แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250
Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 20 มีนาคม 2567
ปีที่: 44 ฉบับที่: 15663 หน้า: 16(ล่าง)
Col.Inch: 116.34 Ad Value: 145,425 PRValue (x3): 436,275 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: แนวทางการปฏิบัติตัวเตรียมพร้อมการตั้งครรภ์

แนวทางการปฏิบัติตัวเตรียมพร้อมการตั้งครรภ์

LIFE & HEALTH ไลฟ์แอนด์เฮลท์

จากข้อมูลในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของการตั้งครรภ์นั้นเกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้ตั้งใจมาก่อน โดยปกติแล้วหญิงตั้งครรภ์จะทราบว่าตนเองมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นจะเป็นช่วงเวลาสัปดาห์แรกหลังจากที่เกิดการปฏิสนธิขึ้น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่อวัยวะสำคัญๆ กำลังสร้างหรือเกิดการพัฒนาขึ้นแล้ว ดังนั้น สิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่ต้องการตั้งครรภ์คือการเตรียมตัวสำหรับการตั้งครรภ์ เพื่อให้เกิดทารกที่แข็งแรงสมบูรณ์และมีความปลอดภัยต่อทั้งทารก และมารดาตลอดการตั้งครรภ์ บทความนี้ **ผศ.ภญ. ศยามล สุขขา ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล** ได้แนะนำถึงสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเตรียมตัวตั้งครรภ์ พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง และการปฏิบัติตัวเพื่อเตรียมพร้อมก่อนการตั้งครรภ์

สารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเตรียมตัวตั้งครรภ์

การได้รับสารอาหารที่เหมาะสมตั้งแต่ก่อนเริ่มการตั้งครรภ์จะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีของมารดา และลดความเสี่ยงต่อความผิดปกติของทารก โดยสารอาหารที่แนะนำ เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ลดความเสี่ยงต่อความพิการแต่กำเนิด และเพื่อให้มารดามีสุขภาพที่ดีมีดังนี้

- *กรดโฟลิก* ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ควรรับประทานกรดโฟลิกในขนาด 0.4 มิลลิกรัม/วัน และอาจพิจารณาในขนาดที่สูงขึ้นหากมีความเสี่ยงต่อการขาดกรดโฟลิกที่อาจ

NCX newscenter x
Dataxet Limited | 888/178 Ploenchit Road, 17th Floor, Mahatun Plaza Building, Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330, THAILAND
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@infoquest.co.th

แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250
Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 20 มีนาคม 2567
ปีที่: 44 ฉบับที่: 15663 หน้า: 16(ล่าง)
Col.Inch: 116.34 Ad Value: 145,425 PRValue (x3): 436,275 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: แนวทางการปฏิบัติตัวเตรียมพร้อมการตั้งครรภ์

ส่งผลต่อทารกในครรภ์ได้ เช่น หญิงที่มีภาวะเบาหวาน สูบบุหรี่ ภาวะอ้วน (BMI > 35 กิโลกรัม/ตารางเมตร) หรือรับประทานยากันชัก โดยกรดโฟลิกนี้ควรรับประทานเสริมก่อนการวางแผนตั้งครรภ์ 1 เดือน และควรรับประทานต่อเนื่องไปตลอดการตั้งครรภ์ในไตรมาสแรก

● *ธาตุเหล็ก* มีส่วนสำคัญในการเพิ่มปริมาณของเม็ดเลือดแดง การเพิ่มปริมาณสารน้ำ และจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ในหญิงที่ต้องการตั้งครรภ์ควรรับประทานอาหารที่มีเหล็กอย่างเพียงพอ ได้แก่ เนื้อแดง เนื้อปลา ถั่วตระกูลนัท หรือผัก และควรได้รับธาตุเหล็กเสริม รวมทั้งการค้นหาว่ามีภาวะขาดเหล็กร่วมด้วยหรือไม่

กรมอนามัยได้ส่งเสริมวิตามินให้หญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทานก่อนการตั้งครรภ์ คือ วิตามินที่มีส่วนประกอบของธาตุเหล็ก ขนาด 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก ขนาด 2.8 มิลลิกรัม โดยรับประทานครั้งละ 1 เม็ด สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ก่อนการตั้งครรภ์ 1-3 เดือน และเมื่อเริ่มตั้งครรภ์สามารถรับประทานทั้งธาตุเหล็กกรดโฟลิกต่อได้ และให้ร่วมกับการเสริมไอโอดีนเพิ่มเติมเมื่อมีการตั้งครรภ์

● *แคลเซียม* ในระหว่างการตั้งครรภ์แคลเซียมมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างกระดูก ทั้งในหญิงตั้งครรภ์ และทารก จากคำแนะนำการรับประทานแคลเซียมในหญิงอายุ 19-50 ปี อยู่ที่ 800 มิลลิกรัม/วัน โดยแหล่งของแคลเซียมนั้นมาจากผลิตภัณฑ์จำพวกนม กะหล่ำปลี บร็อคโคลี เป็นต้น

● *อาหารทะเล และเนื้อปลา* เนื่องจาก omega-3 fatty acid นั้นมีความจำเป็นในช่วงตั้งครรภ์ โดยเสริมสร้างการพัฒนาของสมองของทารก หญิงที่ต้องการตั้งครรภ์จึงควรรับประทานอาหารทะเลอย่างสม่ำเสมอ และควรระวังอาหารทะเลบางประเภทที่อาจพบการปนเปื้อนของสารปรอทซึ่งทำให้เกิดความผิดปกติของทารกได้ สำหรับอาหารทะเลที่พบว่ามีการปนเปื้อนของสารปรอทน้อย ได้แก่ กุ้ง ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาดุก ปลาบึก เป็นต้น

พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยงในหญิงที่ต้องการตั้งครรภ์

จำกัดการดื่มคาเฟอีน แม้ข้อมูลของคาเฟอีนต่อผลของทารกในครรภ์ยังไม่แน่ชัด และมีความแปรปรวนในงานวิจัยที่ทำการศึกษา อย่างไรก็ตามคาเฟอีนนั้นสามารถผ่านไปยังทารก และทำให้ทารกได้รับผลจากสารคาเฟอีนไปด้วย คำแนะนำปริมาณคาเฟอีนที่สามารถรับประทานได้ในหญิงที่ต้องการตั้งครรภ์คือไม่เกิน 200 มิลลิกรัม/วัน (เทียบเท่ากับกาแฟปริมาณ 350 มิลลิลิตร) นอกจากนี้ต้องระวังคาเฟอีนที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์ชนิดอื่น เช่น ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลังเช่นเดียวกัน

● การหยุดสูบบุหรี่ มีหลักฐานชี้ชัดว่าการสูบบุหรี่จะทำให้การตั้งครรภ์เกิดได้ช้า หรือนำมาสู่ภาวะการมีบุตรยาก และเมื่อมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นแล้วแต่ยังคงมีการสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องนั้นจะเกิดผลเสียต่อทั้งมารดาและทารกในครรภ์ และเกิดความเสียหายต่อระบบสมอง ระบบประสาท ระบบหัวใจของทารก วิธีการที่ดีที่สุดคือการหยุดสูบบุหรี่ตั้งแต่ก่อนเริ่มตั้งครรภ์ (อย่างน้อย 3 เดือน) ดังนั้น หญิงที่ต้องการตั้งครรภ์จึงควรขอรับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์เพื่อการหยุดบุหรี่อย่างเหมาะสม

● หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ จากข้อมูลหญิงที่ต้องการตั้งครรภ์และมีการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณ 5 drinks/สัปดาห์ จะส่งผลเสียต่อความสำเร็จในการตั้งครรภ์ ดังนั้นหญิงที่ต้องการตั้งครรภ์จึงควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ไปจนถึงช่วงที่มีการตั้งครรภ์

การปฏิบัติตัวเพื่อเตรียมพร้อมก่อนการตั้งครรภ์

สิ่งสำคัญมากของหญิงที่ต้องการตั้งครรภ์คือการขอรับคำปรึกษาจากแพทย์เพื่อวางแผนการตั้งครรภ์ ซึ่งประโยชน์ของการวางแผนตั้งครรภ์มีดังนี้

● แพทย์จะทำการซักประวัติโรคประจำตัวผู้ป่วยที่อาจมีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ เช่น โรคเบาหวาน ไทรอยด์ ฟีนิลคีโตนูเรีย และโรคชัก โดยผู้ป่วยควรควบคุมอาการได้คงที่ก่อนการตั้งครรภ์ อีกทั้งแพทย์จะทำการค้นหาโรคทางพันธุกรรมทั้งสามี และภรรยา ที่อาจ

NCX newscenter x
Dataxet Limited | 888/178 Ploenchit Road, 17th Floor, Mahatun Plaza Building, Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330, THAILAND
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@infoquest.co.th

แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250
Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 20 มีนาคม 2567
ปีที่: 44 ฉบับที่: 15663 หน้า: 16(ล่าง)
Col.Inch: 116.34 Ad Value: 145,425 PRValue (x3): 436,275 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: แนวทางการปฏิบัติตัวเตรียมพร้อมการตั้งครรภ์

ส่งผลต่อทารกในครรภ์ได้

● ยาบางชนิดควรหลีกเลี่ยงการใช้ในหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากอาจส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์ ดังนั้นหากหญิงที่ต้องการตั้งครรภ์มีโรคประจำตัว และมีการใช้ยารักษาโรคประจำตัวอย่างสม่ำเสมอต้องรีบปรึกษาแพทย์แต่เนิ่นๆ เนื่องจากยาบางชนิดต้องหยุดก่อนการตั้งครรภ์เป็นเวลานาน ยกตัวอย่างยาที่ส่งผลต่อทารกในครรภ์ ได้แก่ (1) ยาลดความดันกลุ่ม angiotensin converting enzyme inhibitors/ angiotensin receptor blockers (2) ยาวาร์ฟาริน ซึ่งเป็นยาต้านการแข็งตัวของเลือด (3) ยาไขมันกลุ่มสแตติน (4) ยากันชัก เช่น valproic acid, phenytoin, carbamazepine, topiramate (5) ยารักษาสิวกลุ่มเรตินอยด์ (isotretinoin) (6) ยารักษาโรคทางภูมิคุ้มกัน methotrexate เป็นต้น รวมถึงหลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพรทุกชนิด

● ป้องกันโรคติดเชื้อที่อาจส่งผลต่อทารกเมื่อมีการตั้งครรภ์ โดยแพทย์จะทำการค้นหาว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อบางชนิด เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่ เนื่องจากอาจมีการถ่ายทอดจากมารดาไปสู่ทารกในครรภ์ได้ ร่วมกับการพิจารณาวัคซีนที่ควรได้รับก่อนการตั้งครรภ์ นอกจากนี้ หญิงที่ต้องการตั้งครรภ์ควรมีการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เช่น การรับประทานอาหารปรุงสุกและสะอาด ล้างผัก ผลไม้ให้สะอาดก่อนการรับประทาน การหลีกเลี่ยงการสัมผัสดิน หรืออุจจาระของสัตว์เลี้ยงโดยตรง เลี่ยงการใช้ช้อนส้อม แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น

● วางแผนวิธีในการคุมกำเนิดอย่างเหมาะสม โดยพิจารณาจากช่วงเวลาที่ต้องการให้เกิดการตั้งครรภ์ เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้วิธีการคุมกำเนิดที่มีระยะเวลาออกฤทธิ์นานเกินไป

โดยสรุป การตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์และมีสุขภาพที่ดีนั้น เริ่มต้นตั้งแต่การเตรียมตัวก่อนการตั้งครรภ์ ดังนั้น หญิงวัยเจริญพันธุ์จึงควรเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการตั้งครรภ์ ทั้งการรับประทานสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการตั้งครรภ์อย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงพฤติกรรมบางอย่างเนื่องจากอาจส่งผลลัพธ์ต่อการตั้งครรภ์ และเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์เพื่อการวางแผนตั้งครรภ์อย่างเหมาะสม หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service.php

ผศ.(พิเศษ)ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ

NCX newscenter x
Dataxet Limited | 888/178 Ploenchit Road, 17th Floor, Mahatun Plaza Building, Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330, THAILAND
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@infoquest.co.th