

ข้อมูลสนับสนุน

๑. ทุกครอบครัวต้องมีการวางแผนชีวิตครอบครัวร่วมกัน ไปรับการตรวจสุขภาพคู่สมรส และ รับคำปรึกษา ก่อนที่จะมีการตั้งครรภ์ และเตรียมตัวให้พร้อม สำหรับการตั้งครรภ์ทันทีที่รู้ว่ามีตั้งครรภ์ ครอบครัวต้องพาแม่ตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์ ก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์ เพื่อประเมินภาวะเสี่ยง และป้องกันความผิดปกติที่เป็นอันตรายต่อแม่และเด็กในครรภ์ สนับสนุนให้แม่ตั้งครรภ์ได้รับการเอาใจใส่ดูแล พาไปรับการตรวจครรภ์ที่ได้มาตรฐานและมีคุณภาพเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนการวางแผนการคลอดและการเลี้ยงดูลูกแรกเกิด

๒. แม่ตั้งครรภ์ และสามีตลอดจนญาติในครอบครัวจำเป็นต้องรู้จักอาการที่เป็นสัญญาณอันตรายต่อแม่และเด็ก ในระยะตั้งครรภ์และคลอด เพื่อจะได้วางแผนปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และขอรับการช่วยเหลือได้ทันท่วงทีเมื่อเกิดปัญหาขึ้น รวมทั้งวางแผนการคลอดและการดูแลทารกแรกเกิด

๓. อันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดจะลดลง ถ้าแม่ไปฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์และไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอตามกำหนดอย่างน้อย ๕ ครั้ง จากบุคลากรทางการแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ได้รับการฝึกอบรมให้ เข้าใจ และสามารถดูแลตรวจรักษาและแนะนำแม่ตั้งครรภ์ ช่วยเหลือการคลอด ดูแลแม่หลังคลอด และดูแลทารกแรกเกิดอย่างมีคุณภาพ

๔. แม่ตั้งครรภ์ทุกคนต้องการอาหาร การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น และต้องการการดูแลเอาใจใส่ด้านจิตใจ และความช่วยเหลือจากสามีและบุคคลรอบข้างตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด

๕. แม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง บุหรี่ สุรา สารเสพติด สารพิษ มลภาวะ ระวังการเกิดอุบัติเหตุและการถูกทำร้ายร่างกาย ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อแม่และลูกตั้งครรภ์

๖. หญิงที่มีสุขภาพแข็งแรง มีภาวะโภชนาการดี ได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่น และได้รับการศึกษา ทำให้รู้จักเลือกคู่ครอง มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยมีความรับผิดชอบ จะมีปัญหาน้อยกว่าในการตั้งครรภ์และการคลอด

๗. หญิงทุกคนมีสิทธิที่จะรับบริการสุขภาพ โดยเฉพาะระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอด และหลังคลอด บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขต้องให้บริการที่มีคุณภาพ ด้วยความนับถือในสิทธิของผู้หญิงทุกคน รวมทั้งสนับสนุนให้เข้าถึงสวัสดิการ และบริการทางสังคมที่จำเป็นจากภาครัฐ และเอกชน

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑. ทุกครอบครัวต้องมีการวางแผนชีวิตครอบครัวร่วมกัน ไปรับการตรวจสุขภาพก่อนสมรส และ รับคำปรึกษาก่อนที่จะมีการตั้งครรภ์ และเตรียมตัวให้พร้อม สำหรับการตั้งครรภ์ทันทีที่รู้ว่ามีการตั้งครรภ์ ครอบครัวต้องพาแม่ตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์ ก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์ เพื่อประเมินภาวะเสี่ยง และป้องกันความผิดปกติที่เป็นอันตรายต่อแม่และเด็กในครรภ์ สนับสนุนให้แม่ตั้งครรภ์ได้รับการเอาใจใส่ดูแล พาไปรับการตรวจครรภ์ที่ได้มาตรฐานและมีคุณภาพเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนการวางแผนการคลอดและการเลี้ยงดูลูกแรกเกิด

๑.๑ ครอบครัวจะอยู่เย็นเป็นสุข ต้องมีการวางแผนชีวิตครอบครัวร่วมกัน โดยเฉพาะการวางแผนการตั้งครรภ์ ทำให้ครอบครัวมีบุตรเมื่อพร้อมทั้งด้านสุขภาพ และด้านเศรษฐกิจสังคม ซึ่งหมายถึง ทั้งพ่อและแม่มีวุฒิภาวะทางร่างกาย และจิตใจ ปรับตัวร่วมกันเป็นครอบครัว มีการประกอบอาชีพ มีรายได้และเวลาที่สามารถช่วยกันเลี้ยงดูลูกให้สมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพได้

๑.๒ การวางแผนชีวิตครอบครัว และรับการตรวจสุขภาพก่อนสมรส และก่อนการตั้งครรภ์ ช่วยให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางปฏิบัติ เพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิดที่ปลอดภัย การตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ช่วยคัดกรองโรคที่ติดต่อทางพันธุกรรมเช่น โรคหรือพาหะภาวะโลหิตจาง ธาลัสซีเมีย หรือ ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น ตับอักเสบบี กามโรค เอดส์ หากพบโรคหรือภาวะที่ทำให้แม่และลูกเป็นอันตราย หรือมีสุขภาพไม่สมบูรณ์ จะได้หาทางแก้ไขและป้องกันปัญหาได้

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๒. แม่ตั้งครรภ์ และสามีตลอดจนญาติในครอบครัวจำเป็นต้องรู้จักอาการที่เป็นสัญญาณอันตรายต่อแม่และเด็กในระยะตั้งครรภ์และคลอด เพื่อจะได้วางแผนปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และขอรับการช่วยเหลือได้ทันท่วงทีเมื่อเกิดปัญหาขึ้น รวมทั้งวางแผนการคลอดและการดูแลทารกแรกเกิด

- ๒.๑ ในการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง แม่และลูกมีความเสี่ยงต่ออันตรายไม่มากนัก และไม่สามารถคาดหมายล่วงหน้า โดยเฉพาะการตั้งครรภ์ครั้งแรก ครอบครัวจึงต้องให้ความสนใจ เอาใจใส่ดูแลแม่ตั้งครรภ์เป็นพิเศษ
- ๒.๒ ในการตั้งครรภ์ทุกครั้ง ผู้หญิงจำเป็นต้องได้รับการตรวจสอบสุขภาพฝากครรภ์อย่างน้อย ๕ ครั้ง และควรปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล หรือผดุงครรภ์ว่าควรไปคลอดที่ใด
- ๒.๓ ปัญหาอาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อระหว่างการตั้งครรภ์ ครอบครัวของแม่ตั้งครรภ์จึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อมทุกเมื่อ ที่จะพาแม่ตั้งครรภ์ไปส่งโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลได้ หากเป็นไปได้ในช่วงเวลา ๑ สัปดาห์ใกล้กำหนดคลอดควรจะย้ายแม่ตั้งครรภ์ไปพักใกล้สถานที่ที่เตรียมจะคลอด จะช่วยให้สะดวกและทันเหตุการณ์
- ๒.๔ ทุกครอบครัวควรรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงก่อนการตั้งครรภ์และตระหนักถึงสัญญาณเตือนว่าอาจจะมีปัญหาหรืออันตรายที่เกิดขึ้นได้ ดังนี้
 - แม่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี หรือ มากกว่า ๓๕ ปี
 - ลูกคนหลังสุดมีอายุน้อยกว่า ๒ ปี
 - แม่เคยคลอดลูกมาแล้ว ๔ คนขึ้นไป
 - แม่เคยมีประวัติแท้ง หรือคลอดลูกก่อนกำหนด ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่า ๒,๕๐๐ กิโลกรัม
 - แม่มีน้ำหนักน้อยกว่า ๔๐ กิโลกรัม หรือมากกว่า ๗๐ กิโลกรัม หรือมีความสูงน้อยกว่า ๑๔๕ เซนติเมตร
 - แม่เคยมีประวัติทารกตายในครรภ์ คลอดยาก หรือ เคยผ่าตัดคลอดมาก่อน
 - แม่มีประวัติผ่าตัดหรือมีแผลบริเวณอวัยวะเพศ
 - แม่มีประวัติโรคหัวใจ

๒.๕ สัญญาณอันตรายของการตั้งครรภ์ที่ทุกครอบครัวควรรู้เพื่อจะได้ปฏิบัติอย่างถูกต้อง และขอรับการช่วยเหลือได้ทันเวลาที่ มีดังนี้

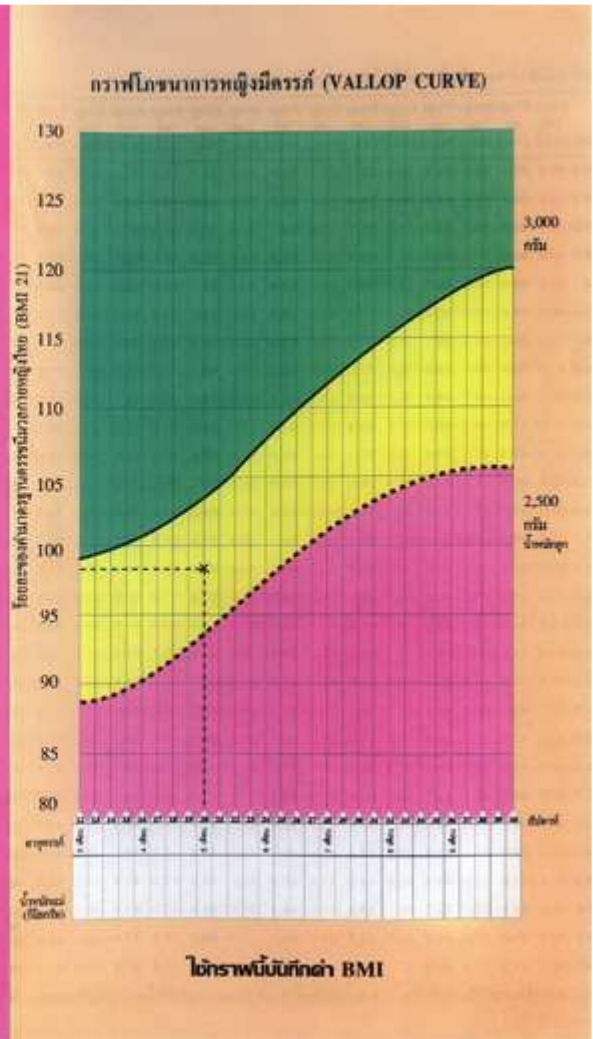
อาการผิดปกติที่ต้องเฝ้าระวังระหว่างตั้งครรภ์

- แพ้ท้อง อาเจียนมากผิดปกติ
- ไข้สูง ตัวร้อนจัด
- ความดันโลหิตสูง
- บวมตามแขน ขา หรือหน้า
- ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว หรือปวดท้องรุนแรง
- ชีด คูที่เชื่อบุตาที่ขาวซีด เหนื่อยง่าย หรือหอบ
- การดิ้นของลูกในท้องน้อยลง
- น้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อย หรือมากเกินปกติ (ปกติคือ ๑๒ -๑๕ กิโลกรัม)
- ขนาดครรภ์ใหญ่ หรือเล็กจนเกินไป
- วิดกกังวล หรือซึมเศร้า

ภาวะฉุกเฉินที่ต้องรีบขอความช่วยเหลือโดยด่วน

- มีน้ำออกจากช่องคลอดก่อนถึงกำหนดคลอด
- การคลอดติดขัดนานกว่า ๑๒ ชั่วโมง
- ชักเกร็ง กระตุก
- ตกเลือดหลังคลอด
- แม่เป็นลมหมดสติ
- เลือดออกจากช่องคลอด ระหว่างตั้งครรภ์ ตกเลือดหลังคลอด

๒.๖ แม่ตั้งครรภ์จึงควรรู้จักดูแลสุขภาพ เพื่อความปลอดภัยของตนเองและลูกในครรภ์ ด้วยการชั่งน้ำหนักตัวเป็นระยะ และบันทึกพร้อมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจุดลงในกราฟโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งอยู่ในบันทึกสมุดสุขภาพแม่และเด็ก ตลอดจนสังเกตอาการผิดปกติ และการดิ้นของลูกทุกวัน โดยเฉพาะหลังอายุครรภ์ ๖ เดือน



ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๓. อันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอดจะลดลง ถ้าแม่ไปฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์และไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอตามกำหนดอย่างน้อย ๕ ครั้ง จากบุคลากรทางการแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ได้รับการฝึกอบรมให้ เข้าใจ และสามารถดูแลตรวจรักษาและแนะนำแม่ตั้งครรภ์ ช่วยเหลือการคลอด ดูแลแม่หลังคลอด และดูแลทารกแรกเกิดอย่างมีคุณภาพ

- ๓.๑ การฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มรู้ว่าตั้งครรภ์ทุกครั้ง จะช่วยให้แม่และลูกในครรภ์ได้รับการดูแลสุขภาพ และครอบครัวได้รับคำแนะนำวิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเป็นพ่อแม่ รวมอย่างน้อย ๕ ครั้ง ตลอดระยะตั้งครรภ์ ระหว่างคลอด และ ๑๒ ชั่วโมงหลังคลอด จำเป็นต้องได้รับการดูแลใกล้ชิด และได้รับการตรวจสุขภาพ ๖ สัปดาห์ หลังคลอด

๓.๒ การไปตรวจครรภ์อย่างสม่ำเสมอตามกำหนดนัด ทำให้สามารถติดตามดูแลสุขภาพของแม่และลูกในครรภ์ หากพบความผิดปกติจะได้ให้ความช่วยเหลืออย่างทันที่

เมื่อแม่ไปตรวจครรภ์เป็นระยะเพื่อติดตามเฝ้าระวังความก้าวหน้าของการตั้งครรภ์ และค้นหาภาวะเสี่ยง หรืออาการผิดปกติ จะได้รับการบริการต่างๆ อย่างครบถ้วนตามมาตรฐาน

การบริการเมื่อแม่ตั้งครรภ์ไปรับบริการตรวจสุขภาพ

วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก เปรียบเทียบและบันทึกไว้

วัดความดันโลหิต

ตรวจสุขภาพทั่วไปรวมทั้งตรวจฟัน และเต้านมเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตรวจครรภ์เพื่อดูการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์

ตรวจปัสสาวะเพื่อหาโรคเบาหวาน ทางเดินปัสสาวะอักเสบ และโรคไต

ตรวจเลือดเพื่อหาภาวะโลหิตจาง และโรคติดเชื้อ เช่น มาลาเรีย โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หากพบ จะได้ให้ยารักษาอย่างทันที่

รับการฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรคบาดทะยัก ๒ ครั้ง ห่างกัน ๑-๒ เดือน รับยาเสริมธาตุเหล็ก โฟเลต เพื่อสร้างเม็ดโลหิตของแม่และร่างกายของลูกในครรภ์ และรับวิตามินเอในพื้นที่ที่มีการขาดเพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อ

รับคำแนะนำในการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง โดยเฉพาะด้านอาหาร การใช้เกลือไอโอดีนเพื่อป้องกันคอพอกในแม่และภาวะปัญญาอ่อน ร่างกายพิการในลูก และคำแนะนำการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

อายุครรภ์ ๑๖-๒๐ สัปดาห์ แม่ตั้งครรภ์ควรได้รับการตรวจครรภ์ด้วยคลื่นความถี่สูง (อัลตราซาวด์) อย่างน้อย ๑ ครั้ง

ในกรณีที่แม่มีความเสี่ยงสูง เช่น อายุมาก เคยคลอดบุตรพิการ ปัญญาอ่อน ควรไปรับคำปรึกษาการบริการวินิจฉัยก่อนคลอด เช่น ตรวจน้ำคร่ำ เมื่ออายุครรภ์ ๑๖-๒๐ สัปดาห์ เพื่อหาความผิดปกติทางพันธุกรรม

๓.๓ แม่ตั้งครรภ์ทุกคนจะได้รับบริการการตรวจเชื้อ เอช ไอ วี และการปรึกษาหารือโดยถือเป็นความลับ และตามความสมัครใจ แม่ตั้งครรภ์หรือแม่หลังคลอดใหม่ๆ ที่มีภาวะติดเชื้อ เอช ไอ วี หรือสงสัยว่าติดเชื้อ ควรรับการปรึกษาเพื่อหาทางลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ เอช ไอ วี จากแม่สู่ลูกและการดูแลรักษาตนเอง การออกกำลังกาย การพักผ่อน เตรียมการเลี้ยงลูกด้วยนมผสม เพื่อลดการแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก

๓.๔ ภาวะเครียดต่อเนื่องเรื้อรังในแม่ตั้งครรภ์มีผลเสียต่อสุขภาพและความต้านทานโรคของแม่ และยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพของลูกในครรภ์จนตลอดชีวิต เช่น โรคอ้วน มะเร็ง เบาหวาน

๓.๕ ผู้ช่วยทำคลอดซึ่งได้รับการฝึกอบรมแล้วจะทราบและปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

ข้อควรคำนึงระหว่างการช่วยทำคลอด

- เมื่อใดการคลอดใช้เวลานานเกินไป (มากกว่า ๑๒ ชั่วโมง) และเมื่อไรจึงจำเป็นต้องย้ายโรงพยาบาล
- เมื่อใดจำเป็นต้องส่งต่อไปรับการช่วยเหลือทางการแพทย์และควรส่งไปที่ไหน
- จะลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อโดยรักษาความสะอาดและใช้เทคนิคปลอดเชื้อ (ล้างมือ ทำความสะอาดอุปกรณ์ และบริเวณที่ทำคลอดต้องสะอาดและปลอดเชื้อ)
- จะช่วยเหลืออย่างไร ถ้าทารกในครรภ์อยู่ในท่าที่ผิดปกติ
- ควรช่วยเหลืออย่างไรเมื่อแม่มีอาการตกเลือด หรือเสียเลือดมากเกินไป
- เวลาที่ควรตัดสายสะดือและวิธีการผูกตัด การดูแลรักษาความสะอาดที่ปลอดเชื้อ
- สิ่งที่ต้องปฏิบัติเมื่อพบว่าทารกแรกเกิดไม่หายใจ
- วิธีการเช็ดตัวทารกแรกเกิดให้แห้งและรักษาความอบอุ่นของร่างกาย
- วิธีดูแลให้ทารกแรกเกิดคุณแม่หลังคลอด
- วิธีการทำคลอดเด็กอย่างปลอดภัย การคลอดรก และการดูแลแม่หลังคลอด
- วิธีหยอดหรือป้ายยาบนตาของเด็ก เพื่อป้องกันการอักเสบที่ทำให้ตาบอด

หลังการคลอดผู้ช่วยทำคลอดควรปฏิบัติดังนี้

- ตรวจสอบสุขภาพของแม่ ๑๒ ชั่วโมงหลังการคลอด และ ๖ สัปดาห์หลังการคลอด
- แนะนำแม่เกี่ยวกับการป้องกันหรือเว้นช่วงตั้งครรภ์ครั้งต่อไป (วางแผนครอบครัว)
- แนะนำแม่เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ และ/หรือ วิธีลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในเด็ก

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๔. แม่ตั้งครรภ์ทุกคนต้องการอาหาร การพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น และต้องการการดูแลเอาใจใส่ด้านจิตใจ และความช่วยเหลือจากสามีและบุคคลรอบข้างตลอดระยะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด

๔.๑ แม่ตั้งครรภ์ทุกคนต้องการการดูแลเอาใจใส่ทางด้านอารมณ์จิตใจ การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จะช่วยให้แม่รู้ระดับความเครียดของตนเอง และสามารถจัดการกับความเครียดได้ ถ้าพบว่าสูงกว่าระดับปกติ สามีและสมาชิกในครอบครัวต้องให้ความสนใจ ดูแลเอาใจใส่ และสนับสนุนให้แม่ตั้งครรภ์ได้พักผ่อน และ กินอาหารที่มีคุณค่าเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะ เนื้อ นม ไข่ ปลา ถั่ว ผักใบเขียว และผลไม้ที่มีสีส้ม สีเหลือง ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน รวมทั้งสารธาตุเหล็ก วิตามินเอ และกรดโฟลิก และน้ำดื่มสะอาดเพียงพอ

- ๔.๒ แม่ตั้งครรภ์ควรกินยาเสริมธาตุเหล็ก เพื่อป้องกันและรักษาภาวะโลหิตจาง ทำให้สุขภาพทั้งแม่และลูกดี นอกจากนี้ ในพื้นที่ซึ่งมีภาวะขาดวิตามินเอ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะให้ยาเม็ดวิตามินเอในขนาดที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการติดเชื้อในแม่และลูก
- ๔.๓ แม่ตั้งครรภ์ต้องกินธาตุไอโอดีนให้พอเพียงจากอาหารและยาที่เสริมไอโอดีน เพื่อการเจริญเติบโตของสมองลูก ป้องกันภาวะปัญญาอ่อนในลูก และป้องกันโรคคอพอกของแม่
- ๔.๔ แม่ตั้งครรภ์ควรได้รับกรดโฟลิก และวิตามินต่างๆจากสารอาหารที่ครบถ้วน หรือยา เพื่อการทำงานที่สมบูรณ์ของร่างกายของแม่และลูก
- ๔.๕ ถ้าสงสัยว่ามีปัญหาโลหิตจาง ธาลัสซีเมีย โรคมาลาเรีย และหรือพยาธิปากขอ แม่ตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๕. แม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง บุหรี่ สุรา สารเสพติด สารพิษ มลภาวะ ระวังการเกิดอุบัติเหตุและการถูกทำร้ายร่างกาย ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อแม่และลูกตั้งครรภ์

- ๕.๑ แม่ตั้งครรภ์ต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อตนเองและลูกในครรภ์ โดยไม่ดื่มสุรา น้ำชา กาแฟ เสพสารเสพติด และของมีนเมา ไม่สูบบุหรี่และไม่อยู่ในที่มีควันบุหรี่หรือควันไฟ ไม่ใช่ยาโดยไม่ได้รับการแพทย์ หลีกเลี่ยงมลภาวะและสารพิษ เช่น ตะกั่ว สารหนู ไอเสียจากรถยนต์ ระเบิดระวางอุบัติเหตุทุกชนิด หากแม่ตั้งครรภ์สูบบุหรี่ ลูกในครรภ์จะตัวเล็กผิดปกติ และเสี่ยงต่อโรคปอดและปัญหาทางเดินหายใจ
- ๕.๒ ถ้าแม่ตั้งครรภ์ถูกกระทบกระเทือนทำให้เกิดการบาดเจ็บทั้งจากอุบัติเหตุ และความรุนแรง จะเกิดอันตรายต่อตัวเอง และลูกในครรภ์ สมาชิกในครอบครัวควรตระหนักถึงผลเสียเหล่านี้ และช่วยป้องกันหญิงตั้งครรภ์จากอุบัติเหตุ การบาดเจ็บต่างๆ และดูแลให้รอดพ้นจากผู้ที่จะมาทำร้าย

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๖. หญิงที่มีสุขภาพแข็งแรง มีภาวะโภชนาการดี ได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่น และได้รับการศึกษา ทำให้รู้จักเลือกคู่ครอง มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยมีความรับผิดชอบ จะมีปัญหาน้อยกว่าในการตั้งครรภ์และการคลอด

- ๖.๑ การตั้งครรภ์และการคลอดลูกที่ปลอดภัยย่อมขึ้นอยู่กับสุขภาพและความพร้อมของหญิงที่จะเป็นแม่เป็นสำคัญ ครอบครัวและชุมชน จึงควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องสุขภาพ โภชนาการ และการศึกษาของเด็กหญิงและวัยรุ่นหญิง

- ๖.๒ วัยรุ่นทั้งหญิงและชายต้องมีความรู้เรื่องเพศศึกษา และ ครอบครัวศึกษา ตลอดจนรู้จักดูแลรับผิดชอบตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่ต้องการและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น กามโรค และ โรคเอดส์

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๗. หญิงทุกคนมีสิทธิที่จะรับบริการสุขภาพ โดยเฉพาะระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอด และหลังคลอด บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขต้องให้บริการที่มีคุณภาพ ด้วยความนับถือในสิทธิของผู้หญิงทุกคน รวมทั้งสนับสนุนให้เข้าถึงสวัสดิการ และบริการทางสังคมที่จำเป็นจากภาครัฐ และเอกชน

- ๗.๑ การได้รับบริการสุขภาพ และคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ที่มีคุณภาพอย่างทัดเทียมกัน จะช่วยให้ผู้หญิงหลีกเลี่ยงอันตรายในระหว่างตั้งครรภ์ การส่งต่อ และหลังคลอด
- ๗.๒ หญิงทุกคนสามารถเข้ารับบริการฝากครรภ์ การคลอด และการดูแลหลังคลอด และควรรักษาสิทธิการรักษาพยาบาลของตนเอง ไม่ว่าจะประกันสังคม ประกันสุขภาพ ทั้งนี้ควรจัดเตรียมเอกสารสำคัญไว้ให้พร้อม
- ๗.๓ แม่ที่คลอดลูกแล้วมีสิทธิการลาคลอดตามกฎหมาย ๙๐ วัน โดยที่ยังได้รับเงินเดือนตามปกติ สำหรับพ่อที่เป็นข้าราชการสามารถใช้สิทธิการลาไปช่วยเหลือภริยาโดยชอบด้วยกฎหมายที่คลอดบุตร ครั้งหนึ่งติดต่อกันได้ไม่เกิน 15 วันทำการ
- ๗.๔ เมื่อบุตรเกิดมาแล้ว พ่อหรือแม่จะต้องแจ้งเกิดภายใน ๑๕ วัน