

9 วิธีดูแลตัวเองในคุณแม่ตั้งครรภ์วัยเกิน 35 การันตีปลอดภัยทั้งแม่และลูก



สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่อยู่ในช่วงวัยเกินกว่า 35 ปีขึ้นไป อาจจะต้องดูแลตัวเองให้มากขึ้น เพราะมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของตัวเองและลูกน้อยในครรภ์เป็นอย่างมาก ทั้งยังมีสิทธิ์เสี่ยงที่เด็กจะได้รับโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ง่ายอีกด้วย ดังนั้นถ้าคุณแม่ตั้งครรภ์ที่รู้ตัวว่าอายุเกินกว่า 35 ปี ควรรู้วิธีดูแลตัวเอง 9 วิธีต่อไปนี้ จะช่วยทำให้เกิดความปลอดภัยทั้งต่อเด็กในครรภ์ และคุณแม่เองก็รู้สึกสบายใจมากขึ้นแน่นอนค่ะ

1. รับประทานอาหารและการทานอาหาร

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการดื่ม ควรเลือกดื่มเป็นน้ำผลไม้สดและน้ำเปล่าจืดที่สด หลีกเลี่ยงชา กาแฟ เครื่องดื่มมีคาเฟอีน และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่าง ๆ รวมไปถึงซ็อกโกแลตก็ควรเลี่ยงด้วยเช่นกัน เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาหมอนไม่หลับ และเกิดอาการท้องผูก ทั้งยังทำให้คุณแม่รู้สึกปวดปัสสาวะบ่อยครั้ง เพราะร่างกายต้องขับน้ำออกมาก จึงทำให้ไม่รู้สึกสบายของทั้งคุณแม่และเด็ก

2. ทานกรดโฟลิกเสมอ

เมื่อมีการฝากครรภ์ จะสังเกตได้ว่าคุณหมอจะให้โฟลิกกับคุณแม่ มารับประทานเป็นประจำ เพราะเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เด็กในครรภ์เติบโตอย่างสมบูรณ์ ช่วยทำให้อวัยวะของทารกเจริญได้เต็มที่ หรือถ้าเลือกจะรับประทานเป็นอาหารที่มีกรดโฟลิกสูง แนะนำให้เลือกเป็นผักใบเขียว แครอท หน่อไม้ฝรั่ง ถั่ว และกล้วย ที่จะอุดมไปด้วยกรดโฟลิกจำนวนมาก

3. เข้ารับการตรวจตามนัดแพทย์เสมอ

เรื่องสำคัญของคุณแม่ตั้งครรภ์ ที่ไม่ว่าจะวัยเกินกว่า 35 ปี หรือวัยอื่น ๆ คือ การไปตามนัดตรวจครรภ์สม่ำเสมอ ห้ามขาด เพราะจะเป็นช่วงเวลาที่คุณแม่หมั่นดูแลสุขภาพของทั้งคุณแม่และเด็กน้อย

ในครรภ์ เพื่อให้รู้ถึงเปลี่ยนแปลงหรือความคิดผิดปกติของทารกในครรภ์มารดา หรือการตรวจเลือด ตรวจอัลตราซาวด์ ตรวจปัสสาวะ การเจาะน้ำคร่ำ และการตรวจหาความผิดปกติต่าง ๆ ที่จะทำให้คุณแม่รู้ทัน ก่อนที่ลูกน้อยจะเสี่ยงต่อความผิดปกติ หรือภาวะโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ

4. ทานอาหารที่มีคุณภาพ

อาหารคือส่วนสำคัญของชีวิตทั้งแม่และเด็ก คุณแม่ได้วัย 35 ปี จึงควรเลือกอาหารให้ดี เน้นรับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ ลดหรือเลี่ยงการรับประทานน้ำตาล โซเดียม และไขมันเสียที่สูงเกินไป เน้นเป็นอาหารย่อยง่าย มีไฟเบอร์ทุกมื้อ เพื่อลดอาการท้องอืด ท้องผูก และท้องเฟ้อ เพราะคนท้องจะเสี่ยงต่ออาการเหล่านี้ได้มาก

5. ก่อนทานยาต้องปรึกษาแพทย์

สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง หรือแม่แต่การป่วยเพียงเล็กน้อยแล้วต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนทานเสมอ หรือแม้แต่การรับประทานอาหารเสริม ควรจะไปก่อนหรือปรึกษาแพทย์ว่าสามารถรับประทานได้หรือไม่ และจะส่งผลเสียหรือผลข้างเคียงใด ๆ ต่อทารกในครรภ์ มาก-น้อยแค่ไหน

6. ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ดี เพราะจะช่วยให้คุณแม่ได้รู้สึกผ่อนคลายและหลับสบายมากขึ้น แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ควรออกกำลังกายเบา ๆ และเป็นไปตามที่แพทย์แนะนำ ไม่ควรออกกำลังกายหักโหมหรือหนักหน่วงเด็ดขาด เพราะอาจส่งผลต่อลูกน้อยในครรภ์ได้

7. ลดเครียด

ความเครียดเป็นตัวร้ายที่ไม่ได้ทำลายแค่คุณแม่เท่านั้น แต่ยังมี

ส่งผลเสียต่อลูกน้อยในครรภ์อีกด้วย ดังนั้นจึงควรลดความตึงเครียดจากการทำงาน และการใช้ชีวิตให้มาก เลือกทำกิจกรรมที่คุณสนใจ เช่น การอ่านหนังสือ การเดินออกไปช้อปปิ้ง การดูซีรีส์เรื่องโปรด แต่ควรเลือกเป็นเรื่องที่มีความสนุกสนาน เลี่ยงพล็อตเรื่องที่จะทำให้คุณต้องเครียดมากกว่าเดิม

8. การพักผ่อนต้องเพียงพอ

การนอนหลับของคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรจะต้องมีคุณภาพและจะต้องนอนหลับลึกอย่างเต็มที่ ในช่วง 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้รับการฟื้นฟูและลูกน้อยเอง จะได้รับการฟื้นฟูร่างกายด้วยเช่นกัน พร้อมทั้งให้ร่างกายของลูกน้อยเจริญเติบโต อย่างสมวัย สุขภาพดี ทั้งคุณแม่และลูกในครรภ์อย่างแน่นอน

9. รักษาน้ำหนักให้เหมาะสม

เรื่องของน้ำหนักก็สำคัญไม่แพ้กัน ช่วงระหว่างที่ตั้งครรภ์ แม้ว่าคุณแม่จะต้องรับประทานอาหาร เพื่อให้ลูกน้อยได้ขยับไปด้วย แต่ในขณะเดียวกัน ควรรับประทานอาหารอย่างมีคุณภาพ และให้น้ำหนักตัวขึ้นอยู่ที่ประมาณ 10-12 กิโลกรัม ซึ่งจะถือว่าอยู่ในมาตรฐาน และไม่เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคครรภ์เป็นพิษอีกด้วย

แม้ว่าการตั้งครรภ์ในช่วงตั้งแต่อายุ 35 ปีขึ้นไป จะมีความเสี่ยงค่อนข้างสูง ทั้งคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ ทั้งยังต้องเสี่ยงต่ออาการครรภ์เป็นพิษกับโรคต่าง ๆ แต่ถ้าคุณแม่รู้ทันและสามารถดูแลรักษาสุขภาพ ได้ตามที่แนะนำไปทั้ง 9 ข้อและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เสมอ เชื่อว่าลูกน้อยของคุณจะต้องออกมาดูโลกอย่างปลอดภัยค่ะ

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะवादวัตฤไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

