

ตั้งครรภ์อย่างวางใจ
คลอดบุตรอย่างปลอดภัย

คู่มือสุขศึกษาสำหรับหญิงตั้งครรภ์



การดูแลแบบคลาวด์ อย่างอ่อนโยน

สุศึกษาการ
รคลอดบุตร

การเลี้ยงลูกตัว
ยน้ำนมมารดา

ดูแลทารก

ทรัพยากรกา
รคลอดบุตร

เว็บไซต์ & แอปพลิเคชันการดูแลสตรีตั้งครรภ์

<http://mammy.hpa.gov.tw>

<https://www.facebook.com/mammy.hpa>

- คำแนะนำทางการแพทย์ก่อนคลอด
- การดูแลการตั้งครรภ์และการตรวจก่อนคลอด
- แหล่งข้อมูลการคลอดบุตร
- ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์



สายด่วนดูแลมารดา

☎ 0800-870870

- ศูนย์บริการข้อมูลพิเศษ
- คำแนะนำการให้นมบุตร
- แหล่งข้อมูลก่อนคลอดและการอ้างอิง
- การปรับตัวและการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ



การป้องกันด้านสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการจากรอบนามแห่งชาติ
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

คู่มือสุขศึกษาสำหรับหญิงตั้งครรภ์

- คำแนะนำด้วยตนเอง -

เมื่อช่วงเวลาของการตั้งครรภ์ได้รับการยืนยันพ่อแม่ที่จะเป็นและพ่อแม่จะมีความสุขความตึงเครียดและความกดดันภายในจะตามมา โดยเฉพาะพ่อแม่มีมือใหม่พวกเขาอาจจะสูญเสีย ในเวลานี้ความช่วยเหลือของสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้และการสนับสนุนซึ่งกันและกันและการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างพ่อแม่ที่จะเป็นนั้นสำคัญยิ่งกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันและการดูแลพ่อให้เป็นสำราญที่เข้มแข็งและมีพลังสำหรับสุขภาพกายและใจของแม่

การดูแลสุขภาพและคำแนะนำของผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ (แพทย์ / ผดุงครรภ์ / พยาบาล) เป็นทรัพยากรที่สำคัญในการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยของแม่และทารกในครรภ์ (ทารก) และการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรที่ราบรื่น! อย่างไรก็ตามหากสตรีมีครรภ์สามารถร่วมมือกับแผนการดูแลทางการแพทย์และเพิ่มพูนความรู้และความสามารถในการดูแลตนเองได้พวกเขาจะสามารถรักษาสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ (ทารก) ได้มากขึ้น ดังนั้นเราจึงออกแบบมาเป็นพิเศษสำหรับคุณ - คู่มือสุขศึกษาสำหรับหญิงตั้งครรภ์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพครรภ์หวังว่าคุณจะอ่านได้อย่างละเอียด หากมีข้อสงสัยสามารถปรึกษาแพทย์/ พยาบาลผดุงครรภ์ / พยาบาลได้ ขอให้การตั้งครรภ์และการคลอดกลายเป็นประสบการณ์และความทรงจำที่ยอดเยี่ยมระหว่างคุณและครอบครัว

เนื้อหาของคำแนะนำด้านสุขศึกษาในคู่มือนี้ได้รับการพัฒนาร่วมกันโดยกรมอนามัยแห่งชาติของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ, สมาคมการแพทย์สูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาไต้หวัน, สมาคมแพทย์ปริกำเนิดไต้หวัน, สมาคมเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ไต้หวัน, สมาคมการแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวไต้หวัน, สมาคมพยาบาลไต้หวัน, การผดุงครรภ์ไต้หวัน สมาคมและสมาพันธ์นักกำหนดอาหารแห่งชาติของสาธารณรัฐจีน

สำนักพิมพ์ : กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการกรมอนามัยแห่งชาติ

วันที่ตีพิมพ์ : ปี 2022 เดือน 7

หนังสือสุขภาพ สำหรับสตรีมีครรภ์



5 สิ่งที่ควรและไม่ควรทำในช่วงตั้งครรภ์

YES

- ✓ ควรตรวจร่างกายก่อนคลอดให้ตรงเวลา
- ✓ ควรรู้ถึงสัญญาณการคลอดก่อนกำหนด
- ✓ ควรดูแลสุขภาพครรภ์ให้ดี
- ✓ ควรรู้เมื่อครรภ์เป็นพิษ
- ✓ ควรรับรู้ถึงलगร้ายที่กำลังจะมาถึง

NO

- X ห้ามสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์
- X ห้ามดมควันบุหรี่มือสอง
- X ห้ามใช้สารเสพติด
- X ห้ามใช้ยาปฏิชีวนะ
- X ห้ามผ่าคลอดก่อนกำหนด

สารบัญ

บันทึกสุขภาพ

กำหนดการชำระเงินและรายการบริการตรวจครรภ์หญิงตั้งครรภ์ก่อนคลอด 02

การตรวจสุขภาพสตรีมีครรภ์

ขณะที่สุดเริ่มต้น	04	คำแนะนำการตรวจอัลตราซาวด์ระดับสูง	13
อยู่ห่างจากโรคประจำตัว	05	การตรวจคัดกรองHIVฟรีสำหรับหญิงตั้งครรภ์	15
การวินิจฉัยและสนับสนุนทางพันธุกรรมก่อนคลอด	07	ขับไล่ผลกระทบที่ไม่ดีต่อทารกในครรภ์	16
การตรวจตามปกติ	09	เด็กผู้หญิงก็เหมือนเด็กผู้ชาย ล้วนเป็นสมบัติล้ำค่า	20
การตรวจแบบไม่ประจำที่พบบ่อย	12	ให้ลูกน้อยเติบโตอย่างปลอดภัย	21

การใช้ชีวิตของสตรีมีครรภ์

DIYชีวิตสุขภาพดีของคนเป็นแม่	23	การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง	46
เป็นคุณแม่ที่สบายและมีอิสระ	27	ทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและการป้องกัน	47
ทานเพื่อสุขภาพ	31	ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน	51
ข้อควรระวังด้านสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์	37	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์	52
เตือน! ระวังอาการอันตราย	44	การดูแลสุขภาพของผู้หญิง - Pap Smear Test	55

ต้อนรับสู่การเกิด

การฉีดวัคซีนระยะตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันทารก	56	การเกิดของทารก	62
การเตรียมตัวก่อนทารกเกิด	57	การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด	64
ความปลอดภัยตลอด	59	คำศัพท์เตือน	66
สัญญาณการคลอด	60	โครงการเลี้ยงดูทารกแรกเกิด	67
ข้อควรระวังในระยต่าง ๆ ของการคลอด	61	การจัดการสุขภาพหลังคลอด	70
		ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิด	71

ทรัพยากร

บริการดูแลเด็ก	72	ลาตรวจคลอดและลาคลอด(ชาย)	82
บ้านดูแลหลังคลอดพร้อมทะเบียนรัฐบาล	74	เงินสนับสนุนการคลอดบุตรของประกันแรงงาน เงิน ประกันการทำงานสำหรับการลาเพื่อดูแลเด็กโดยไม่ต้อง จ่ายเงิน	83
การปฏิบัติต่อผู้ต้องสงสัยว่ามีการใช้ความรุนแรงใน ครอบครัว	75	ข้อกำหนดการช่วยเหลืออุบัติเหตุจากการคลอด	85
ข้อมูลทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง	76	การศึกษาและพัฒนาการในอนาคตสำหรับเด็กและวัยรุ่น	86
ประกันสุขภาพผู้ด้อยโอกาส ค่าเลี้ยงดูบุตร เงินบำเหน็จ และค่าคลอดบุตรของประกันสุขภาพของเกษตรกร	80		

กำหนดการชำระเงิน และรายการบริการ ตรวจครรภ์หญิงตั้ง ครรภ์ก่อนคลอด



กำหนดการชำระเงิน		จำนวนสัปดาห์ที่สำคัญ	ตารางการบริการ
ครั้งที่1		สัปดาห์ที่8	<ol style="list-style-type: none"> รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1) สัญญาณการแท้งบุตร การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงและคำแนะนำด้านสุขภาพทางโภชนาการระหว่างตั้งครรภ์ การตรวจอัลตราซาวด์ครั้งที่ 1 (แนะนำให้ตรวจใน 8-16 สัปดาห์ : ประเมินจำนวนทารกในครรภ์ การเต้นของหัวใจทารก วัดขนาดทารก ตำแหน่งครรภ์และวันครบกำหนดคลอด)
ครั้งที่2	ไตรมาสแรก (น้อยกว่า1 3สัปดาห์)	สัปดาห์ที่12	<ol style="list-style-type: none"> หลังจากสัปดาห์ที่ 8 ของการตั้งครรภ์หรือการตรวจครั้งที่ 2 จะต้องมีรายการตรวจดังต่อไปนี้ : <ol style="list-style-type: none"> แบบสอบถาม: ประวัติโรคในครอบครัว, ประวัติโรคในอดีต, การตั้งครรภ์และประวัติการคลอดบุตร, อาการไม่สบายของทารกในครรภ์, พฤติกรรมการเสพติด การตรวจร่างกาย: น้ำหนัก, ส่วนสูง, ความดันโลหิต, ไทรอยด์, เต้านม, การตรวจอุ้งเชิงกราน, การตรวจหน้าอกและช่องท้อง การทดสอบในเชิงปฏิบัติการ : ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด(WBC, RBC, Plt, Hct, Hb, MCV), กรุ๊ปเลือด, RH บังคับ, VDRL หรือ RPR (การตรวจซีฟิลิส), Rubella IgG, HBsAg, HBeAg (ผู้ที่ไม่สามารถเข้ารับการตรวจนี้ได้เนื่องจากสถานการณ์พิเศษสามารถรับการตรวจนี้ได้ในการตรวจก่อนคลอดครั้งที่8), การตรวจเอชไอวี (แนะนำให้ใช้การทดสอบคอมโพสิตแอนติเจน/แอนติบอดี) และค่าของปัสสาวะ (หมายเหตุ2) รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1) หมายเหตุ: หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการทดสอบแอนติบอดีหัดเยอรมันเป็นลบควรได้รับวัคซีนโรคหัดคางทูมและหัดเยอรมันโดยเร็วที่สุดหลังคลอดวัคซีนนี้จัดให้โดยมีค่าใช้จ่ายสาธารณะ(หมายเหตุ 4)
ครั้งที่3		สัปดาห์ที่16	<ol style="list-style-type: none"> รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1) แนะนำแนวสุศึกษาเรื่องการป้องกันและรักษาการคลอดก่อนกำหนด
ครั้งที่4	ไตรมาสที่2 (สัปดาห์ที่13 ถึง 29)	สัปดาห์ที่20	<ol style="list-style-type: none"> รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1) การตรวจอัลตราซาวด์ครั้งที่ 2 (แนะนำให้ตรวจก่อน 20 สัปดาห์ : ประเมินจำนวนทารกในครรภ์ การเต้นของหัวใจทารก วัดขนาดทารก ตำแหน่งครรภ์และปริมาณน้ำคร่ำ) แนะนำแนวสุศึกษาเรื่องการป้องกันและรักษาการคลอดก่อนกำหนด

กำหนดการชำระเงิน		จำนวนสัปดาห์ที่สำคัญ	ตารางการบริการ
ครั้งที่5	ไตรมาสที่2 (สัปดาห์ที่13 ถึง 29)	สัปดาห์ที่24	1. รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1) 2. สัญญาณการคลอดก่อนกำหนดและคำแนะนำด้านโภชนาการระหว่างตั้งครรภ์ 3. การทดสอบในเชิงปฏิบัติการ : ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (WBC, RBC, Plt, Hct, Hb, MCV) และการตรวจโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (หมายเหตุ2)
ครั้งที่6		สัปดาห์ที่28	รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1)
ครั้งที่7		สัปดาห์ที่30	รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1)
ครั้งที่8		สัปดาห์ที่32	1. รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1) 2. มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการเช่น VDRL หรือ RPR ก่อนและหลัง 32 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ 3. หญิงตั้งครรภ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีควรได้รับการตรวจเอชไอวีเพิ่มเติม (แนะนำให้ใช้การทดสอบคอมโพสิตแอนติเจน/แอนติบอดี) 4. การตรวจอัลตราซาวด์ครั้งที่ 3 (แนะนำให้ตรวจหลัง 32 สัปดาห์ : ประเมินการเดินของหัวใจทารก วัดขนาดทารก ตำแหน่งครีร์ ตำแหน่งรกและปริมาณน้ำคร่ำ)
ครั้งที่9	ไตรมาสที่3 (สัปดาห์ที่29เป็นต้นไป)	สัปดาห์ที่34	รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1)
ครั้งที่10		สัปดาห์ที่36	1. รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1) 2. การตรวจคัดกรอง Streptococcus B ในหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับเงินอุดหนุน (หมายเหตุ3)
ครั้งที่11		สัปดาห์ที่37	รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1)
ครั้งที่12		สัปดาห์ที่38	รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1)
ครั้งที่13		สัปดาห์ที่39	รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1)
ครั้งที่14		สัปดาห์ที่40	รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1)

*สตรีมีครรภ์ควรตรวจก่อนคลอดมากกว่า14ครั้งและตรวจอัลตราซาวด์มากกว่า3ครั้งโดยออกค่าใช้จ่ายเอง หากบุคคลได้รับการวินิจฉัยว่ามีความจำเป็นทางการแพทย์โดยแพทย์จะต้องจ่ายค่าประกันสุขภาพ

*ถ้าอายุครรภ์เกิน 40 สัปดาห์ และยังคงตรวจสุติกรมแต่ไม่ตรงตามสิทธิประโยชน์ประกันสุขภาพ องค์การบริหารทางการแพทย์ควรออกเหตุผลส่งหน้าและสมัครบริการสุขภาพแห่งชาติของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการเพื่อขอรับเงินอุดหนุนการตรวจของโครงการ

หมายเหตุ 1 : รายการตรวจสอบตามปกติ

- (1) เนื้อหาการให้คำปรึกษา : อาการไม่สบายของทารกในครรภ์เช่นเลือดออกปดท้องปวดศีรษะขณะเป็นต้น
- (2) การตรวจร่างกาย: น้ำหนัก ความดันโลหิต เสียงหัวใจของทารกในครรภ์ ตำแหน่งของทารกในครรภ์ อาการบวมหน้า เส้นเลือดขอด เป็นต้น
- (3) การตรวจทางห้องปฏิบัติการ : ไปรตินในปัสสาวะน้ำตาลในปัสสาวะ

หมายเหตุ 2 : รายการประจำเลือด ได้แก่ เฮโมโกลบิน (Hb) อัตราส่วนฮีมาโตคริต (Hct) เม็ดเลือดแดง (RBC) ปริมาณเม็ดเลือดแดงเฉลี่ย (MCV) เม็ดเลือดขาว (WBC) เกล็ดเลือด (Plt) นอกจากนี้ ในส่วนของการตรวจคัดกรอง HIV หากแพทย์ประเมินว่ามีความเสี่ยงของการติดเชื้อในระหว่างตั้งครรภ์ จะได้รับบริการตรวจคัดกรอง HIV ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงระยะการตรวจครรภ์ที่เท่าไรก็ตาม

หมายเหตุ 3 : การตรวจคัดกรองเบต้า - แนะนำให้ส่งผลตรวจ 1 ครั้งในระหว่างการตรวจก่อนคลอดในช่วงสัปดาห์ที่ 35-37 : ถ้ามีโอกาสคลอดก่อนกำหนดจะต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ และไม่อยู่ในข้อกำหนดนี้

หมายเหตุ 4 : สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ฉีดวัคซีนโปรดติดต่อสายด่วนการฉีดวัคซีนของแต่ละเขตและเมือง

ขณะที่จุดเริ่มต้น



ในระหว่างตั้งครรภ์อารมณ์ของคุณแม่เปลี่ยนไปจะส่งผลต่อทารกในครรภ์



Q: ผ่านการตรวจก่อนคลอดสามารถทราบสภาพทารกได้หรือไม่?

เมื่ออายุครรภ์ 6-8 สัปดาห์การเต้นของหัวใจสามารถเห็นได้ด้วยอัลตราซาวนด์ เมื่อตั้งครรภ์มากกว่า 12 สัปดาห์สามารถได้ยินเสียงการเต้นของหัวใจของทารกในครรภ์จากช่องท้องของมารดาที่มีครรภ์ด้วยเครื่องมือ Doppler ทารกในครรภ์แรกสามารถรู้สึกได้ถึงอาการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ที่ 18-20 สัปดาห์ ทารกในครรภ์ที่สองสามารถรู้สึกได้เมื่อ 16 สัปดาห์ก่อนหน้านี้



Q: ตำแหน่งของทารกในครรภ์เหมาะสมเมื่อใด?

ก่อนตั้งครรภ์ 7 เดือนน้ำคร่ำมีมากขึ้นทารกในครรภ์มีขนาดเล็กและตำแหน่งของทารกในครรภ์เปลี่ยนไปเป็นระยะ ๆ หลังจาก 7-8 เดือนตำแหน่งของทารกในครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลง

อยู่ห่างจากโรคประจำตัว



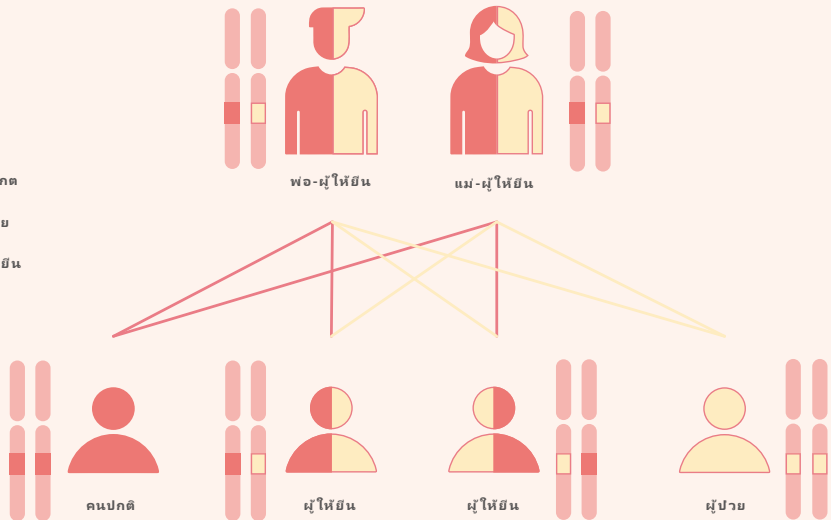
I. ธาลัสซีเมีย

โรคทางพันธุกรรมยีนเดี่ยวของไต๋หวินประมาณ 6% เป็นพาหะและสภาพร่างกายโดยทั่วไปคล้ายคลึงกับคนทั่วไป พวกเขาแบ่งออกเป็นประเภท A และประเภท B หากสามีและภรรยาเป็นประเภทเดียวกันในแต่ละครั้งที่ตั้งครรภ์ทารกในครรภ์จะมีโอกาสเป็นโรคโลหิตจางทางทะเลอย่างรุนแรงถึงหนึ่งในสี่ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของ แม่จะเป็นหรือทารกในครรภ์ ผู้ป่วยประเภท A ที่มีอาการรุนแรงจะเกิดอาการบวมหน้าของทารกในครรภ์ ในขณะที่ผู้ป่วยประเภท B ชั้นรุนแรงจะต้องได้รับการถ่ายเลือดและขับธาตุเหล็กตลอดชีวิตเพื่อรักษาชีวิต

ดังนั้นสตรีมีครรภ์ควรเข้ารับการตรวจ "ตรวจคัดกรองธาลัสซีเมียในสตรีมีครรภ์" ในการตรวจก่อนคลอดครั้งแรก มารดาและบิดาที่มี "ขนาดเม็ดเลือดแดงเฉลี่ยน้อย"(MCV) ≤ 80 fL จำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยจากผู้ให้บริการรายต่อ ๆ ไป หากทั้งคู่เป็นพาหะของโรคโลหิตจางทางทะเลชนิดเดียวกันควรทำการตรวจวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดและให้คำปรึกษาทางพันธุกรรมเพิ่มเติม

รูปภาพ: การถ่ายทอดทางพันธุกรรมของลักษณะด้อย

- คนปกติ
- ผู้ป่วย
- ผู้ให้ยีน



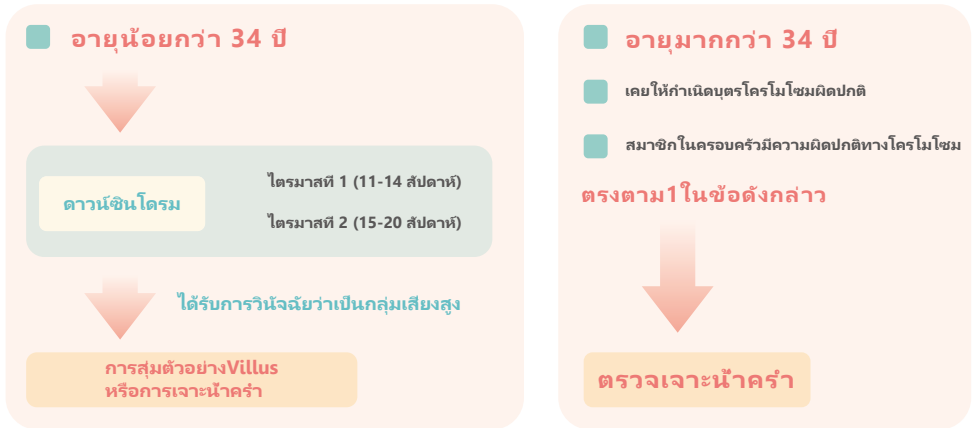
※ หากค่าเฉลี่ยของการทดสอบ MCV น้อยกว่า 80 ควรตรวจคู่สมรสด้วย

II. ดาวน์ซินโดรม

ดาวน์ซินโดรมเป็นหนึ่งในความผิดปกติของโครโมโซมที่พบบ่อยที่สุดและเป็นสาเหตุหลักของภาวะปัญญาอ่อน โดยเฉลี่ยแล้วหญิงตั้งครรภ์ 1 คนอาจมีทารกในครรภ์ที่เป็นดาวน์ซินโดรมในหญิงตั้งครรภ์ทุกๆ 800 คน การตรวจคัดกรองของดาวน์เป็นการทดสอบที่ใช้ในการประเมินความเสี่ยงของโรคดาวน์ในทารกในครรภ์ หากผลการตรวจคัดกรองมีความเสี่ยงสูงขอแนะนำให้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบโคโรนิทหรือการเจาะน้ำคร่ำเพื่อตรวจสอบว่าทารกในครรภ์เป็นผู้ป่วยโรคดาวน์หรือไม่

การคัดกรองดาวน์ซินโดรมที่พบบ่อยมี 2 วิธี ได้แก่ การตรวจคัดกรองเลือดมารดาการตั้งครรภ์ครั้งแรก (11-14 สัปดาห์) การตรวจอัลตราซาวนด์ของโซนาเฟลลูลูซิคาปากมดลูกและกระดูกงูมุกของทารกในครรภ์และการเก็บตัวอย่างเลือดจากหญิงตั้งครรภ์เพื่อวิเคราะห์เครื่องหมายซีรั่มการตรวจนี้สามารถตรวจได้ 82 ~ 87% ของเด็กดาวน์; การตั้งครรภ์ครั้งที่สอง (15-20 สัปดาห์) การตรวจคัดกรองโรคของมารดาตัวนคือการดึงเลือดของมารดาวิเคราะห์ในซีรั่มการตรวจนี้สามารถตรวจพบเด็กดาวน์ได้ 80%

แนะนำว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมากกว่า 34 ปีได้ให้กำเนิดโครโมโซมผิดปกติหรือสมาชิกในครอบครัวมีโครโมโซม กรณีที่ผิดปกติสามารถตรวจได้โดยตรงโดยการเจาะน้ำคร่ำเพื่อวินิจฉัยว่าทารกในครรภ์เป็นผู้ป่วยดาวน์ซินโดรมหรือไม่ ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์อายุต่ำกว่า 34 ปีสามารถตรวจคัดกรองโรคดาวน์ก่อนได้ หากผลการตรวจคัดกรองมีความเสี่ยงสูงควรได้รับการสุ่มตัวอย่างแบบโคโรนิทหรือการเจาะน้ำคร่ำเพิ่มเติมเพื่อตรวจสอบว่าโครโมโซมของทารกในครรภ์ผิดปกติหรือไม่



การวินิจฉัย และการอุดหนุนทาง พันธุกรรมก่อนคลอด



Q : ทำไมทารกแรกเกิดถึงมีความผิดปกติ แต่กำเนิด?

มีสาเหตุหลายประการของความผิดปกติ แต่กำเนิดของทารกแรกเกิด ได้แก่ ความผิดปกติของโครโมโซมการกลายพันธุ์ของยีนเดี่ยวการถ่ายทอดทางพันธุกรรมแบบหลายปัจจัยหรือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเป็นต้นอย่างไรก็ตามยังมีความผิดปกติ แต่กำเนิดหลายประการซึ่งสาเหตุยังไม่ชัดเจน



Q : วิธีการวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดทั่วไป?

1. การเจาะน้ำคร่ำ
2. การสุ่มตัวอย่างคอร์ริโอนิควิลไลต์ว่อน
3. การสุ่มตัวอย่างเลือดจากสายสะดือ



Q : ผู้ใดต้องวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอด?

1. สตรีมีครรภ์อายุมากกว่า 34 ปี
2. คลอดออกมาแล้วมีความผิดปกติ แต่กำเนิด
3. เขาหรือคู่สมรสมีโรคทางพันธุกรรม
4. ผู้ที่มีโรคทางพันธุกรรมในครอบครัว
5. กลุ่มเสี่ยงอื่น ๆ ที่อาจมีความผิดปกติ แต่กำเนิด

(ตัวอย่างเช่นทารกในครรภ์อาจมีความผิดปกติจากการตรวจอัลตราซาวนด์หรือซีรัมของมารดา)



Q : รัฐบาลให้การสนับสนุนการวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดหรือไม่?

1. ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการจัดทำงบประมาณประจำปีเพื่อสมทบทุนส่วนหนึ่งหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดยังคงต้องจ่ายค่าใช้จ่ายบางส่วนด้วยตนเองสำหรับจำนวนเงินอุดหนุนหรือการหักเงินของรัฐบาลโปรดติดต่อโรงพยาบาลหรือสำนักอนามัยในพื้นที่
2. สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่คุณสมบัติตรงตามข้อกำหนดเงินช่วยเหลือจะต้องกรอกแบบฟอร์มการตรวจวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดโดยโรงพยาบาลตรวจสุตินรีเวชเงินช่วยเหลือจากรัฐบาลจะหักโดยตรงจากค่าใช้จ่ายของคุณเองโดยโรงพยาบาลตรวจสุติกรรม ในเวลานั้นคุณต้องจ่ายค่าใช้จ่ายบางส่วนเท่านั้น

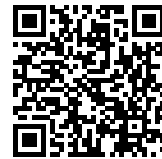


Q : จะหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้ที่ไหน?

นอกเหนือจากการเข้าร่วมสุตินรีแพทย์และสุตินรีแพทย์แล้วการให้คำปรึกษาทางพันธุกรรมจะให้คำปรึกษาเป็นกรณีๆ ไปเช่นหากคุณมีคำถามเพิ่มเติมคุณสามารถติดต่อศูนย์ให้คำปรึกษาทางพันธุกรรม แห่งที่ได้รับการอนุมัติจากกรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการเพื่อขอความช่วยเหลือ

ข้อมูลการติดต่อมีอยู่ในเว็บไซต์ สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ

สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ



การตรวจตามปกติ



Q: ทำไมต้องตรวจคัดกรองไวรัสตับอักเสบบี

1. ไวรัสตับอักเสบบี(ตับอักเสบบี)ติดต่อโดยของเหลวในร่างกายหรือเลือดเป็นหลัก เส้นทางการส่งสามารถแบ่งออกเป็นแนวตั้งและการส่งแนวนอน การแพร่เชื้อในแนวตั้งหมายถึงการแพร่เชื้อไวรัสตับอักเสบบีจากมารดาสู่ทารกแรกเกิดก่อนและหลังคลอด การแพร่เชื้อในแนวตั้งระหว่างแม่และทารกเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคตับอักเสบบีในได้หวันในระยะเริ่มแรก 40-50% ของผู้ให้บริการขนส่งผ่านเส้นทางนี้ การติดเชื้อในแนวนอนหมายถึงการติดเชื้อในเลือดหรือของเหลวในร่างกายที่มีเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังหรือเยื่อเมือกเช่น การถ่ายเลือดการใช้เข็มร่วมกันหรือหลอดฉีดยา
2. อายุที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบียิ่งน้อย ยิ่งเป็นพาหะเรื้อรังได้ง่ายขึ้น และอาจเพิ่มอัตราการเกิดเป็นโรคตับแข็งและมะเร็งตับในภายหลัง ประมาณ90%ของทารกแรกเกิดที่ติดเชื้อจะกลายเป็นพาหะเรื้อรัง เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของมารดาสู่ทารกในทางตรง การฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีในปัจจุบัน จึงได้ดำเนินการอย่างครอบคลุมสำหรับทารกแรกเกิด และทารกแรกเกิดที่มารดาเป็นแอนติเจนไวรัสตับอักเสบบี(HBsAg) จะได้รับการฉีดวัคซีนอินมูโนโกลอบูลิน(HBIG) 1 โดสภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด และต้องตรวจHBsAgและภูมิคุ้มกันต่อไวรัสตับอักเสบบี(anti-HBs) เมื่ออายุครบ 1 ปี หากผลตรวจทั้งสองเป็นลบ สามารถเพิ่มวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี 1 โดสได้ฟรี สิ่งทีกล่าวมาข้างต้นต้องให้ผู้ปกครองพาทารกไปโรงพยาบาลเพื่อทำการตรวจเมื่ออายุ 1 ขวบ
3. เพื่อลดความเป็นไปได้ของการติดเชื้อในทางตรงระหว่างแม่และเด็ก ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2561 สตรีมีครรภ์ที่มีความเข้มข้นของไวรัสตับอักเสบบีในเลือด HBsAg $\geq 10^6$ IU/มล. ที่เป็นค่าบวก จะได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสหลังการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการย่อยอาหาร เพื่อลดโอกาสการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีในทารกแรกเกิด
4. สำหรับผู้เป็นพาหะไวรัสตับอักเสบบี เพื่อลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคตับแข็งและมะเร็งตับในภายหลัง สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติได้จัดให้มียารักษาโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง และส่งเสริม "แผนปรับปรุงผลประโยชน์ทางการแพทย์สำหรับผู้เป็นพาหะไวรัสตับอักเสบบีและการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี" โดยหวังจะช่วยให้ผู้ป่วยโรคตับอักเสบบีเรื้อรัง มีโอกาสได้รับการรักษาอย่างเข้มงวด ดังนั้นสตรีมีครรภ์ที่มีผลบวกของแอนติเจนไวรัสตับอักเสบบี จ้องไม่ลืมที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและดำเนินการตรวจติดตามผลเป็นประจำหลังคลอดบุตร เพื่อปกป้องสุขภาพของตนเอง



Q : เหตุใดเราจึงควรหลีกเลี่ยงการติดเชื้อหัดเยอรมันในระหว่างตั้งครรภ์?

1. หัดเยอรมันเยอรมันหรือที่เรียกว่าหัดเยอรมันเกิดจากเชื้อไวรัสหัดเยอรมันของเยอรมันและติดจากละอองหรือการสัมผัส คนส่วนใหญ่มักจะติดเชื้อโดยปกติจะมีอาการไม่รุนแรงไม่มีผลสืบเนื่อง แต่หากหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อหัดเยอรมันไวรัสสามารถติดต่อในแนวตั้งไปยังทารกในครรภ์ผ่านรกซึ่งอาจทำให้เกิดการตายการแท้งหรือความเสียหายต่ออวัยวะหลักของทารกในครรภ์ เช่นหูหนวก แต่กำเนิดต้อหินต่อกระจกมองเสื่อมความบกพร่องทางจิตและโรคหัวใจพิการ แต่กำเนิดซึ่งรวมเรียกว่าโรคหัดเยอรมัน แต่กำเนิด หากหญิงตั้งครรภ์ติดโรคหัดเยอรมันภายใน 10 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ทารกที่คลอดออกมามีโอกาสสูงถึง 90% ที่จะมีความบกพร่อง แต่กำเนิด หากทารกติดเชื้อหลังตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 20 โอกาสที่จะมีความบกพร่อง แต่กำเนิดมีน้อยมาก
2. วิธีที่ได้ผลที่สุดในการป้องกันโรคหัดเยอรมันคือการฉีดวัคซีน ในประเทศจีนผู้หญิงที่เกิดหลังเดือนกันยายนของสาธารณรัฐจีนได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันหรือโรคหัดคางทูมเยอรมัน (MMR) อย่างน้อยหนึ่งเข็ม หากสตรีในวัยเจริญพันธุ์ไม่แน่ใจว่าตนเองมีแอนติบอดีต่อโรคหัดเยอรมันเพียงพอขอแนะนำว่าควรตรวจแอนติบอดีต่อโรคหัดเยอรมันในระหว่างการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ หากผลการทดสอบเป็นลบคุณควรถือใบรับรองเชิงลบ (-) ของการทดสอบแอนติบอดีหัดเยอรมันก่อนหรือหลังการตั้งครรภ์และไปที่คลินิกของศูนย์อนามัยหรือโรงพยาบาลที่ทำสัญญาฉีดวัคซีนเพื่อฉีดวัคซีน MMR หนึ่งเข็ม (วัคซีน จัดให้เป็นค่าใช้จ่ายสาธารณะ) แนะนำว่าควรหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ภายใน 4 สัปดาห์หลังฉีดวัคซีน

(ที่มา: CDC)





Q: ทำไมหญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับการตรวจคัดกรองเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ในระหว่างตั้งครรภ์?

วัตถุประสงค์

การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เป็นแบคทีเรียที่พบได้ทั่วไปในระบบทางเดินอาหารและทางเดินปัสสาวะของมนุษย์ เป็นเชื้อโรคหลักของการติดเชื้อที่รุนแรงในระยะปริกำเนิดและแบคทีเรียที่พบบ่อยที่สุดที่ทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียในทารกแรกเกิด หญิงตั้งครรภ์ประมาณ 18 ~ 20% มีแบคทีเรียในช่องท้องตลอด

อาจทำให้เกิดการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ในทารกแรกเกิดและนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงเช่นปอดบวมในทารกแรกเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบและภาวะโลหิตเป็นพิษ ในปัจจุบันสำหรับการป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ในทารกแรกเกิดเราใช้สตรีมีครรภ์ในการตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี. และสำหรับสตรีมีครรภ์ที่ได้รับการยืนยันว่ามีสถานะเป็นพาหะของเชื้อไวรัสตับอักเสบบี จะใช้ยาปฏิชีวนะป้องกันโรคในระหว่างคลอด

วิธีการตรวจสอบและตารางเวลา

หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการตรวจคัดกรองการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ระหว่าง 35 ถึง 37 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ สามารถทราบผลได้ประมาณหนึ่งสัปดาห์หลังจากแพทย์ทำการตรวจช่องคลอดและทวารหนักของหญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากการหดรัดตัวของมดลูกในระยะเริ่มต้นหรือการแตกของเยื่อหุ้มเซลล์ก่อนการตรวจคัดกรองควรได้รับการตรวจคัดกรองการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี หรือรับการรักษาด้วยยาปฏิชีวนะป้องกันโรคตามคำแนะนำของแพทย์

ผลการตรวจสอบและการป้องกัน

หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับการยืนยันว่าเป็นบวกสำหรับการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี โดยการตรวจคัดกรองแพทย์จะประเมินและให้การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะป้องกันโรคเพิ่มเติม (ซึ่งสามารถทำได้โดยประกันสุขภาพ) ในระหว่างคลอดเพื่อลดการติดเชื้อในทารกแรกเกิด หากหญิงตั้งครรภ์มีอาการแพ้ยาปฏิชีวนะหรือมีความรู้สึกไม่สบายตัวหรือมีคำถามระหว่างตั้งครรภ์โปรดแจ้งและปรึกษาแพทย์ของคุณ

เดือนคุณแม่ที่ ตั้งครรภ์ระหว่าง 35 ~ 37 สัปดาห์ ต้องไปรับการตรวจคัดกรองนะ



การตรวจแบบ ไม่ประจำที่พบบ่อย



Q: การตรวจคัดกรองดาวน์ซินโดรมในไตรมาสที่ 1 และ 2 คืออะไร?

การตรวจคัดกรองโรคดาวน์ซินโดรม มี 2 วิธี ได้แก่ การตรวจคัดกรองเลือดมารดาการตั้งครรภ์ครั้งแรก (11-14 สัปดาห์) การตรวจอัลตราซาวนด์ของ zona pellucida ปากมดลูกของทารกในครรภ์และกระดุกงมูกและการเก็บตัวอย่างเลือดจากหญิงตั้งครรภ์เพื่อวิเคราะห์เครื่องหมายในซีรัมสามารถตรวจได้ 82 ~ 87% ของโรคดาวน์ซินโดรม; การตั้งครรภ์ครั้งที่สอง (15-20 สัปดาห์) การตรวจคัดกรองโรคเลือดของมารดาตัวอย่างเลือดมารดาสำหรับภาวะวิเคราะห์เครื่องหมายในซีรัมสามารถตรวจพบได้ประมาณ 80% ของดาวน์ซินโดรม



Q: การเจาะถุงน้ำคร่ำคืออะไร?

ใช้เข็มขนาดเล็กดูดน้ำคร่ำผ่านการอัลตราซาวนด์ และผ่านการเพาะเลี้ยงเซลล์ด้วยน้ำคร่ำของทารกในครรภ์ สามารถตรวจสอบว่าโครโมโซมของทารกในครรภ์ผิดปกติหรือไม่ควรทำหลังการตั้งครรภ์ 16 สัปดาห์

คุณแม่ที่อายุมากกว่า 34 ปีตรวจอัลตราซาวนด์ผิดปกติผลการตรวจคัดกรองกลุ่มอาการดาวน์กลุ่มเสี่ยงสูงเคยมีทารกในครรภ์ผิดปกติ แต่กำเนิดและมีประวัติครอบครัวก็สามารถทำการทดสอบนี้ได้



Q: ทำไมต้องตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์?

สตรีมีครรภ์ที่อยู่ในกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูงในการเป็นโรคเบาหวาน (เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ญาติสายเลือดใกล้เคียงเป็นโรคเบาหวาน หรือมีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โรคถุงน้ำรังไข่หลายใบ การคลอดก่อนกำหนด การคลอดทารกตาย โรคทาร์กัยักษ์ เป็นต้น) ควร ตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์ทันทีที่ทราบว่าตั้งครรภ์ สตรีมีครรภ์รายอื่นที่ไม่มีความเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน เมื่อมีความจำเป็น ควรได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์ 24-28 สัปดาห์ หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษมากขึ้น นอกจากนี้ ยังอาจเพิ่มขนาดของทารกในครรภ์ เพิ่มโอกาสของการผ่าตัดคลอดหรือภาวะแทรกซ้อนในการคลอดหรือมีน้ำตาลในเลือดต่ำหรือปัญหาระบบทางเดินหายใจในทารกแรกเกิดอีกด้วย

สตรีมีครรภ์ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรให้ความร่วมมือกับแพทย์และนักโภชนาการในการควบคุมอาหารหรือทานยาในระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อปรับปรุงสุขภาพของมารดาและเด็ก ควรตรวจคัดกรองซ้ำหลังคลอด 6-12 สัปดาห์ เพื่อประเมินว่าจะเกิดโรคเบาหวานโดยทั่วไปหรือไม่

คำแนะนำการตรวจ อัลตราซาวด์ระดับสูง



การตรวจอัลตราซาวด์ระดับสูงคือการใช้อุปกรณ์อัลตราซาวด์โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองของทารกในครรภ์ที่ระยะและคอหัวใจหน้าอกหน้าท้องกระดูกสันหลังแขนขาและสายสะดือรกและอวัยวะอื่น ๆ เพื่อทำการตรวจด้วยภาพ

หากสตรีมีครรภ์พบความผิดปกติระหว่างการตรวจก่อนคลอดเช่นโซน่าเฟลลูลูซิตาปากมดลูกของทารกในครรภ์หนาเกินไปปริมาณน้ำคร่ำมากเกินไปการชะลอการเจริญเติบโตหรือโรคทางพันธุกรรมในครอบครัวภูมิคุ้มกันผิดปกติของมารดาเบาหวานและโรคอื่น ๆ การตั้งครรภ์ระยะแรกโดยใช้ ยาเสพติดการติดเชื้อไวรัสหรือการสืบพันธุ์ของทารกในครรภ์การคลอดหลายคนและหญิงตั้งครรภ์สูงอายุพวกเขาสามารถปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมว่าจะรับอัลตราซาวด์ระดับสูงตามการตรวจสอบสถานการณ์ส่วนบุคคลหรือไม่ โดยทั่วไปแนะนำให้ทำอัลตราซาวด์ระดับสูงใน 20-24 สัปดาห์และเวลาในการตรวจประมาณครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง

ข้อจำกัด ในการตรวจสอบ (ส่วนที่ตรวจไม่พบ)

1. เป็นไปไม่ได้ที่จะวินิจฉัยและระบุการทำงานที่ผิดปกติเช่นเขาวนปัญญาการมองเห็นการได้ยิน เครื่องหมายของทารกในครรภ์หรือการเผาผลาญทางชีวเคมีที่ผิดปกติ
2. อัลตราซาวด์ไม่สามารถวินิจฉัยโรคดาวน์หรือความผิดปกติของโครโมโซมอื่น ๆ ได้
3. ข้อบกพร่องเล็กน้อยของทารกในครรภ์เช่นความบกพร่องของผนังช่องท้องขนาดเล็กการตีบของหลอดเลือดหรือข้อบกพร่องของท่อประสาทเทียมโรคทางทวารหนัก
4. ความผิดปกติของโครงสร้างบางอย่าง (โรคแขนขาสั้นโรคสมองแบนความผิดปกติของลำไส้ใส่เลื่อนกระบังลม) เกิดขึ้นในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์แม้กระทั่งหลังคลอด การตรวจอัลตราซาวด์ในไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์ไม่สามารถยืนยันได้ว่าเป็นปกติอย่างสมบูรณ์ทั้งก่อนและหลังคลอด
5. หากทารกในครรภ์อยู่ในสภาวะพักอ่อนจะยากที่จะวินิจฉัยการสูญเสียส่วนนิ้ว (นิ้วเท้า) หรือความผิดปกติของข้อต่อด้วยอัลตราซาวด์
6. เมื่อครรภ์มีขนาดใหญ่ทารกในครรภ์ไม่สามารถขยับมดลูกได้เต็มที่กระดูกและแขนขาทับกันและภาพบิดเบี้ยวจึงไม่สามารถวินิจฉัยได้อย่างถูกต้อง
7. การไหลเวียนโลหิตของทารกในครรภ์ในมดลูกแตกต่างจากหลังคลอด โรคหัวใจพิการ แต่กำเนิดบางอย่าง (เช่น atrial diaphragmatic defect, open ductus arteriosus, aortic arch stenosis เป็นต้น) ไม่สามารถวินิจฉัยได้ก่อนคลอด

การพิจารณารายบุคคล

1. รัฐบาลให้ตรวจอัลตราซาวด์ก่อนคลอดฟรีเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 20 สัปดาห์ คุณแม่มือยังสามารถเลือกตรวจอัลตราซาวด์ระดับสูงได้ด้วยค่าใช้จ่ายของตนเอง หากทารกในครรภ์มีภาวะพิเศษสามารถปรึกษาเรื่องความถี่และความถี่ในการตรวจกับแพทย์ได้
2. ความผิดปกติของทารกในครรภ์บางอย่างที่พบได้จากอัลตราซาวด์เป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขได้โดยการรักษาทางการแพทย์ปัจจุบันและไม่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในอนาคตเช่นปากแหว่งและกระดูกและโรคหัวใจพิการ แต่กำเนิด เมื่อพบความผิดปกติของทารกในครรภ์ในการตรวจก่อนคลอดขอแนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องเพื่อรับข้อมูลทางการแพทย์ที่เพียงพอและตัดสินใจอย่างเหมาะสม
3. การตรวจอัลตราซาวด์ระดับสูงรวมถึงการสแกนพัฒนาการของอวัยวะทางเพศไม่สามารถใช้เพื่อระบุเพศของทารกในครรภ์ได้ตามข้อบังคับและไม่สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้เนื่องจากเพศของทารกในครรภ์

(ที่มา: Medical Ultrasound Society of the Republic of China, Taiwan Society of Obstetrics and Gynecology)

วางภาพอัลตราโซนิค

การตรวจคัดกรอง HIV ฟรีสำหรับหญิงตั้งครรภ์



ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2005 แผนกควบคุมโรคของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการได้เพิ่มจำนวนหญิงตั้งครรภ์ในโครงการตรวจครรภ์ การตรวจคัดกรองเอชไอวีสำหรับหญิงตั้งครรภ์ฟรีเพื่อสร้างความมั่นใจในสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และคนรุ่นต่อไป แนะนำให้ทำการตรวจคัดกรองในไตรมาสที่ 1 ของการตั้งครรภ์ หากยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ขอแนะนำให้ทำการตรวจคัดกรองอีกครั้งในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ หากแพทย์ประเมินว่ามีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในระหว่างตั้งครรภ์ จะต้องรับการตรวจไวรัสเอชไอวี (HIV) ไม่ว่าจะอยู่ในการตั้งครรภ์ระยะไหนก็ตาม เพื่อตรวจหาและรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ ช่วยลดโอกาสที่ทารกจะติดเชื้อเอชไอวีได้

หากคุณมีคำถามใด ๆ คุณสามารถโทรไปที่ข้อมูลและสายด่วนปรึกษาของ CDC 1922 เจ้าหน้าที่พิเศษจะให้บริการปรึกษาหรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ CDC

CDC



ข้อดีของผลกระทบ ที่ไม่ดีต่อทารก ในครรภ์



1. ข้อเสียของบุพรี

หน่วยงานวิจัยโรคมะเร็งขององค์การอนามัยโลกระบุว่าการสูบบุหรี่และการสูบบุหรี่มือสองเป็นสารก่อมะเร็งชั้นหนึ่ง สำหรับสตรีมีครรภ์ไม่ว่าจะสูบบุหรี่หรือสูดดมยาสูบมือสองก็มีแนวโน้มที่จะมีนิโคตินที่มีความเข้มข้นสูงหรือเมตาโบลไลต์โคเดอิน (โคดีนีน) ระบบประสาทของทารกในครรภ์ระบบย่อยอาหารและการมองเห็นก็จะนำไปสู่ระดับผลกระทบที่แตกต่างกันไป ความเสี่ยงของการแท้งเองความพิการ แต่กำเนิดการคลอดก่อนกำหนดและน้ำหนักตัวแรกเกิดต่ำและความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเม็ดเลือดหลังจากโตขึ้นจะสูงขึ้น

เมื่อมารดาที่ให้นมบุตรสัมผัสกับการสูบบุหรี่มือสองสารที่เป็นอันตรายเช่นโคดีนีนสามารถเข้าสู่สู่น้ำนมแม่ผ่านร่างกายมนุษย์ทำให้เกิดเปลี่ยนแปลง ๆ ซึ่งทำให้ทารกไม่ชอบดื่มนมและยังทำให้การหลั่งฮอร์โมนของมารดาผิดปกติส่งผลให้การหลั่งน้ำนมไม่เพียงพอ . นอกจากนี้ยังมีภัยคุกคามจากการสูบบุหรี่มือที่สาม: จากการศึกษาได้ยืนยันว่าสารพิษที่เกิดจากการสูบบุหรี่จะยังคงมีความเข้มข้นสูงในสิ่งแวดล้อมและอนุภาคเหล่านี้จะก่อตัวเป็นชั้นยึดเกาะบนพื้นผิวของเฟอร์นิเจอร์และกระจายไปในอากาศ ล่วงเวลา. แม้ว่าผู้สูบบุหรี่จะไม่สูบบุหรี่ต่อหน้าลูก แต่อนุภาคพิษของควันบุพรีมือที่สามจะยังคงอยู่เป็นเวลานานซึ่งจะทำให้เด็กบกพร่องทางสติปัญญาและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหอบที่คุดหน้ำหวกและมะเร็งในเลือด

สำหรับทารกพ่อแม่ต้องเลิก

หากผู้ปกครองต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และการเลิกบุพรีสามารถติดต่อสถานพยาบาลขอบริการผู้ป่วยนอกหรือติดต่อสายด่วนงดสูบบุพรี : 0800-63-63-63

ข้อมูลการเลิกบุพรี

- 1) ชั้นที่สองเลิกบุพรีดูเพิ่มเติม
 - สายด่วนปรึกษาเรื่องบุพรี 0800-636363
- 2) สถาบันทางการแพทย์ที่มีสัญญาณมากกว่า 3000 แห่งหรือสำนักยาทั่วประเทศ
 - ชนิดโทร : 02-2351-0120
- 3) ปรึกษาสำนักอนามัยในพื้นที่ (สถาบัน) เพื่อขอคำปรึกษาหรือบริการเกี่ยวกับการเลิกบุพรีและขอรับคู่มือการเลิกบุพรีได้ฟรี
- 4) เว็บไซต์ Health 99 ดาวน์โหลด์คู่มือการศึกษาการต่อต้านการสูบบุพรี

ปรึกษาเลิกบุพรี



เว็บไซต์ Health 99

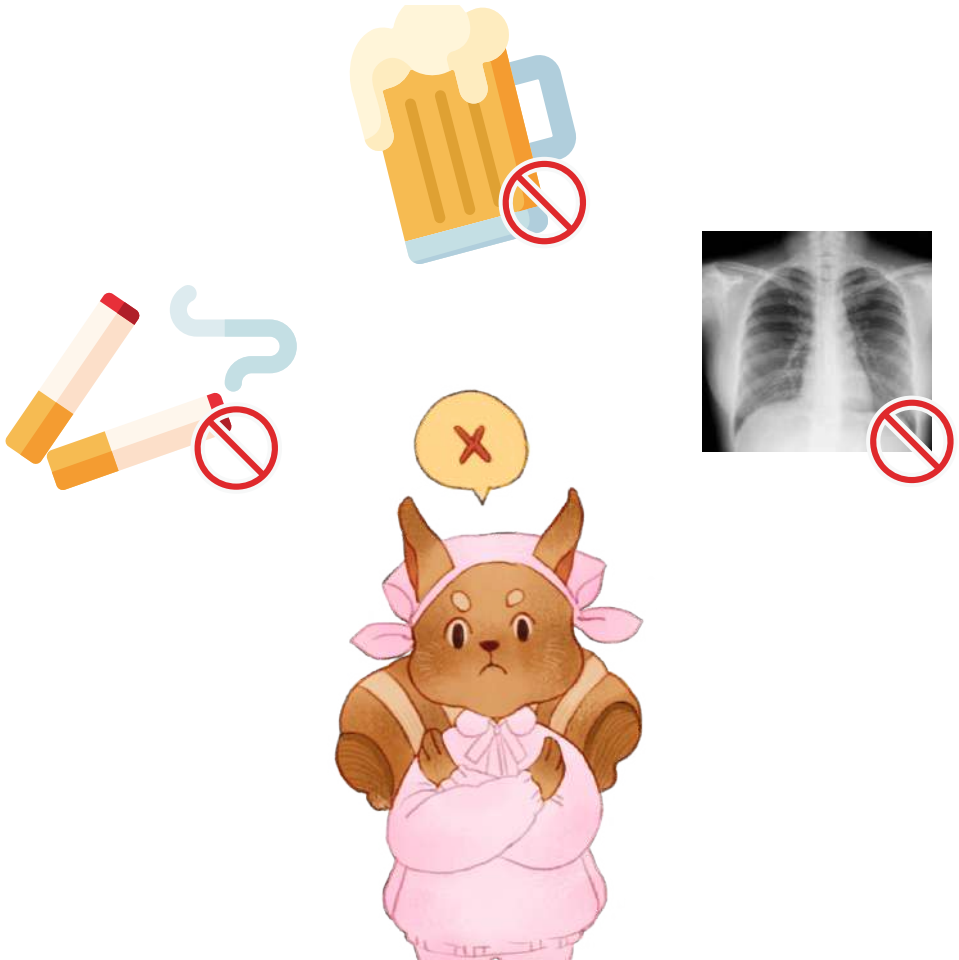


II. แอลกอฮอล์อันตราย

ในระหว่างตั้งครรภ์ไม่ว่าคุณจะมีแอลกอฮอล์มากแค่ไหนก็มีความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ นอกเหนือจากการแท้งบุตรการผ่าคลอดก่อนกำหนดและการคลอดตายแล้วยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ในมดลูกและมีแนวโน้มที่จะให้กำเนิดทารกที่มีอาการแอลกอฮอล์ในครรภ์ซึ่งมีปัญหาสภาพเช่นความผิดปกติของใบหน้า (เช่น microphthalmos สะพานแบน ของงมูก, ความผิดปกติของใบหน้า), การชะลอการเจริญเติบโตและความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง (microcephaly, ปัญญาอ่อนและความผิดปกติของระบบประสาท)

III. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับรังสีเอกซ์มากเกินไป

ควรหลีกเลี่ยงการได้รับรังสีเอกซ์ในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อลดความเสี่ยงต่อความผิดปกติของทารกในครรภ์แต่หากจำเป็น (เช่นไอนานกว่า 2 สัปดาห์ให้ตรวจหาวัณโรค) ภายใต้การดูแลของแพทย์



IV. คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในการใช้ยา

1. หากคุณวางแผนที่จะตั้งครรภ์ในอนาคตอันใกล้นี้ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อขอคำแนะนำก่อนรับประทานยาใด ๆ
2. หากคุณใช้ยาใด ๆ รวมทั้งยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์ยาที่ไม่ต้องสั่งโดยแพทย์และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในระหว่างตั้งครรภ์สงสัยว่าตั้งครรภ์หรือตั้งครรภ์โดยไม่ได้คุมกำเนิดโปรดแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรของคุณ
3. การแบ่งประเภทของยาที่ใช้บ่อยในระหว่างตั้งครรภ์มีดังนี้

ระดับ	คำนิยาม
A	ควบคุมของหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถยืนยันความเสี่ยงต่อทารกในครรภ์ในระยะแรกหรือระยะหลังของการตั้งครรภ์หรือความเป็นไปได้ของการบาดเจ็บของทารกในครรภ์
B	การศึกษาในสัตว์ทดลองไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงต่อทารกในครรภ์ แต่ยังขาดการทดลองทางคลินิกที่ควบคุมได้ในหญิงตั้งครรภ์ ข้อมูล; หรือการศึกษาในสัตว์ทดลองแสดงให้เห็นถึงอาการไม่พึงประสงค์ต่อทารกในครรภ์ แต่การทดลองทางคลินิกที่ควบคุมในหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถยืนยันความเสี่ยงต่อทารกในครรภ์ได้
C	การศึกษาในสัตว์ทดลองแสดงให้เห็นว่าตัวอ่อนที่ก่อให้เกิดมะเร็งหรือตัวอ่อนที่ถูกทำลาย แต่ไม่มีการศึกษาทางคลินิกที่ควบคุมในหญิงตั้งครรภ์ หรือไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับการทดลองทางคลินิกที่ควบคุมหรือการทดลองในสัตว์ทดลองในหญิงตั้งครรภ์
D	ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ของมนุษย์ แต่ในบางกรณี (เช่น ภาวะร้ายแรงหรือยาอื่น ๆ ที่ปลอดภัยกว่าไม่สามารถใช้หรือไม่ได้ผลในโรคร้ายแรง) ผลประโยชน์จะต้องมากกว่าความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นก่อนจึงจะใช้ได้
X	ในการทดสอบในสัตว์และมนุษย์และ / หรือการทดสอบทางคลินิกยืนยันว่าอาจเกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์ความเสี่ยงนั้นมีมากกว่าผลประโยชน์ที่เป็นไปได้

※หมายเหตุ : โดยทั่วไปยาคลาส A และ B ปลอดภัยที่จะใช้ในระหว่างตั้งครรภ์

ค. ควรใช้ยาเกรด D ตามสภาพความเป็นจริง หากคุณต้องการยาระหว่างตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรของคุณก่อน

4. หญิงตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนรับประทานวิตามินและอาหารเสริมระหว่างตั้งครรภ์เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์



V. คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในการใช้เครื่องสำอาง

1. หลีกเลี่ยงการย้อมผมหรือตัด
2. ในกรณีที่เป็นสิ่วชั้นตอนการแต่งหน้าและการดูแลรักษาควรทำให้เรียบง่ายที่สุดเท่าที่จะทำได้และสามารถเสริมผลิตภัณฑ์ป้องกันผิวเฉพาะที่ที่เหมาะสมได้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์
3. พยายามอย่าใช้เครื่องสำอางที่มีสีหนักกลิ่นหอมแรงและส่วนผสมที่ซับซ้อน สถาบันวิจัยสุขภาพแห่งชาติพบว่าเครื่องสำอางเหล่านี้อาจมีสารพลาสติไซเซอร์ซึ่งอาจรบกวนต่อมไร้ท่อและเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพ้
4. ในระหว่างตั้งครรภ์ใบหน้ามีแนวโน้มที่จะเป็นจุดยาวและจุดสีเดิมีลิกลงควรใส่ใจกับครีมกันแดดเสริมด้วยครีมกันแดดที่มีเหตุผลทางกายภาพบริสุทธิ์ที่เหมาะสม ครีมป้องกันจุดต่างค่าสามใน 1 (กรด + ไฮโดรควิโนน + สเตียรอยด์) ไม่เหมาะสำหรับใช้ในระหว่างตั้งครรภ์
5. ในระหว่างตั้งครรภ์ผิวหนังมีแนวโน้มที่จะมีอาการคันและผื่นแห้ง คุณสามารถสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เย็นสบายและใช้ผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่อ่อนโยน หากสถานการณ์ร้ายแรงคุณสามารถปรึกษาแผนกผิวหนังเพื่อรับการรักษาได้
6. สามารถใช้เครื่องสำอางที่มีกรดผลไม้หรือกรดซาลิไซลิกได้ แต่ไม่เหมาะกับการใช้สารเคมีบำรุงผิวที่มีความเข้มข้นสูง ไม่แนะนำให้ใช้การรักษาทางการแพทย์และความงามที่ไม่เร่งด่วน (เลเซอร์แสงพัลซิ่งการดึงผิวหนังด้วยคลื่นไฟฟ้าหรือการนำไฟฟ้า) หรือการทำศัลยกรรม (รวมถึงการทำศัลยกรรมพลาสติคขนาดเล็ก)
7. ผู้ป่วยที่มีอาการเท้าบวมควรปรึกษาแพทย์ล่วงหน้าและใช้ผลิตภัณฑ์เสริมที่เหมาะสมหลังการผ่าตัดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลเป็นที่ชัดเจน

(ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา)

VI. ไม่มียา

หากหญิงตั้งครรภ์ใช้ยาจะเข้าสู่ทารกในครรภ์ผ่านทางรกของมารดาซึ่งเทียบเท่ากับการใช้ยาในทางที่ผิดของทารกในครรภ์ อาจทำให้เกิดอาการถอนตัวของทารกแรกเกิดเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคลมชักน้ำหนักแรกเกิดน้อยปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจและอาจเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ยังอาจนำไปสู่ความบกพร่องทางการเรียนรู้การไม่ตั้งใจปัญหาพฤติกรรมและความบกพร่องในการพัฒนาอื่น ๆ

เดือนสตรีมีครรภ์ที่ยังไม่หยุดใช้ยาเสพติดให้รีบไปรับการบำบัดจากสถานบำบัดการติดยาที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดโดยเร็วที่สุด (ดูได้จากเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ / กรมจิตวิทยาและสุขภาพช่องปาก / การบำบัดการติดยา / สถาบันบำบัดการติดยาที่กำหนด) และหยุดเสพยา

กระทรวงสาธารณสุข
และสวัสดิการ



เด็กผู้หญิง กิติเหมือนเด็กผู้ชาย ล้วนเป็นสมบัติล้ำค่า



ผู้หญิงยังสามารถสืบทอดครอบครัวได้

1. หลังแต่งงานชายและหญิงสามารถรักษานามสกุลเดิมของตนได้และไม่จำเป็นต้องสวมมงกุฏนามสกุลของสามี
2. นามสกุลของเด็กอาจถูกตัดสินโดยผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษร
3. ผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิเท่าเทียมกันในการรับมรดกของครอบครัวและส่วนแบ่งของลูกสาวก็เหมือนกับลูกชายของเขาทุกประการ
4. ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2008 ข้อบังคับเกี่ยวกับการเสียสละทรัพย์สินสาธารณะมีผลบังคับใช้ โดยไม่คำนึงถึงเพศและนามสกุลพวกเขาสามารถสืบทอดคุณสมบัติของการส่งเจ้าหน้าที่แสดงความตระหนักถึงสิทธิที่เท่าเทียมกันระหว่างชายและหญิง
5. ผู้หญิงก็เป็นสมาชิกในครอบครัวและได้รับสายเลือดเดียวกัน ในพิธีศพ ผู้หญิงสามารถทำหน้าที่เป็นผู้จัดงานหลักหรือรับผิดชอบในพิธีต่างๆ เช่น พิธีถือผองกระดูก (การดลหลักของพระเจ้า) ถือนธ และถือนธ

ความสำเร็จในอนาคตของเด็ก ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับเพศ

1. กฎหมายการศึกษาความเสมอภาคระหว่างเพศ: เพื่อให้ผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิในการศึกษาเท่าเทียมกัน
2. "พระราชบัญญัติความเท่าเทียมในการทำงานระหว่างเพศ": เพื่อประกันความเท่าเทียมกันของสิทธิในการทำงานทางเพศและขจัดการเลือกปฏิบัติทางเพศ
3. อัตราการมีส่วนร่วมของแรงงานหญิงอัตราส่วนของบุคลากรมีอาชีพและเทคนิคอัตราส่วนของบุคลากรด้านการบริหารและการจัดการเพิ่มขึ้น อัตราส่วนของที่นั่งหญิงในสมาชิกรัฐสภาและตัวแทนของความคิดเห็นสาธารณะและสัดส่วนของข้าราชการหญิงที่เข้าสู่ระดับการตัดสินใจเพิ่มขึ้นเช่นกัน

เพื่อช่วยให้ทารกในครรภ์คลอดออกมาอย่างปลอดภัยมากขึ้นอย่าถูกทอดทิ้งเพราะเพศโปรดร่วมกันปกป้อง!

หากคุณพบว่ามีการตรวจพบและเลือกเพศของทารกในครรภ์ที่ผิดกฎหมายโปรดแจ้งสายด่วน SRB ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการที่ 0800-870870

ให้ลูกน้อยเติบโตอย่างปลอดภัย



การคลอดก่อนกำหนดหมายถึงทารกที่เกิดระหว่างอายุครรภ์ 20 ถึง 37 สัปดาห์ การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดไม่ใช่เรื่องง่าย นับเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของทารกแรกเกิด ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุของการคลอดก่อนกำหนดถึง 50%:

พฤติกรรมการใช้ชีวิต	สถานการณ์ก่อนคลอด	ช่วงเวลาระหว่างตั้งครรภ์
ภาวะทุโภชนาการ	อายุผู้ที่ตั้งครรภ์น้อยกว่า 18 ปีหรืออายุมากกว่า 40 ปี	การติดเชื้อ เป็นไข้
สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์	การตั้งครรภ์โดยไม่ได้แต่งงาน	แบคทีเรียในปัสสาวะ หนองส้น
ใช้สารเสพติด	ลดน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์	ทารกในครรภ์มีหลายเซลล์
ทำงานหนักเกินไป	ช่วงเวลาการตั้งครรภ์ใกล้เกินไป	รกเกาะต่ำ
นิสัยด้านสุขอนามัยที่ไม่ดี	มีการคลอดก่อนกำหนดเริ่มมีอาการเจ็บปวดหรือแท้งตั้งครรภ์ตั้งแต่ต้นถึงกลางคืน	ภาวะครรภ์เป็นพิษจากความดันโลหิตสูง
ความแปรปรวนทางอารมณ์	เมื่อได้รับความทุกข์ทรมานจากกรวยไตอักเสบเฉียบพลัน	รกหลุดก่อนกำหนด
	ความผิดปกติของปากมดลูกของทารกในครรภ์ส่วนหน้าไม่สมบูรณ์	น้ำคร่ำแตกเร็วกว่าปกติ
	มีประวัติเกี่ยวกับสูติศาสตร์ที่ไม่พึงประสงค์	น้ำคร่ำมากเกินไปหรือน้อยเกินไป
	มดลูกได้รับการผ่าตัดแล้ว (เช่นเกิดการแท้งเป็นต้น)	มดลูกผิดปกติ
	โรคโลหิตจาง หรือโรคภายในอื่นๆ ... ฯลฯ	มีเลือดออกหลังการตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์
		การผ่าตัดช่องท้อง
		การบาดเจ็บทางร่างกายหรืออารมณ์
		ความผิดปกติของโครโมโซมของทารกในครรภ์หรือความผิดปกติ แต่กำเนิด
		การผ่าตัดช่องท้อง

ปัจจัยเหล่านี้ส่วนใหญ่สามารถแก้ไขได้ก่อนการตั้งครรภ์ ควรให้ความสำคัญกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

หากมีอาการดังต่อไปนี้ของการคลอดก่อนกำหนดคุณควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุดเพื่อลดความเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนด

สัญญาณของการคลอดก่อนกำหนด

มีการหดตัวของมดลูกมากกว่า 6 ครั้งภายในหนึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งครั้งใน 10-15 นาทีและไม่มีอาการดีขึ้นหลังจากพักไป 30 นาที การหดตัวเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเจ็บปวด แต่กระเพาะอาหารจะแข็งตัวหรือทรุดลง

คล้ายกับความรู้สึกปวดหน่วงเมื่อประจำเดือนมาหรือความรู้สึกปวดหน่วง ๆ ก่อนมา

ความดันของมดลูกและช่องคลอดมีความรู้สึกตึงหรือช่องคลอดมีความรู้สึกบีบรัด

ไม่มีวิธีอื่นที่สามารถทำให้อาการปวดหลังส่วนล่างดีขึ้นได้

ท้องร่วงหรือจุกเสียดท้องอย่างต่อเนื่อง

น้ำในช่องคลอดและเลือดเป็นเมือก เช่นสารคัดหลั่งเพิ่มขึ้น

ความรู้สึกของการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์น้อยกว่าครั้งหนึ่งของปกติ

หากคุณมีอาการข้างต้นและอาจเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงโปรดอย่าลืมนิยามให้แพทย์ของคุณทราบเพื่อช่วยในการวินิจฉัยเพื่อความปลอดภัยของคุณเองและทารกในครรภ์

เมื่อคุณมีเหตุฉุกเฉินใด ๆ ในระหว่างตั้งครรภ์โปรดมีความเสี่ยงสูงสำหรับสตรีมีครรภ์และทารกแรกเกิด คุณภาพการดูแลเด็กอยู่ในระดับปานกลางและระดับรุนแรงของโรงพยาบาลฉุกเฉิน

เกี่ยวกับประโยชน์ของทารกคลอดก่อนกำหนด

โปรดติดต่อมูลนิธิไต้หวันเพื่อการคลอดก่อนกำหนด

มูลนิธิทารกคลอด
ก่อนกำหนดของ
ไต้หวัน



DIYชีวิตสุขภาพดีของคนเป็นแม่



การแต่งกาย

- เลือกวัสดุที่หลวมและซับเหงื่อเพื่อให้ร่างกายของคุณสบายและมีสุขภาพดี
- สวมรองเท้าที่ใส่สบายสันเตี้ยและป้องกันการลื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการล้ม
- ควรสวมเสื้อชั้นในเพื่อพยุงและป้องกันเต้านมเสมอ

การพักผ่อนและการนอนหลับ

- นอนให้ได้ 8 ชั่วโมงทุกวันและควรจิบ 30 นาทีในตอนเที่ยง
- ในระหว่างวันให้ความสนใจกับสภาพร่างกายและจิตใจและพักผ่อนให้เพียงพอ
- ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ผู้ป่วยควรนอนตะแคงและยกเท้าขึ้นโดยพักเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตของแขนขาส่วนล่างและลดอาการบวมนี้

กิจกรรม

- หลีกเลี่ยงการปีนเขา ยกหรือถือของหนัก
- ทำงานบ้านได้ แต่อย่าหนัก
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ การออกกำลังกายก่อนคลอดสามารถทำได้ตามการประเมินและคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์

การมีเพศสัมพันธ์

- โดยหลักการแล้วไม่จำเป็นต้องห้าม แต่ผู้ที่มีประวัติคลอดก่อนกำหนดหรือมีอาการแท้งควรระงับในช่วงสามเดือนแรกและสองเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์
- ควรห้ามการตั้งครรภ์ที่มีภาวะปากมดลูกหย่อนหรือรกเกาะต่ำหรือยังไม่ครบระยะ แต่มีเลือดออกทางช่องคลอดและเจ็บครรภ์
- ในระหว่างการมีพฤติกรรมทางเพศหากมีการบีบตัวของมดลูกอย่างแรงมีเลือดออกผิดปกติปวดท้องอย่างรุนแรง ฯลฯ คุณควรหยุดพฤติกรรมทางเพศและรีบไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด
- ควรใช้ถุงยางอนามัยสำหรับพฤติกรรมทางเพศในระหว่างตั้งครรภ์หากคุณนอนมีประวัติการเดินทางในพื้นที่แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา

การขับถ่าย

- คุณควรถ่ายอุจจาระทุกวัน
- อย่ากลั้นปัสสาวะปัสสาวะเมื่อคุณรู้สึกอยากปัสสาวะและอย่าลดการดื่มน้ำ
- ทานผักมากขึ้นและดื่มน้ำมากขึ้น

สุขอนามัยช่องปาก

- ขอแนะนำว่าผู้หญิงควร ได้รับการรักษาทางทันตกรรมก่อนที่จะพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์พัฒนาสุขอนามัยในช่องปากที่ดีที่สุดได้แก่ : แปรงฟันก่อนนอนอย่างน้อยวันละสองครั้ง ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แปรง ฟัน กินขนมให้น้อยลงและขยับปากให้มากขึ้นเพื่อลดการบาดเจ็บของฟัน คุณสามารถไปโรงพยาบาล ทันตกรรมพร้อมบัตรประกันสุขภาพเพื่อตรวจช่องปากเป็นประจำและใช้ไหมขัดฟัน (แห้ง) หรือแปรงขัดฟันเพื่อทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง อย่าใช้แปรงสีฟันร่วมกัน หากมีอาการ ไม่สบายในช่องปาก ต้องรีบไปพบแพทย์
- การตั้งครรภ์อาจทำให้โรคฟันผุและโรคปริทันต์แย่ลง แนะนำว่าผู้ป่วยควร ไปโรงพยาบาลทันตกรรมทุก 3 เดือนเพื่อรับบริการถอนหินฟัน

การชำระล้างร่างกาย

- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนและน้ำพุร้อนในระหว่างตั้งครรภ์
- อาบน้ำและหลีกเลี่ยงการอาบน้ำโดยเฉพาะในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา
- สารคัดหลั่งในช่องคลอดจะเพิ่มขึ้น รักษาผิเย็บให้สะอาดและแห้ง

สภาพแวดล้อมและการทำงาน

อันตรายในสถานที่ทำงานบางอย่างอาจส่งผลต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ ดังนั้นสตรีมีครรภ์ควรรู้วิธีป้องกันอันตรายในที่ทำงาน เมื่อหญิงตั้งครรภ์อาจสัมผัสกับสารอันตรายหรือทำงานโปรดปรึกษาแพทย์ของคุณ โปรดติดต่อเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ที่หน่วยงานให้บริการตามกฎหมายกำหนด หากหน่วยงานนั้นไม่ได้จัดบุคลากรทางการแพทย์เพื่อให้บริการสุขภาพแรงงานตามกฎหมาย สามารถติดต่อศูนย์บริการสุขภาพแรงงานในอำเภอต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายเพื่อขอความช่วยเหลือได้ (โทร. 0800068580)

แพลตฟอร์ม
ข้อมูลการดูแล
สุขภาพ
แรงงาน



การท่องเที่ยว

- หากคุณวางแผนที่จะเดินทางในประเทศจีนหรือต่างประเทศในระหว่างตั้งครรภ์โปรดแจ้งแพทย์ของคุณ การเดินทางระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดปัญหา เรียนรู้เกี่ยวกับบริการทางการแพทย์ในสถานที่ท่องเที่ยวและพื้นที่ขนส่งให้มากที่สุด
- หากไม่จำเป็น ควรหลีกเลี่ยงการไปยังพื้นที่ที่มีการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสซิกาหรือพื้นที่ที่มีความเสี่ยงที่จะส่งผลกระทบต่อครรภ์มารดา หากมีความจำเป็น ให้ป้องกันการใช้ยุงกัดให้ดี

คุณสามารถเดินทางโดยเครื่องบินระหว่างตั้งครรภ์ได้หรือไม่?

เนื่องจากบนเครื่องบินมีความชื้นต่ำจึงทำให้เลือดมนุษย์ควบแน่นได้ง่าย ในระหว่างตั้งครรภ์เนื่องจากการขยายหลอดเลือดดำทางสรีรวิทยาและฮอร์โมน luteinizing โอกาสในการเกิดลิ่มเลือดอุดตันจึงสูงขึ้น หากคุณนั่งเป็นเวลานานคุณจะต้องการเป็นเส้นเลือดดำอุดตันและการคลอดก่อนกำหนดสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการบวม น้ำของแขนขาลดลงและการบีบตัวของเส้นเลือดในช่องท้องโดยทารกในครรภ์

นอกจากนี้ด้วยความดันในท้องโดยสารที่ต่ำในการบินการเพิ่มภาระของการทำงานของหัวใจและปอดอาจทำให้สตรีมีครรภ์เป็นโรคหัวใจโรคโลหิตจางรุนแรงหรือการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงอื่น ๆ !

การทำงานหนักเกินไประหว่างเที่ยวบินอาจทำให้เกิดการแท้งบุตรและการคลอดก่อนกำหนด อันเป็นผลมาจากการไม่สามารถจัดหาสุขภาพแวดล้อมทางการแพทย์ที่ดีที่สุดสำหรับการผลิตบนเครื่องบินจึงเป็นอันตรายอย่างมากในกรณีที่น่าระมัดระวังและการจัดส่งฉุกเฉิน ไม่แนะนำให้บินในช่วงไตรมาสที่สาม

ข้อเสนอแนะ:

1. ในกรณีที่มีเลือดออกผิดปกติหรือปวดท้องน้อยควรหลีกเลี่ยงการเดินทางทางอากาศระยะไกล
2. หากคุณวางแผนที่จะเดินทางไปต่างประเทศโปรดแจ้งแพทย์ของคุณและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
3. จะดีกว่าถ้ามีญาติและเพื่อนอยู่กับคุณ หากคุณรู้สึกไม่สบายหรือต้องยกของหนักคุณควรได้รับความช่วยเหลือจากใครบางคน
4. หลีกเลี่ยงการคงท่าเดิมเป็นเวลานานส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่ดี คุณสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้มากขึ้นเพื่อรักษาการไหลเวียนของอุปกรณ์ต่อพ่วงให้เหมาะสม
5. ก่อนวางแผนการท่องเที่ยวในระหว่างตั้งครรภ์พยายามทำความเข้าใจกับบริการทางการแพทย์ในพื้นที่ขนส่งของสถานที่ท่องเที่ยวให้มากที่สุดและหลีกเลี่ยงการไปสถานที่ที่มีสุขอนามัยไม่ดี
6. สำหรับบันทึกการเดินทางระหว่างตั้งครรภ์โปรดไปที่เว็บไซต์การดูแลมารดาหรือโทรสายด่วนการดูแลมารดาที่โทรฟรีของ สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ ที่หมายเลข 800-870870
7. ให้ความสำคัญกับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวของพื้นที่ระบาด โปรดติดต่อเครือข่ายข้อมูลทั่วโลกของ CDC หรือโทรสายการป้องกันการแพร่ระบาดภายในประเทศฟรี 1922 (หรือ 0800-001922)

เว็บไซต์การ
ดูแลมารดา



เครือข่ายข้อมูล
CDC



เป็นคุณแม่ที่สบาย และมีอิสระ



จะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาในระหว่างตั้งครรภ์คุณแม่จะรับมือกับอาการอัดอั้นได้อย่างไร?

กรดไหลย้อน , แสบร้อนกลางอก

สาเหตุ : การคลายตัวของกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารทำให้กรดไหลย้อนในกระเพาะอาหาร

วิธีการรักษา :

- รับประทานอาหารในปริมาณเล็กน้อยและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเร็วเกินไปหรือมากเกินไปในแต่ละครั้ง
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานและมันเยิ้มย่อยยากหรืออาหารทอด
- หลังรับประทานอาหารควรนั่งและนอนราบไม่ใช่นอนทันที
- ในกรณีที่รุนแรงสามารถรับประทานยาลดกรดและยาลดกรดได้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

คลื่นไส้ อาเจียน

สาเหตุ : การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน , การเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญ, ปฏิกิริยาทางอารมณ์, การอดอาหาร

วิธีการรักษา :

- ก่อนที่จะลุกขึ้นให้ทานบิสกิต โขดา ขนมปังปิ้งหรือซีเรียลก่อนลุกจากเตียง
- หลีกเลี่ยงการดื่มชูปหรือน้ำปริมาณมากในขณะที่อึดท้อง
- กินอาหารมากกว่าหนึ่งมื้อในปริมาณเล็กน้อยเพื่อหลีกเลี่ยงความหิวขณะท้องว่าง เสริมอาหารระหว่างมื้อ.
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มันเยิ้มย่อยยากหรือปรุงรสมาก
- ถั่วคอดด้วยน้ำเดือดหลังตั้งครรภ์เพื่อขจัดอาการคลื่นไส้ และสามารถดื่มน้ำต้มสุกเล็กน้อยกรดในกระเพาะจะพุ่งออกไปจากหลอดอาหารเพื่อลดโอกาสหลอดอาหารใหม่

อาการท้องผูก

- สาเหตุ :
1. รับประทานอาหารไม่เพียงพอออกกำลังกายน้อยระบบทางเดินอาหารบีบตัวช้า และขาดอาหารที่มีกากใย
 2. การขยายตัวของมดลูกทำให้เกิดการเคลื่อนตัวของลำไส้เล็กหรือมดลูกกดทับทวารหนัก
 3. เกิดจากการเสริมธาตุเหล็ก.

วิธีการรักษา :

- น้ำก็เพียงพอ ดื่มน้ำวันละ 2000 ซีซี.
- ออกกำลังกายระดับปานกลางและเดินในตอนเช้าและตอนเย็น
- กินผักผลไม้และเมล็ดธัญพืชที่มีกากมากขึ้น
- พัฒนานิสัยในการถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน
- เมื่อจำเป็นให้เตรียมอุจจาระอ่อน ๆ ตามใบสั่งแพทย์ อย่ากินยาตามอำเภอใจ

ริดสีดวงทวาร

สาเหตุ : อาการท้องผูกท้องเสียการออกแรงจะเพิ่มความดันในหลอดเลือดดำมดลูกที่ขยายใหญ่จะกดทับหลอดเลือดดำและขัดขวางการไหลเวียน

วิธีการรักษา :

- พัฒนานิสัยในการถ่ายอุจจาระเป็นประจำหลีกเลี่ยงอาการท้องผูกนั่งยองๆนั่งหรือยืนเป็นเวลานาน
- อาบน้ำอุ่น.
- หากอาการปวดรุนแรงให้ไปพบแพทย์และใช้ยาทาอุจจาระอ่อน ๆ หรือยาทาแก้ปวด
- กินเมล็ดธัญพืชผักและผลไม้สดและดื่มน้ำให้มากขึ้นเพื่อป้องกันอาการท้องผูก

ปัญหาการตกเลือด

สาเหตุ : อาจเกี่ยวข้องกับ การแท้งการคลอดก่อนกำหนดและตำแหน่งของรก

วิธีการรักษา :

- เลือดออกและความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือดในระหว่างตั้งครรภ์อาจนำไปสู่ปัญหาร้ายแรงรวมถึง การแท้งบุตร
- หากคุณแม่มีอาการเลือดออกหรือแข็งตัวผิดปกติโปรดแจ้งแพทย์ของคุณ

ตกขาวเพิ่มขึ้น

สาเหตุ : ผลของฮอร์โมนในตัวรับทำให้การหลั่งของปากมดลูกเพิ่มขึ้น

วิธีการรักษา :

- ให้ความสำคัญกับการทำความสะอาดอาบน้ำทุกวันอย่าใช้น้ำยาฆ่าเชื้อในการทำความสะอาดช่องคลอด
- หลังจากเข้าห้องน้ำให้เช็ดกระดาษชำระจากท่อนีสาวะจนถึงทวารหนัก อย่าเช็ดไปมาเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- อย่าสวมกางเกงรัดรูปและกางเกงรัดรูป
- ควรสวมกางเกงชั้นในผ้าฝ้ายระบายอากาศ ถ้าเปียกควรเปลี่ยนใหม่ อย่าใช้แผ่นปิดสุญญากาศซึ่งง่ายต่อการอับและชื้น
- หากมีสิ่งคัดหลั่งมากมีอาการคันแสบและมีกลิ่นควรรีบปรึกษาแพทย์

ปัสสาวะบ่อย

สาเหตุ : การขยายตัวของมดลูกการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะหรือปัจจัยทางจิตวิทยา

วิธีการรักษา :

- เมื่อคุณรู้สึกอยากปัสสาวะให้ไปปัสสาวะทันที
- เพิ่มปริมาณของเหลวในระหว่างวันและลดปริมาณการดื่มของเหลวหลังอาหารเย็นเพื่อลดความถี่ในการปัสสาวะตอนกลางคืน

อาการปวดหลัง

สาเหตุ : ท่าทางไม่ดีมดลูกขยายความโค้งของกระดูกสันหลังส่วนเอวเพิ่มขึ้นฮอร์โมนจึงเปลี่ยนแปลง

วิธีการรักษา :

- รักษาท่าทางที่ถูกต้องให้หลังตรงและอย่าก้มตัว
- หลีกเลี่ยงการถือของหนักยืนนั่งหรือเหยื้อยเกินไป
- ขณะนั่งควรพุงเอวและหลังไว้
- พุงหน้าท้องด้วยเข็มขัดพุงหน้าท้องเพื่อลดแรงหลังมากเกินไป
- นวดเอวหรือหลังเพื่อส่งเสริมการไหลเวียนโลหิต

ตะคริวอาการบวมหน้าของแขนขาและเส้นเลือดขอด

สาเหตุ : การเพิ่มขึ้นของความดันในอุ้งเชิงกรานทำให้การไหลเวียนของเลือดลดลง

วิธีการรักษา :

- รักษาอุณหภูมิส่วนล่าง
- กินอาหารที่มีแคลเซียมมากขึ้นเช่นผลิตภัณฑ์จากนม ผักสีเขียวเข้ม ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง ถั่ว เมล็ดแห้งและปลาแห้ง
- เมื่อเป็นตะคริวให้เหยียดขาตรงต้นและนิ้วจากฝ่าเท้าไปยังขาส้นล่าง
- เมื่อพักผ่อนแขนขาส่วนล่างสามารถยกขึ้นเพื่อให้การไหลเวียนโลหิตราบรื่นยิ่งขึ้น

ฟันผุ โรคเหงือกอักเสบ โรคเหงือกอักเสบในระหว่างตั้งครรภ์และการเสื่อมสภาพของโรคปริทันต์

สาเหตุ : การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน, ความถี่ในการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ, ในการตั้งครรภ์ช่วงแรกจะชอบอาหารที่เป็นกรด, มักจะคลื่นไส้หรือเรือเปรี้ยว

วิธีการรักษา :

- รักษาสุขอนามัยในช่องปากให้ดี
- การตรวจช่องปากเป็นประจำ (การกำจัดหินปูนทางทันตกรรมในหญิงตั้งครรภ์)
- การรับประทานอาหารควรรับประทานผักและผลไม้สดให้เพียงพอเพื่อให้ได้รับวิตามินซีเพียงพอและปกป้องสุขภาพเหงือก
- แผนกประกันสุขภาพให้บริการทำความสะอาดฟันแก่สตรีทุก 90 วันในระหว่างตั้งครรภ์ (รวมถึงการกำจัดหินปูนทางทันตกรรม) ควบคู่กับคำแนะนำในการกำจัดและการดูแลรักษาการดูแลช่องปากและคำแนะนำด้านสุขศึกษาสำหรับทารกแรกเกิด
- โปรดดูคู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ทันตกรรมสำหรับ
หญิงตั้งครรภ์



ทานเพื่อสุขภาพ



การเพิ่มน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์และหลักการรับประทานอาหารทั่วไป

โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อแม่ แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วย หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการบริโภคแคลอรีและสารอาหารขอแนะนำให้ปรึกษานักกำหนดอาหารที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเพื่อประเมินและให้คำปรึกษาทางโภชนาการเพิ่มเติมเพื่อรับคำแนะนำในการปรับปรุงอาหารที่เหมาะสมที่สุด

น้ำหนักมาตรฐาน

ในระหว่างตั้งครรภ์ควรปรับน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์ตามน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ ควรเพิ่มน้ำหนัก 10-14 กก. ควรให้ความสนใจกับความเร็วของการเพิ่มน้ำหนัก ไม่เหมาะที่จะลดน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ โปรดดูตารางด้านล่างสำหรับคำแนะนำในการเพิ่มน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์

แนวทางการเพิ่มน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์

ดัชนีมวลกายของหญิงตั้งครรภ์ เดี่ยวก่อนตั้งครรภ์ (BMI)	น้ำหนักที่แนะนำให้เพิ่ม (กก.)	น้ำหนักเพิ่มขึ้นทุกสัปดาห์สำหรับระยะที่ 2 และระยะที่ 3 (กก./สัปดาห์)
<18.5	12.5~18	0.5
18.5 ~ 24.9	11.5~16	0.5
25.0 ~ 29.9	7~11.5	0.3
>30.0	5~9	0.25

การตั้งครรภ์แฝดดัชนีมวลกาย (BMI)	น้ำหนักที่แนะนำให้เพิ่ม (กก.)
18.5 ~ 24.9	16.8~24.5
25.0 ~ 29.9	14.1~22.7
>30.0	11.4~19.1

ดัชนีมวลกาย BMI = น้ำหนัก (กก.) / ส่วนสูง² (เมตร²)
ที่มา: สถาบันแพทยศาสตร์ (IOM)

ความร้อน

- ตั้งแต่ระยะที่ 2 ของการตั้งครรภ์ควรเพิ่ม 300 แคลอรีทุกวัน อย่างไรก็ตามควรปรับปริมาณแคลอรีทั้งหมดต่อคนต่อวันตามอายุของหญิงตั้งครรภ์ปริมาณกิจกรรมสถานะสุขภาพก่อนตั้งครรภ์และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น
- ความต้องการแคลอรีต่อวันของสตรีให้นมบุตรควรเพิ่มขึ้น 500 แคลอรี

โปรตีน

- ตั้งแต่ระยะแรกของการตั้งครรภ์จำเป็นต้องมีโปรตีนเพิ่มอีก 10 กรัมต่อวันเพื่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ แหล่งโปรตีนมากกว่าครึ่งมาจากโปรตีนคุณภาพสูงเช่นผลิตภัณฑ์จากนมมันถั่วเหลืองเต้าหู้เต้าหู้แห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองอื่น ๆ ปลาไข่เนื้อสัตว์เป็นต้น
- ในระหว่างการให้นมบุตรขอแนะนำว่าสตรีให้นมบุตรควรเพิ่มปริมาณโปรตีน 15 กรัมต่อวันและมากกว่าครึ่งหนึ่งของแหล่งโปรตีนควรมาจากโปรตีนคุณภาพสูง
- สตรีมีครรภ์และสตรีให้นมบุตรอาจมีความไวต่ออันตรายของโลหะหนักบางชนิด(เช่น methylmercury) ดังนั้นจึงแนะนำให้ลดการรับประทานปลากินเนื้อขนาดใหญ่ (เช่น ปลาฉลาม ปลาอัลบาคอร์ ปลาน้ำมัน) ที่มีความเข้มข้นสูง โลหะหนัก แต่การบริโภคปลาขนาดเล็กอื่น ๆ ที่เหมาะสมจะทำให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นและกระจายความเสี่ยง

แนวทางการบริโภคปลา



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคปลาโปรดดูที่การบริหารอาหารและยา

หญิงตั้งครรภ์มีแนวโน้มที่จะเกิดอาการท้องผูก แนะนำว่าอาหารหลักควรเลือกธัญพืชไม่ขัดสีให้มากขึ้นและรับประทานผักผลไม้ให้เพียงพอและได้รับเส้นใยอาหารที่เพียงพอเพื่อป้องกันอาการท้องผูก

ความต้องการของวิตามินและแร่ธาตุจำนวนมากในระหว่างตั้งครรภ์ / ให้นมบุตรเพิ่มขึ้นและการบริโภคควรถึงปริมาณอ้างอิงของสารอาหารจีน สตรีมีครรภ์และนอนอยู่ในสตรีควรรับประทานอาหารให้สมดุล 6 ชนิดรับประทานผักสีเขียวและเมล็ดธัญพืชให้มากขึ้นและควรมาจากแหล่งอาหารธรรมชาติเป็นหลัก แทนที่จะเลือกอาหารเสริมหรือแร่ธาตุเดี่ยว หากคุณมีคำถามใด ๆ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการขอแนะนำให้ปรึกษานักกำหนดอาหารเพื่อรับการประเมินอาหารเพื่อทำความเข้าใจคำแนะนำในการปรับปรุงอาหารเป็นรายบุคคลหรือเสริมอาหารเสริมพิเศษสำหรับหญิงตั้งครรภ์ภายใต้คำแนะนำของใบสั่งแพทย์

แร่ธาตุ

ธาตุเหล็ก

ความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ ปริมาณธาตุเหล็กที่แนะนำในระยะแรกและระยะที่สองของการตั้งครรภ์คือ 15 มก. / ในช่วงที่ 3 ของสตรีที่ให้นมบุตร แนะนำให้ทานพร้อมอาหารเสริมและเพิ่มปริมาณเป็น 45 มก./วัน อาหารเสริมธาตุเหล็กไม่เพียง แต่ให้กับหญิงตั้งครรภ์เองและทารกในครรภ์เท่านั้น แต่ยังเก็บไว้ในทารกในครรภ์ในปริมาณมากธาตุเหล็ก สำหรับใช้ภายในหกเดือนหลังคลอด การขาดธาตุเหล็กในระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลเสียต่อสมองและ อากาศทางจิตของทารกในครรภ์ ขอแนะนำให้กินอาหารที่มีธาตุเหล็กมากขึ้นเช่น อาหารทะเล (หอยปลาหมึกหอยนางรม ฯลฯ) ตับเนื้อแดงและผักสีเขียวเข้ม (ผักโขมถั่วหวานอินทผลัมแดง ฯลฯ)

ไอโอดีน

การขาดสารไอโอดีนอย่างรุนแรงในระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์ส่งผลให้ทารกแรกเกิดการเจริญเติบโตช้าลงและ neurohypoplasia และยังเพิ่มอัตราการเสียชีวิตของทารก แนะนำว่าควรให้ไอโอดีน 225 μ g / วันสำหรับสตรีมีครรภ์และ 250 μ g / วันสำหรับสตรีที่ให้นมบุตร อาหารที่อุดมไปด้วยไอโอดีนเช่นสาหร่ายทะเลและสาหร่ายทะเล

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไอโอดีนและสุขภาพโปรดดูคู่มือโภชนาการไอโอดีนของหน่วยงานด้านสุขภาพแห่งชาติ :

ข้อมูลโภชนาการ
ไอโอดีน



แคลเซียม

แนะนำให้สตรีมีครรภ์และให้นมบุตรรับประทานแคลเซียม 1,000 มก. / วันเพื่อให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ / ทารกและความต้องการของมารดา อาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม เช่น นมวัว ผลิตภัณฑ์จากนม ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่มีแคลเซียมสูง (เช่น เต้าหู้แบบดั้งเดิม เต้าหู้แข็ง) ผักสีเขียวเข้ม เป็นต้น

โซเดียม

หากมีอาการของความดันโลหิตสูงหรืออาการบวมน้ำในระหว่างตั้งครรภ์ควรควบคุมปริมาณโซเดียม

หมายเหตุ: ปริมาณแร่ธาตุควรถึงปริมาณอ้างอิงของสารอาหารจีนและไม่ควรเกินขีดจำกัด

วิตามิน

ความต้องการวิตามินส่วนใหญ่เพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมบุตร

กรดโฟลิก

ในช่วงสิบปีที่ผ่านมาอุบัติการณ์โดยเฉลี่ยของความบกพร่องของท่อประสาทในทารกและเด็กเล็กอยู่ที่ประมาณ 7 / 10,000 จากการศึกษาเชิงประจักษ์ในสหรัฐอเมริกาการบริโภคกรดโฟลิกอย่างเพียงพอในระหว่างตั้งครรภ์สามารถลดได้ 50% - 70% ของทารกในครรภ์ที่มีความบกพร่องของท่อประสาทในสมองและไขสันหลัง แต่กำเนิด แนะนำว่าสตรีในวัยเจริญพันธุ์ควรรับประทานกรดโฟลิกวันละ 400 ไมโครกรัม หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานกรดโฟลิก 600 ไมโครกรัมทุกวัน ตั้งแต่หนึ่งเดือนก่อนตั้งครรภ์จนถึงตั้งครรภ์ สตรีให้นมบุตรควรรับประทานกรดโฟลิกวันละ 500 ไมโครกรัม

กรดโฟลิกพบได้ทั่วไปในอาหารหลายชนิดเช่นผักสีเขียวตัวบดและผลไม้ (เช่นส้ม) แนะนำว่าควรนำกรดโฟลิกจากพืชธรรมชาติมาใช้หลายวิธี หากรับประทานไม่เพียงพอในอาหารประจำวันขอแนะนำให้เสริมเม็ดกรดโฟลิกภายใต้คำแนะนำของใบสั่งแพทย์ สำหรับสตรีมีครรภ์ที่มีความบกพร่องของท่อประสาทหรือเป็นโรคเบาหวานแนะนำให้เสริมกรดโฟลิก 4 มก. ทุกวัน

วิตามินD

ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวันคือ 10 ไมโครกรัมซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการโดนแสงแดดที่ผิวหนัง ดังนั้นจึงแนะนำให้เปิดเผยใบหน้าแขนและส่วนอื่น ๆ ของร่างกายให้ได้รับแสงแดดในระดับปานกลางและรับประทานอาหารที่มีวิตามินดี เช่น ปลา ไข่ ผลิตภัณฑ์นมหรือนมผงเสริมวิตามินดี ฯลฯ

วิตามิน B12

การขาดวิตามินบี 12 ของแม่หรือภาวะที่ไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่ความบกพร่องของท่อประสาทในทารกในครรภ์ อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 12 ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มาจากสัตว์และตับเนื้อนมและไข่มีมากที่สุด ขอแนะนำว่าสตรีมีครรภ์ที่รับประทานอาหารทั้งหมดควรทานอาหารจำพวกสาหร่าย โมสแดง และสารอาหารจากยีสต์ที่เสริมด้วยวิตามินบี 12 เพื่อให้ได้วิตามินบี 12 และปรึกษาแพทย์เมื่อใช้วิตามินบี 12



- การเลือกรับประทานอาหารควรมีความสมดุล สตรีมีครรภ์และสตรีให้นมบุตรควรลดหรือหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารต่อไปนี้:
 - (1) ยาสูบไวน์กาแฟและชารสเข้มข้น
 - (2) ปริมาณไขมันของอาหารเช่นเนื้อไขมันอาหารทอดเป็นต้น
 - (3) อาหารแปรรูปรมควันเช่นเบคอนไข่เค็มปลาเค็มแฮมนมเต้าหู้เป็นต้น
 - (4) อาหารแคลอรีว่างเปล่าเช่นลูกอมไอศโครดา ฯลฯ
- เมื่อเริ่มมีอาการแพ้ท้อง อาเจียนในระยะแรกของการตั้งครรภ์ ควรทานอาหารหลายมื้อ แต่ละมือน้อยและเลือกอาหารที่มีไขมันต่ำและไม่ระคายเคือง เมื่อคุณตื่นขึ้นมาในตอนเช้าคุณสามารถทานธัญพืชในปริมาณเล็กน้อย เช่น บิสกิตขนมปังนึ่ง เป็นต้น เพื่อบรรเทาอาการอาเจียน ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไปจะทำให้ไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น
- ผู้ที่ไม่ทราบแหล่งที่มาของยาแผนจีนควรหลีกเลี่ยงการรับประทานหากปริมาณและการใช้ไม่ได้รับการยืนยันโดยแพทย์แผนจีน ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม

(ที่มา: National Health Administration, National Federation of Nutritionists of the Republic of China, Taiwan Nutrition Society)

ข้อมูลสุขภาพอาหารระหว่างตั้งครรภ์การคลอดบุตรและการให้นมบุตร,
โปรดดูคู่มือโภชนาการของมารดาของหน่วยงานด้านสุขภาพแห่งชาติ



แหล่งอาหารที่สำคัญของสารอาหาร

ชื่อสารอาหาร	แหล่งอาหาร
โปรตีน	เนื้อ, ปลา, ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว, ไข่, นม
แมกนีเซียม	ธัญพืช, ถั่ว, ผักสีเขียว
ไอโอดีน	เกลือเสริมไอโอดีน, สาหร่ายทะเล
ซิงค์	ไข่, วอลนัท, อาหารทะเล, ธัญพืช
แคลเซียม	นมวัว, ซีส, ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว, ปลาตัวเล็ก
ธาตุเหล็ก	ตับ, สาหร่าย, ปลา, ไข่แดง, เนื้อแดง, ธัญพืช, ผักสีเขียวเข้ม
วิตามิน A	นมทุกชนิด, เนยแข็ง, น้ำมันปลา, ผักและผลไม้สีเหลืองเข้ม
วิตามิน D	นม ปลา ไข่แดงที่เพิ่มวิตามินดี
วิตามิน E	ไข่แดง, ถั่วลิสง, น้ำมันพืช, ผักอบแห้ง, ผลไม้อบแห้ง, โฮลเกรน
วิตามิน B1	ข้าวกล้อง, ธัญพืช, เมล็ดธัญพืช, ถั่ว, เนื้อหมู
วิตามิน B2	ยีสต์, ธัญพืช, ผักใบเขียว, นมวัว, ไข่
วิตามิน B6	ธัญพืช, ปลา, เนื้อทุกชนิด, ผลไม้, ผลไม้อบแห้ง, ผัก
วิตามิน B12	เนื้อ, ปลาทุกชนิด, เนื้อวัว, ไข่, มิโสะ, ผัก, ยีสต์ผง
วิตามิน C	ผลไม้ทุกชนิด, เช่นฝรั่ง, ส้ม, มะเขือเทศ, ผัก
กรดโฟลิก	ผักสีเขียวเข้ม ตับ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผลไม้ตระกูลส้ม
นิโคติน	เนื้อ, ปลา, ธัญพืช, ผลไม้ที่มีเนื้อหุ้มเมล็ด, ถั่ว
เส้นใยอาหาร	ธัญพืช, ผัก, ผลไม้, ถั่วอบแห้ง, ผลไม้ที่มีเนื้อหุ้มเมล็ด, เมล็ดพืช

(ที่มา: คู่มือ โภชนาการคนท้องจัดพิมพ์โดยสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ)

ข้อควรระวังด้านสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์



การป้องกันการติดเชื้อไวรัสในทารกแรกเกิด

หญิงตั้งครรภ์ที่มีไข้จากการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนท้องร่วงปวดกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบและอื่น ๆ ที่สงสัยว่ามีการติดเชื้อไวรัสก่อนและหลังคลอดอาจติดต่อไปยังทารกแรกเกิดได้โดยการคลอดหรือการสัมผัสหลังคลอด มารดาควรเสริมสร้างมาตรการป้องกันการติดเชื้อเช่นสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือบ่อยๆก่อนและหลังสัมผัสทารกเพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อสู่ทารก

หลังจากติดเชื้อทารกแรกเกิดอาจมีไข้เบื่ออาหารอาเจียนท้องเสียกระสับกระส่ายหน้าขีดหัวใจเต้นเร็วกิจกรรมลดลงซึมหายใจตื่นตัวเขียวมีเลือดออกที่รูปร่างกายเลือดหยุดนิ่งดีซ่านชักและอาการอื่น ๆ และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ผู้ดูแลควรใส่ใจสังเกต หากคุณมีอาการข้างต้นโปรดไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด



ป้องกันการติดเชื้อเอนเทอโรไวรัสในทารกแรกเกิด

อาการของการติดเชื้อเอนเทอโรไวรัสในทารกแรกเกิดมีตั้งแต่ไข้ไปจนถึงไวรัสตับอักเสบกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบสมองอักเสบภาวะติดเชื้อและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตในกรณีที่รุนแรง การติดเชื้อเอนเทอโรไวรัสในทารกแรกเกิดอาจเกิดขึ้นในระยะก่อนคลอดในระยะคลอดหรือหลังคลอด คุณแม่ควรใส่ใจในเรื่องต่อไปนี้:

พัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลที่ดีที่สุดอย่างถูกต้องและบ่อยครั้งตลอดเวลาและหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่สาธารณะที่แออัดและสัมผัสกับผู้ป่วยเอนเทอโรไวรัส

- ตั้งแต่ 14 วันก่อนและหลังคลอดหากคุณมีไข้จากการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนท้องร่วงปวดกล้ามเนื้อซีโครง (ปวดกล้ามเนื้อซีโครง) คุณควรแจ้งให้แพทย์ทราบ
- หลีกเลี่ยงผู้มาเยี่ยมก่อนและหลังคลอดโดยไม่จำเป็นและหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับทารกแรกเกิดหากรู้สึกไม่สบาย
- ควรส่งทารกแรกเกิดไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุดในกรณีที่มีไข้กิจกรรมลดลงและกินนมน้อยลง



ภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์

ทำความเข้าใจโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ในหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีสองประเภท :

1. ประการแรกคือผู้ป่วยโรคเบาหวาน (รวมถึงเบาหวานชนิดที่ 1 และชนิดที่ 2) ได้รับการรู้จักก่อนตั้งครรภ์
2. ประการที่สองคือเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) ซึ่งถูกกำหนดให้เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) เป็นครั้งแรกในระหว่างตั้งครรภ์หรือผู้ที่ไม่มีผลบวกหลังจากตรวจคัดกรองเบาหวานและถูกตัดสินว่าผิดปกติโดยการทดสอบความทนทานต่อกลูโคส

ในระหว่างตั้งครรภ์ ระดับน้ำตาลในเลือดของสตรีมีครรภ์จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ผ่านทางรก เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน ไม่ได้ได้รับการควบคุมอย่างดีขณะตั้งครรภ์ น้ำตาลในเลือดที่มากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดทารกตัวโต ทารกแรกเกิดที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ โรคติดเชื้อในทารกแรกเกิด และการคลอดยาก นอกจากนี้จะเป็นการเพิ่มโอกาสในการที่ต้องผ่าคลอดแล้ว เมื่อผ่านไปหลายปี จะมีสตรีในจำนวนครั้งหนึ่งที่จะเป็นโรคเบาหวาน สตรีมีครรภ์ที่พบว่ามีความผิดปกติในครอบครัว อายุมาก โรคอ้วน การคลอดก่อนกำหนด ทารกในครรภ์มีรูปร่างผิดปกติ ทารกในครรภ์ขนาดใหญ่ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ และอาการอื่นๆ มีความเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

ค่าหนึ่งในนั้นสูงกว่าค่ามาตรฐาน จะถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

เวลา(ชม.)	75กรัมOGTT
ท้องว่าง	≥92mg/dl
1	≥180mg/dl
2	≥153mg/dl

ผู้ที่เป็นเบาหวานก่อนตั้งครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์แล้วควรทานหรือเปลี่ยนไปใช้อินซูลินควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และให้ความร่วมมือกับแพทย์และนักโภชนาการ สำหรับสตรีมีครรภ์ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ปัจจุบัน สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ ได้จัดให้มีแล็บตรวจน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 28 สัปดาห์จนถึงการคลอดบุตร ระดับน้ำตาลในเลือดควรควบคุมที่ 60~95mg/dl หรือหลังรับประทานอาหาร 1 ชม. 60~140mg/dl หลังรับประทานอาหาร 2 ชม. 60~120 mg/dl จำเป็นต้องมีการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเป็นประจำในระหว่างตั้งครรภ์ สามารถลดการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ และการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดที่ดี สามารถช่วยลดภาวะแทรกซ้อนก่อนกำเนิดได้อย่างชัดเจน เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำในทารกแรกเกิด น้ำหนักแรกเกิดที่มากเกินไปของทารกแรกเกิด เป็นต้น





โดยปกติ ระดับน้ำตาลในเลือดสามารถรักษาให้อยู่ในช่วงปกติได้โดยการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย

คำแนะนำในการควบคุมอาหาร :

1. วางแผนการบริโภคแคลอรีโดยรวมตามค่าBMIก่อนตั้งครรภ์และปรับปริมาณแคลอรีที่เพิ่มของน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์และระดับน้ำตาลในเลือดของแต่ละวัน แนะนำให้เจรจาแผนการรับประทานอาหารกับนักโภชนาการ เพื่อสร้างพฤติกรรมกรรมการทานอาหารในปริมาณและเวลาที่สม่ำเสมอ
2. รับประทานอาหารที่สมดุล และรับประทาน ผลไม้ อาหารจำพวกไขมัน ผลิตภัณฑ์จากนม เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ และถั่วในปริมาณที่เหมาะสมตามแผนการรับประทานอาหาร
3. ลดการทานอาหารทอดให้น้อยลง
4. ทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูง รวมทั้งผักและธัญพืชไม่ขัดสี
5. พยายามทานอาหารรสจืด หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปหรือการปรุงรสนอมอาหาร และควรปรุงอาหารด้วยการนึ่ง ต้ม หรือสลัดเย็น ฯลฯ

คำแนะนำการออกกำลังกาย :

ออกกำลังกายระดับกลาง(เช่น เดิน ว่ายน้ำ ฯลฯ)หรือแอโรบิก อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาทีหรืออย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ ซึ่งสามารถสลับพักเป็นช่วงๆได้ ขณะออกกำลังกาย ต้องยึดหลักคือต้องหอบเล็กน้อย ไม่กระหายน้ำ และไม่ร้อนจัด

หากหลังจากการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย ระดับน้ำตาลในเลือดยังไม่ถึงระดับปกติ ควรใช้การฉีดอินซูลินหรือยารับประทานเพื่อช่วยลดน้ำตาลในเลือด สามารถปรึกษานารีกับสูติแพทย์หรือแพทย์ระบบต่อมไร้ท่อเกี่ยวกับการใช้ยา





ทำความเข้าใจภาวะโลหิตจางขณะตั้งครรภ์

เกือบ10~20เปอร์เซ็นต์ของหญิงตั้งครรภ์ในไต้หวันที่เป็นโรคโลหิตจางระหว่างการตรวจสุขภาพก่อนคลอดครั้งแรก และระหว่างการคลอดบุตรจะมีสูงถึง30~40เปอร์เซ็นต์ ภาวะโลหิตจางระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้ทารกในครรภ์มีขนาดเล็กเกินไป คลอดก่อนกำหนด เพิ่มอัตราการเสียชีวิตก่อนกำเนิด หรือเกิดการพัฒนาร่างกายล่าช้า สมารถสิ้น มีความบกพร่องทางสติปัญญา และปัญหาอื่นๆ นอกจากนี้ยังอาจเพิ่มภาระของหัวใจและปอดของหญิงตั้งครรภ์ ทำให้มีน้ำหนักเป็นลม การสมานของบาดแผลไม่ดี การหดตัวของมดลูกไม่ดี คลอดยาก ซึมเศร้าหลังคลอด ฯลฯ และทำให้สตรีมีครรภ์อาจเกิดอันตรายในเรื่องของการตกเลือดหลังคลอดในปริมาณมาก ดังนั้น ต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสตรีมีครรภ์ และการรักษาพยาบาลเป็นพิเศษ

ในระหว่างการตั้งครรภ์จะต้องการธาตุเหล็กในปริมาณที่เพิ่มขึ้น ปริมาณธาตุเหล็กที่แนะนำในระยะที่1และ2ของการตั้งครรภ์ คือ 15 มก./วัน และในระยะที่3(สตรีให้นมบุตร)แนะนำให้ทานควบคู่กับอาหารเสริมธาตุเหล็กถึงปริมาณ 45 มก./วัน และทานกรดโฟลิก 0.6 มก./วัน เพื่อป้องกันโรคโลหิตจางของสตรีมีครรภ์ อาหารเสริมธาตุเหล็กไม่เพียงแต่ให้กับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์เท่านั้น แต่ยังเก็บไว้ในตัวของทารกเองด้วย เพื่อให้ทารกได้ใช้หลังจากที่คลอดออกมาแล้วในระยะเวลา 6 เดือน การขาดธาตุเหล็กในระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลเสียต่อสมองและสภาพจิตใจของทารก แนะนำให้หมั่นทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง(โปรดดูรายละเอียดในหน้า36แหล่งอาหารที่สำคัญของสารอาหารในคู่มือเล่มนี้)

ถ้าผลตรวจเลือด < 10.5g/dL แสดงว่าเป็นโรคโลหิตจาง สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคโลหิตจางเล็กน้อย ส่วนใหญ่ควรเสริมธาตุเหล็กและประเมินประสิทธิภาพการรักษา หากไม่เห็นผลที่ดีหลังการรักษา จำเป็นต้องทำการรักษาหรือตรวจเพิ่ม และปรับปรุงพร้อมหาสาเหตุของอาการไม่พึงประสงค์ เช่น การดูดซึมในลำไส้เกิดปัญหา(ดูดซึมยารับประทานได้ไม่ดีหรือรับประทานร่วมกับยาลดกรดทำให้การดูดซึมไม่ดี) ไม่สามารถรับประทานยาตามปกติหรือมีเลือดออกเรื้อรังในส่วนอื่นๆ ฯลฯ หากสตรีมีครรภ์ไม่สามารถทานยาเสริมธาตุเหล็กได้ อาจพิจารณาให้ธาตุเหล็กทางเส้นเลือด ถ้าอยู่ในภาวะโลหิตจางขั้นรุนแรง(ฮีโมโกลบิน < 6g/dL) จะทำให้การส่งออกซิเจนของทารกในครรภ์ไม่เพียงพอ ส่งผลให้ทารกมีความทุกข์ทรมาน ปริมาณน้ำคร่ำลดลง และอาจถึงขั้นเสียชีวิตในครรภ์ ซึ่งจะแนะนำให้ถ่ายเลือดฉุกเฉิน ในระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอด ควรติดตามภาวะโลหิตจางและผลการรักษาอย่างต่อเนื่อง และควรรักษาอย่างต่อเนื่อง 6-12 สัปดาห์หลังคลอด เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพ

เคล็ดลับในการป้องกันโรคโลหิตจางขณะตั้งครรภ์



เสริมกรดโฟลิกก่อนตั้งครรภ์

ขอแนะนำให้บริโภคกรดโฟลิกในปริมาณ 400 ไมโครกรัม(μg)/วัน ผู้หญิงที่วางแผนจะตั้งครรภ์สามารถเริ่มให้ความสนใจกับการเสริมกรดโฟลิกใน 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



กินอาหารที่มีธาตุเหล็ก

ปริมาณธาตุเหล็กที่แนะนำในแต่ละวันคือ 15 มิลลิกรัม (mg) และทานผลไม้ที่อุดมด้วยวิตามินซีภายใน 2 ชั่วโมงหลังอาหารจะช่วยให้ดูดซึมธาตุเหล็กได้



วิตามินบี 12 เป็นสิ่งสำคัญ

ขอแนะนำว่าการบริโภควิตามินบี 12 ต่อวันควรสูงถึง 2.4 ไมโครกรัม(μg) ผู้ทานมังสวิรัตควรเสริมวิตามินบี 12 ภายใต้อาณัติของแพทย์



โปรตีนขาดไปไม่ได้

อาหารแต่ละมื้อควรเป็นอาหารที่มีโปรตีน เพื่อสร้างองค์ประกอบเม็ดเลือดได้เพียงพอ

ความดันโลหิตสูงที่เกิดจากการตั้งครรภ์

ความดันโลหิตสูงผิดปกติในครรภ์เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตของมารดาและทารกในครรภ์ทั่วโลก โดยมีอัตราเกิดประมาณ 2% ถึง 8% ความดันโลหิตสูงในครรภ์อาจรวมถึงสิ่งต่อไปนี้:

ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์	ความดันโลหิตสูงที่เกิดจากการตั้งครรภ์ 20 สัปดาห์ (ความดันโลหิตซิสโตลิก \geq 140 มม.ปรอท หรือความดันโลหิตไดแอสโตลิก \geq 90 มม.ปรอท) หากไม่มีโปรตีนในปัสสาวะจะกลับสู่ภาวะปกติภายใน 12 สัปดาห์หลังคลอด
ภาวะครรภ์เป็นพิษ (หรือที่เรียกว่าภาวะโลหิตเป็นพิษขณะตั้งครรภ์):	หมายถึง 20 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์หลังจากความดันโลหิตสูงรวมกับโปรตีนในปัสสาวะ
โรคลมบ้าหมู:	ภาวะครรภ์เป็นพิษกับโรคลมบ้าหมู
ความดันโลหิตสูงเรื้อรัง:	ความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นก่อนการตั้งครรภ์หรือความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นก่อนตั้งครรภ์ 20 สัปดาห์

ความดันโลหิตสูงในครรภ์อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ ภาวะครรภ์เป็นพิษอย่างรุนแรงอาจนำไปสู่ความเสียหายที่เพิ่มขึ้นของอาการเลือดออกในสมองของมารดา, ภาวะหัวใจล้มเหลว, ภาวะลิ้มเลือดแพร่กระจายในหลอดเลือด, ภาวะหายใจลำบาก, อาการบวม น้ำที่ปอด, ภาวะไตวาย, ภาวะติดเชื้อ, โรคตับวาย, และโรคสมองขาดออกซิเจน นอกจากนี้ ผลกระทบของทารกในครรภ์จากการขาดเลือดในครรภ์ที่สัมพันธ์กับความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ การจำกัดการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์, ภาวะน้ำหนักร่น, การหยุดชะงักของรก, อัตราการเต้นของหัวใจของทารกในครรภ์ที่ไม่เสถียร ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของการคลอดก่อนกำหนด ในช่วงเวลาปกติควรให้ความสนใจกับการเปลี่ยนแปลงของความดันโลหิตและการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ หลีกเลี่ยงความเครียด ในขณะเดียวกัน ควรให้ความร่วมมือกับแพทย์ เฝ้าติดตามอาการและประเมินการทำงานและการพัฒนาของรกออย่างสม่ำเสมอ ในแง่ของอาหาร ควรให้ความสนใจกับปริมาณอาหารเข้าออก รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงและควบคุมปริมาณเกลือให้เหมาะสม

โรคหัวใจและหลอดเลือด

ความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรจะมีความแตกต่างกันตามกลุ่มอายุและกลุ่มเชื้อชาติต่างๆ ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ โรคอ้วน ฯลฯ ก่อนตั้งครรภ์ควรควบคุมปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ให้เหมาะสม หากไม่ได้รับการควบคุมที่ดี จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด ทารกในครรภ์เจริญเติบโตช้า หรือทารกตาย หากไม่มีประวัติโรคความดันโลหิตสูงหรือเบาหวานก่อนตั้งครรภ์ สำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือเบาหวานในระหว่างตั้งครรภ์ อาจมีอาการที่ดีขึ้นหลังคลอดได้ แต่ความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในอนาคตยังคงค่อนข้างสูง และความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจจะสูงขึ้นด้วย ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงเหล่านี้ นอกเหนือจากการตรวจก่อนคลอดอย่างสมบูรณ์แล้ว การป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ตั้งแต่เนิ่นๆแล้ว ขอแนะนำให้ปรึกษาแพทย์โรคหัวใจในระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องโดยเร็วที่สุด

การตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดเส้นเลือดอุดตันที่เส้นเลือดและปอดได้ง่าย

ความเสี่ยงของการเกิดลิ่มเลือดอุดตันในครรภ์เป็น 8-10 เท่าของสตรีที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงหลังคลอด ในกรณีของเส้นเลือดอุดตันที่ปอด จะมีอาการทั่วไป เช่น หอบหืด อากาศเจ็บหน้าอก ไอ และไอเป็นเลือด ภาวะลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำลึกจะมีการปวดบวม แดง ผู้ที่มีลิ่มเลือดอุดตันอย่างรุนแรงอาจทำให้เป็นลม หมดสติ หรือแม้กระทั่งเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุ

ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการนั่งเป็นเวลานานในระหว่างตั้งครรภ์ และหากมีประวัติผู้ป่วยโรคเส้นเลือดอุดตัน ควรแจ้งให้สูติแพทย์ทราบ และควรรับยาต้านการแข็งตัวของเลือด เพื่อป้องกัน โรคอ้วน การตั้งครรภ์อายุมาก ทารกคลอดแก่ๆ การคลอดบุตรแฝด การสูบบุหรี่ หรือนอนบนเตียงเป็นเวลานาน ถือเป็นผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง แนะนำให้สวมถุงน่องยึดและลุกจากเตียงทำกิจกรรมต่างๆโดยเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยผ่าตัดคลอด แนะนำให้ลุกจากเตียงภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด เพื่อหลีกเลี่ยงการนอนบนเตียงเป็นเวลานาน ทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันและโรคแทรกซ้อนร้ายแรง

ลิ่มเลือดอุดตันเป็นภาวะแทรกซ้อนทางสูติกรรมที่ค่อนข้างอันตราย แต่ก็ไม่สามารถป้องกันได้ ควรหลีกเลี่ยงการนั่งและนอนเป็นเวลานานในระหว่างตั้งครรภ์ ให้ลุกจากเตียงเร็วที่สุดหลังคลอด และผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงควรสวมถุงน่องแบบยึดหยุ่นเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดลิ่มเลือด

โรคลมบ้าหมู

การควบคุมอาการเกร็งในผู้หญิงส่วนใหญ่ที่เป็นโรคลมบ้าหมูระหว่างตั้งครรภ์จะคงที่ บางคนแทบไม่มีอาการชัก แต่ก็มีอาการกระตุ้นที่ควบคุมได้ยาก ดังนั้นควรแจ้งให้แพทย์ทราบโดยละเอียดเกี่ยวกับอาการชัก และยาทั้งหมด หากคุณเป็นโรคลมบ้าหมูในระหว่างตั้งครรภ์คุณควรส่งโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาในกรณีฉุกเฉิน

สิ่งจำเป็นและขาดไม่ได้ในการควบคุมโรคลมบ้าหมูระหว่างตั้งครรภ์เราควรรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอและไม่เคยหยุดยาด้วยตัวเอง หากหยุดการรักษาเพราะกังวลเกี่ยวกับผลของยาอาจทำให้เกิดความเสี่ยงสูงกว่าผลกระทบบของการใช้รักษาโรคลมชัก ยากันชักบางชนิดจะลดความเข้มข้นของวิตามินเคในเลือดซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของการทำงานของเลือด ดังนั้นคุณแม่ควรเสริมวิตามินเคเมื่อกำลังจะคลอด และลูกควรเสริมวิตามินเคต่อไปหลังคลอด

โรคหอบหืด

โรคหอบหืดเป็นโรคที่ละเอียดไม่ได้ คุณแม่ไม่ควรลดหรือหยุดยาเพราะกังวลว่าจะมีผลต่อทารกในครรภ์ พวกเขาต้องปรึกษาแพทย์ของคุณและทำการปรับเปลี่ยน

อุบัติการณ์ของโรคหอบหืดในการตั้งครรภ์ประมาณ 1-3% ผู้หญิงที่เป็นโรคหอบหืดประมาณหนึ่งในสามจะมีอาการแย่ลงในระหว่างตั้งครรภ์ กรุณาแจ้งแพทย์เมื่อทำการตรวจคลอดเพื่อให้แพทย์ช่วยเหลือในการดูแลทางการแพทย์แน่นอน,



หลีกเลี่ยงให้สตรีมีครรภ์และทารกแรกเกิดเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสซิกาในระหว่างตั้งครรภ์

อาการหลักของการติดเชื้อไวรัสซิกาคือมีไข้ผื่นปวดข้อข้ออักเสบเยื่อตาอักเสบชนิดไม่ให้เห็นหรือเลือดคั่ง สามารถติดต่อผ่านการถูกยุงกัดพฤติกรรมทางเพศหรือการแพร่เชื้อในแนวตั้งระหว่างแม่และทารก ผู้หญิงที่ติดเชื้อไวรัสซิกาในระหว่างตั้งครรภ์อาจให้กำเนิดทารกแรกเกิดที่ผิดปกติเช่น microcephaly คุณแม่ควรใส่ใจในเรื่องต่อไปนี้ :

- หากไม่จำเป็นต้องไปยังพื้นที่ที่ติดเชื้อไวรัสซิกาหากจำเป็นโปรดใช้มาตรการป้องกันยุง
- หลังจากเดินทางกลับประเทศจีนจากพื้นที่แพร่ระบาดของการติดเชื้อไวรัสซิกาควรมีการตรวจสอบตนเองเป็นเวลานาน้อย 2 สัปดาห์ ในกรณีที่มีอาการที่น่าสงสัยควรแจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบโดยเร็วที่สุด
- ควรใช้ถุงยางอนามัยสำหรับพฤติกรรมทางเพศในระหว่างตั้งครรภ์หากคู่นอนมีประวัติการเดินทางในพื้นที่แพร่ระบาดของการติดเชื้อไวรัสซิกา
- หากได้รับการยืนยันการติดเชื้อไวรัสซิกาควรทำอัลตราซาวด์ของทารกในครรภ์ทุก 4 สัปดาห์เพื่อติดตามการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์



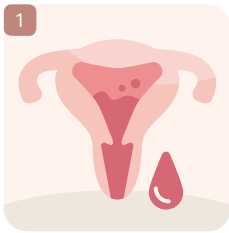
สตรีมีครรภ์ที่ติดเชื้อลิสเทอเรียระหว่างตั้งครรภ์หรือติดเชื้อโรคซีแมวกั้งแรกสามารถแพร่เชื้อไปยังทารกในครรภ์ได้ผ่านทางรก ส่งผลให้แท้งบุตร ทารกเสียชีวิตในครรภ์ คลอดก่อนกำหนด หรือการติดเชื้อซีแมวกั้งที่มีมาแต่กำเนิด หรือการติดเชื้อลิสเทอเรียแบบแพร่กระจาย และเชื้อลิสเทอเรียยังสามารถแพร่เชื้อให้ทารกในครรภ์ได้ระหว่างการคลอดบุตร ซึ่งส่งผลให้เกิดการติดเชื้อทางตรง เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ สตรีมีครรภ์ควรรับประทานอาหารและรักษาสุขอนามัยมือให้ดีและเสริมสร้างแนวคิดในการป้องกันตนเอง :

- หลักการทั่วไปในการหลีกเลี่ยงการติดเชื้อลิสเทอเรียและทอกโซพลาสมา
หลีกเลี่ยงอาหารดิบและหรือการใช้เขียงร่วมกัน และเก็บอาหารดิบและอาหารปรุงสุกแยกกัน เพื่อลดความเสี่ยงของการปนเปื้อน ล้างมือบ่อยๆ รักษาสุขอนามัย และดูแลรักษาบาดแผลอย่างเหมาะสม
- การป้องกันตนเองจากการติดเชื้อโรคซีแมวกั้ง
สวมถุงมือเพื่อป้องกันความปลอดภัยเมื่อทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำสวน ดิน มูลสัตว์เลี้ยง และการกำจัดคอกแมว ในเวลาเดียวกัน โปรดให้สัตว์เลี้ยงของคุณตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำหากคุณรักมัน

เตือน!ระวัง อาการอันตราย



ในระหว่างตั้งครรภ์หากมีอาการดังต่อไปนี้คุณควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที



1 เลือดออกทางช่องคลอด
(ไม่ว่าจะมากหรือน้อย)



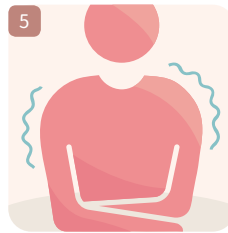
2 ปวดศีรษะอย่างต่อเนื่อง
หรือรุนแรง



3 ปวดท้องอย่างต่อเนื่องหรือ
รุนแรง



4 คลื่นไส้หรืออาเจียนอย่างต่อเนื่อง
หรือรุนแรง



5 หนาวสั่นหรือมีไข้กระตุกทันที



6 มองเห็นภาพซ้อน



7 ใบหน้าและมือบวม



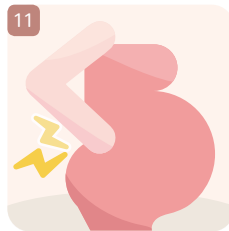
8 ที่สำคัญคือปัสสาวะออกน้อยลงหรือ
มีอาการปวดหรือแสบร้อนเมื่อ
ปัสสาวะ



9 การเคลื่อนไหวของทารกใน
ครรภ์หยุดลงหรืออ่อนลง



10 น้ำออกจากช่องคลอดไหล ออกมา
เรื่อย(และสงสัยว่าเป็นน้ำคร่ำแตก)



11 ปวดหลังอย่างต่อเนื่องและ
ท้องแข็ง

การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง



ร่างกายของหญิงตั้งครรภ์จะพยายามอย่างมากในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ในการตั้งครรภ์ แต่หากหญิงตั้งครรภ์มีโรคบางอย่างเช่นโรคหัวใจพิการ แต่กำเนิดโรคไตเรื้อรัง ฯลฯ อาการทางคลินิกอาจรุนแรงขึ้นเนื่องจากการตั้งครรภ์ นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์จะปรากฏขึ้นเนื่องจากการตั้งครรภ์เช่นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูงที่เกิดจากการตั้งครรภ์และโรคอื่น ๆ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยของมารดาในการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง นอกจากนี้ยังมีทารกในครรภ์จำนวนไม่น้อยที่มีโรคประจำตัวหรือมีสัญญาณของการคลอดก่อนกำหนดซึ่งเป็นการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงเนื่องจากปัจจัยของทารกในครรภ์

เมื่อแพทย์บอกคุณว่าการตั้งครรภ์นี้อาจเป็นการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงจำเป็นต้องทำการตรวจก่อนคลอดอย่างละเอียดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ แนะนำว่าควรนำส่งผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่มีกำลังคนและอุปกรณ์ที่สมบูรณ์แบบ ด้วยวิธีนี้สามารถรับประกันความปลอดภัยของแม่และทารกได้

ตาม "มาตรฐานการประเมินความสามารถทางการแพทย์ฉุกเฉินในโรงพยาบาล" ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ "หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงและคุณภาพการดูแลทารกแรกเกิดของโรงพยาบาลฉุกเฉินระดับปานกลางและรุนแรง" เมื่อคุณมีเหตุฉุกเฉินใด ๆ ในระหว่างตั้งครรภ์โรงพยาบาลที่รับผิดชอบเหล่านี้สามารถให้คุณด้วยบริการการแพทย์ฉุกเฉินที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

"รายชื่อโรงพยาบาลฉุกเฉิน" โปรดตรวจสอบกับแผนกการแพทย์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ :

กระทรวงสาธารณสุข
และสวัสดิการ



ทำความเข้าใจกับ ภาวะซึมเศร้าหลัง คลอดและการป้องกัน



เมื่อทารกคลอดคุณแม่บางคนจะรู้สึกหดหู่เล็กน้อยหรือไม่มั่นคงซึ่งส่วนใหญ่จะหายไปไม่กี่วัน อย่างไรก็ตามมีบางกรณีที่อยู่ในสภาพร้ายแรงและจำเป็นต้องได้รับการแทรกแซงจากผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากอาการทางอารมณ์เหล่านี้อาจหมดสติหรือถูกเพิกเฉยซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาส่วนตัวและครอบครัวและแม้กระทั่งการบาดเจ็บ

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเป็นความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอดชนิดหนึ่ง สาเหตุของภาวะซึมเศร้าหลังคลอดยังไม่ชัดเจนซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสรีรวิทยาจิตใจและสังคมเช่นเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตที่สำคัญในช่วงปริกำเนิดการบริโภคทางกายภาพระหว่างการผลิตและการบาดเจ็บทางร่างกายและจิตใจที่สำคัญในระหว่างกระบวนการผลิต นอกจากนี้มารดาหลังคลอดควรรับผิดชอบในการดูแลบทบาทของทารกแรกเกิดเกิดความกดดันในการทำงานของการเลี้ยงดูและการปรับปรุงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวหรือการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ของร่างกายเนื่องจากการตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้เช่นกัน



Q: จะรู้ได้อย่างไรว่าคุณมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด?

ขอแนะนำว่าคุณแม่หลังคลอดสามารถใช้คำถามสองข้อต่อไปนี้เพื่อทำการประเมินง่ายๆ

- ในเดือนที่ผ่านมาคุณมีปัญหาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าซึมเศร้าหรือรู้สึกสิ้นหวังในขนาดหรือไม่?
- ในเดือนที่ผ่านมาคุณมักจะสูญเสียความสนใจในสิ่งต่างๆหรือไม่มีความสุขในการทำสิ่งต่างๆหรือไม่?

หากปัญหาสองข้อข้างต้นเกิดขึ้นกับคุณเราขอแนะนำให้คุณขอความช่วยเหลือหรือพูดคุยเกี่ยวกับการส่งต่อผู้ป่วยผ่านทางสมาคมสุขภาพจิต ในขณะที่เดียวกันคุณสามารถแจ้งสูตินรีแพทย์แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวหรือกุมารแพทย์หรือแพทย์จิตแพทย์ (จิตเวช) เพื่อให้การวินิจฉัยการสัมภาษณ์และความช่วยเหลือด้านยาที่จำเป็นอย่างทันที่เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ



Q: การจำแนกความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอด (ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเป็นความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอดชนิดหนึ่ง)

รายชื่อ	ความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอด	ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด	มีอาการทางจิตหลังคลอด
โอกาสที่จะเป็น (%)	ราวๆ 30% ถึง 80%	ราวๆ 10%	ประมาณ 1-2% จากพันเคส
ช่วงเวลาที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป	โดยปกติจะเกิดขึ้นภายใน 3-4 วันหลังคลอด	โดยปกติจะเกิดขึ้นภายใน 6 สัปดาห์หลังคลอด	โดยปกติจะเกิดขึ้นภายใน 2 สัปดาห์หลังคลอด
ระยะเวลาของโรค	อาการซึมเศร้านี้มักจะหายไปภายในสองสามวัน	อาการสามารถอยู่ได้ตั้งแต่สัปดาห์ถึงเดือน	อาการยังคงมีอยู่เป็นสัปดาห์ถึงเดือน
อาการ	ความวิตกกังวล, ซึมเศร้า, หงุดหงิด, อ่อนเพลียง่าย, น้ำตาไหล, นอนไม่หลับ, ปวดศีรษะ, ผื่นร้าย	<ul style="list-style-type: none"> เศร้าโศกซึมเศร้าหงุดหงิด อ่อนเพลียนอนไม่หลับ มักจะรู้สึกผิดหรือไร้ค่า ความผิดปกติของการกินง่าย ต่อการหลังน้ำตาไม่มีสมาธิสูญเสียความสนใจในชีวิตรอบตัวพวกเขาและสิ่งทีพวกเขาชอบหรือมักจะรู้สึกไม่สามารถรับมือกับชีวิตได้ รู้สึกไม่สามารถดูแลทารกได้ คนที่ร้ายแรงถึงกับคิดฆ่าตัวตาย 	<ul style="list-style-type: none"> ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ร้องไห้ตอนไม่หลับ บุคลิกภาพและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เกิดอาการหลงผิดหรือภาพหลอนเช่นแม่อาจเข้าใจผิดว่าทารกเสียชีวิตหรือถูกแทนที่ หากอาการร้ายแรงอาจมี อาการหลงผิดที่ทำร้ายตัวเองหรือครอบครัวได้
วิธีการรักษา	<ul style="list-style-type: none"> เป็นอาการชั่วคราว โดยปกติแล้วจะสามารถบรรเทาได้โดยไม่ต้องรับการรักษา แต่ครอบครัวต้องการการสนับสนุนทางจิตใจมากขึ้น หากอาการยังคงอยู่นานกว่าสองสัปดาห์จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์และการวินิจฉัยเพิ่มเติม 	ต้องการความช่วยเหลือและการดูแลทางการแพทย์	จำเป็นต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์และการสังเกตและการรักษาในโรงพยาบาล

(ที่มา: สมาคมสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาได้หวัน)



Q: รับมือกับอารมณ์ที่ไม่ดีหรือภาวะซึมเศร้าหลังคลอดอย่างไร?

การปรับตัว แสวงหาการสนับสนุนและความช่วยเหลือ

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด มักเกิดใน 3-4 วันหลังคลอดและที่ชัดเจนที่สุดคือวันที่ 5 โดยมีจะหายไปภายในสองสัปดาห์หลังคลอด

กรณีส่วนใหญ่ต้องการการดูแลและสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนมากขึ้นเท่านั้น ขอแนะนำว่าคุณแม่ใหม่ควรใช้ประโยชน์จากการนอนหลับของลูกน้อยเพื่อพักผ่อนให้มากขึ้นและไม่ตกอยู่ในภาวะเหนื่อยล้าหรือนอนหลับไม่เพียงพอ

เท่าที่จะทำได้สมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ควรแบ่งปันและลดภาระงานเช่นทำความสะอาดงานบ้านของมารดาหลังคลอดและให้โอกาสตัวเองหายใจและพักผ่อนบ้าง ในขณะที่เดียวกันคุณควรบอกความรู้สึกของคุณกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน ๆ ในระดับปานกลาง คุณยังสามารถแบ่งปันประสบการณ์และอารมณ์ของกันและกันกับมารดาหลังคลอดคนอื่น ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณได้มาก

ค้นหาแหล่งข้อมูลทางการแพทย์และสุขภาพจิต

หากอาการซึมเศร้าหลังคลอดไม่ดีขึ้นแม้จะกินเวลานานกว่า 2 สัปดาห์ขอแนะนำว่าควรขอความช่วยเหลือทันที

คุณสามารถไปที่ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาเวชศาสตร์ครอบครัวกุมารเวชศาสตร์หรือจิตเวชศาสตร์ (กรมสุขภาพกายและจิต) เพื่อขอความช่วยเหลือหรือติดต่อศูนย์สุขภาพจิตชุมชนของสำนักสาธารณสุขในพื้นที่เพื่อขอข้อมูลบริการสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้อง

สำหรับการรักษาภาวะซึมเศร้าหลังคลอดการวินิจฉัยและการรักษาในระยะแรกมักจะง่ายกว่าในการรักษาให้หายขาด

หากมีอาการซึมเศร้าหลังคลอดอย่าตกใจโดยปกติแพทย์จะให้ยาต้านอาการซึมเศร้าเสริมด้วยการพูดคุยหรือการรักษาทางจิตใจเพิ่มเติม ณ จุดนี้หากคุณจำเป็นต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปให้ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับองค์ประกอบและปริมาณกับแพทย์ของคุณ

ยอมรับการวินิจฉัยและการรักษาอย่างกระตือรือร้น เพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้โรครุนแรงขึ้น

ถ้าเกิดภาวะโรคจิตหลังคลอด(postpartum psychosis)อย่างรุนแรง หลังคลอดสตรีอาจเกิดอาการสภาพอารมณ์ที่ไม่มั่นคง ร้องไห้ บุคลิกภาพและพฤติกรรมเปลี่ยน นอกจากนี้ ยังอาจจะเกิดเป็นภาพหลอนหรือจินตนาการเอง ซึ่งอาจทำร้ายทารก ทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย จะต้องได้รับการรักษาอย่างเข้มงวด เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดความเสียหายขึ้น

สรุป

มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่จะมีปรากฏการณ์ซึมเศร้าหลังคลอดเล็กน้อยสามารถอยู่ในความดูแลของครอบครัวและเพื่อนฝูงได้ ด้วยการสนับสนุนสามารถบรรเทาได้อย่างรวดเร็วหากอาการแยลงหรือไม่สามารถปรับปรุงได้เป็นเวลานานควรรีบทำทันที นั่นคือการร่วมมือกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อขอความช่วยเหลือทางการแพทย์

ข้อความถึงครอบครัว

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดหรือภาวะซึมเศร้าหลังคลอดอาจถูกเพิกเฉยหรือหมดสติตั้งนั้นพวกเขาจึงไม่สามารถรับการสนับสนุนและการแสดงออกจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนได้ทันที สมาชิกในครอบครัวสามารถรับฟังติดตามและสนับสนุนมารดาหลังคลอดบุตรในการแสดงความคิดและความรู้สึกส่วนตัวได้อย่างอิสระและแสดงอารมณ์ของตนเองด้วยการสนทนาและสนทนาต่างๆ

ในขณะที่เดียวกันมารดาหลังคลอดในการดูแลทารกแรกเกิดจำเป็นต้องใช้กำลังกายเป็นจำนวนมาก แต่ก็มักทำให้เหนื่อยไม่หลับ ดังนั้นครอบครัวควรแบ่งปันการดูแลทารกแรกเกิดและบริการครอบครัวลดภาระทางกายภาพของมารดาหลังคลอด มักจะให้ความสำคัญกับมารดาหลังคลอดหากพบภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและไม่สามารถบรรเทาได้เป็นเวลานานหรืออาการกำเริบก็ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน



แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพจิต

- สายพิเศษ 1925 กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ : บริการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาฟรี 24 ชม.
- ศูนย์สุขภาพจิตในชุมชนของรัฐบาลท้องถิ่นทุกแห่ง : ให้การส่งเสริมสุขภาพจิตการศึกษาและการฝึกอบรมการให้คำปรึกษาการส่งต่อบริการถ่ายโอนการเชื่อมต่อเครือข่ายทรัพยากรการป้องกันการฆ่าตัวตายการป้องกันการใช้สารเสพติดและบริการด้านสุขภาพจิต

สายพิเศษ
1925รายชื่อศูนย์สุขภาพ
จิตชุมชน

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับ สตรีมีครรภ์



ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมทุกวันและให้ความสำคัญกับเรื่องความปลอดภัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายก่อนคลอดสามารถลดความเจ็บปวดจากการเจ็บครรภ์ลดความตึงเครียดทางอารมณ์และกล้ามเนื้อ ระหว่างคลอดและเพิ่มความแข็งแรงและความเหนียวของกล้ามเนื้อช่องคลอดเพื่อให้เกิดความราบรื่น อย่างไรก็ตาม คุณแม่บางคนอาจไม่เหมาะกับการออกกำลังกายก่อนคลอดดังนั้นจึงควรขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ เพื่อประเมินผล



การออกกำลังกายทั่วไปก่อนคลอด

I. การเคลื่อนไหวของขา

เริ่มตั้งครรภ์ตั้งแต่เนิ่นๆ

วัตถุประสงค์ :

เพื่อศึกษาผลทางคลินิกของวิธีการเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและฝึบใยกล้ามเนื้อเชิงกราน

วิธี :

จับด้านหลังของเก้าอี้ยึดขาซ้ายหมุนขาขวา 360 องศาในสภาพหลังจากทำเสร็จแล้วจึงเปลี่ยนขาเพื่อดำเนินการต่อ



II. การเคลื่อนไหว ของขา

เริ่มตั้งครรภ์ตั้งแต่เนิ่นๆ

วัตถุประสงค์ :

ทำออกกำลังกายยกขา

1. ส่งเสริมการไหลเวียนกลับของเลือดช่วงขาส่วนล่าง
2. ยืดกระดูกสันหลังและคลายกล้ามเนื้อสะโพก

วิธี :

นอนหงาย ยกขาขึ้นในแนวตั้ง และให้เท้าชิดผนังประมาณ 3-5 นาที ทำซ้ำๆหลายครั้งต่อวัน



III. นั่งไขว่ห้าง

สามเดือนหลังจากตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์ :

1. บริหารความตึงเครียดของกล้ามเนื้อขาหนีบและเอ็นบริเวณข้อต่อ
2. ป้องกันการหดเกร็งหรือตะคริวในไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ เนื่องจากความดันของมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น

วิธี :

นั่งราบบนที่นอน ขาสองข้างขนานกัน หน้า1หลัง1 เข่าสองข้างห่างกัน ทำวันละครั้ง ครั้งละ5~30นาที



IV. การเคลื่อนไหว ของเอว

หลังตั้งครรภ์ได้6เดือน

วัตถุประสงค์ :

เพื่อศึกษาผลทางคลินิกของวิธีการ สามารถลดอาการปวดเอวเพิ่มความมั่นคงในช่องท้องและความยืดหยุ่นของ ขาหนีบ เพื่ออำนวยความสะดวกในการคลอด

วิธี :

จับด้านหลังของเก้าอี้และหายใจเข้าช้าๆ ในขณะที่เดียวกันก็ใช้แรงแขนเพื่อให้แรงโน้มถ่วงของร่างกายมีสมาธิอยู่ที่ด้านหลังของเก้าอีนี้นิวเท้ายื่นขึ้นเพื่อยกลำตัวและตรงเอว จากนั้นหายใจออกช้าๆผ่อนคลายแขนและเท้า



V. หายใจเข้าช่องท้องอย่างลึกๆ

ตั้งครรภ์ ระยะเวลาหลัง

วัตถุประสงค์ :

ช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดความดันในช่องท้องที่เกิดจากการหดตัว

วิธี :

เมื่อมีอาการเกร็งให้ตั้งสมาธิและค่อยๆหายใจเข้าช่องท้องลึกๆ

จนช่องท้องยืดออกมา หายใจออกช้าๆจนสุดลม และรู้สึกว่กล้ามเนื้อคลายตัวขึ้น

ปรับความเร็วตามความแรงในการหดตัวของมดลูก 6-9 ครั้ง/นาที ฝึกครั้งละ 1 นาที หายใจออกช้าๆและให้สุดลม จะช่วยลดอาการมีนหัว



VI. หายใจเข้า

ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ (เมื่อการหายใจลึก ๆ ในช่องท้องยังไม่สามารถผ่อนคลายได้ในระยะแรกของการคลอด)

วัตถุประสงค์ :

เพื่อศึกษาผลทางคลินิกของวิธีการ ช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดความดันในช่องท้องที่เกิดจากการหดตัว

วิธี :

1. ตั้งสมาธิและหายใจเข้าจนเต็มหน้าอก
2. หายใจออกจนหมดและหายใจออกและรู้สึกว่กล้ามเนื้อคลายตัว
3. ควรปรับอัตราการหายใจให้มากกว่า 6-9 ครั้ง / นาทีตามความรุนแรงของการบีบตัวของมดลูกและแต่ละครั้งควรฝึกครั้งละ 1 นาที
4. เมื่อหายใจพยายามทำให้ช้าลงและอาเจียนให้มากที่สุดเพื่อป้องกันอาการวิงเวียนศีรษะ



การดูแลสุขภาพ ของผู้หญิง - Pap Smear Test



การตรวจสเมียร์ปากมดลูกสามารถตรวจพบรอยโรคมะเร็งปากมดลูกหรือมะเร็งในระยะเริ่มต้นและยี่ดระยะเวลการรอดชีวิตหลังการรักษา หากพบในรอยโรคมะเร็งก่อนกำหนดการพัฒนาของมะเร็งในภายหลังสามารถถูกปิดกั้นได้โดยการรักษา คุณแม่ทุกคนโปรดอย่าลืมไปที่โรงพยาบาลพิเศษของประกันสุขภาพหรือพยาบาลผดุงครรภ์เพื่อรับการตรวจรอยเปื้อนปากมดลูกหลังจากการระบายน้ำทิ้ง

I. ใครต้องการการตรวจปากมดลูก?

มะเร็งปากมดลูกส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส human papilloma อย่างต่อเนื่องผ่านพฤติกรรมทางเพศ ผู้หญิงที่เคยมีประสบการณ์ทางเพศอาจเป็นมะเร็งปากมดลูก ดังนั้นจึงแนะนำว่าผู้หญิงที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปควรทำมดลูกทุกๆ 3 ปี การตรวจรอยเปื้อนที่คอ นอกจากนี้ตามข้อมูลสำหรับผู้หญิงทุก 70 คนที่ได้รับการตรวจคัดกรองสามารถพบรอยโรคมะเร็งปากมดลูกหรือมะเร็งปากมดลูกได้หนึ่งกรณี

II. จะตรวจปากมดลูกได้อย่างไร?

ขั้นตอนการตรวจสเมียร์ปากมดลูกทำได้ง่ายส่วนใหญ่ไม่รู้สึกเจ็บปวดกระบวนการนี้คือการใส่เครื่องขยายช่องคลอดเข้าไปในช่องคลอดจากนั้นใช้แท่งเล็ก ๆ หรือแปรงที่ปากมดลูกค่อยๆ ขูดเซลล์ที่ถูกขัดออกเล็กน้อยของปากมดลูก บนสไลด์หลังจากการย้อมสีผ่านกล้องจุลทรรศน์เพื่อตรวจสอบว่ามีเซลล์มะเร็งที่น่าสงสัยหรือไม่

III. สิ่งที่เราควรใส่ใจก่อนตรวจปากมดลูกสเมียร์?

ห้ามสวนล้างช่องคลอดหลีกเลี่ยงการอาบน้ำห้ามอดห้ามมีเพศสัมพันธ์ในคืนก่อนหลีกเลี่ยงการมีประจำเดือน

IV. จะทำอะไรเมื่อปากมดลูกผิดปกติ?

Pap สเมียร์ผิดปกติไม่ได้หมายความว่า您是มะเร็ง คุณต้องขอให้แพทย์ตรวจคอลโปสโคปีและการตรวจชิ้นเนื้อเพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่าเป็นโรคมะเร็งปากมดลูกหรือมะเร็งปากมดลูก

เราขอเตือนคุณว่ากรณีเชิงลบที่ผิดพลาดจะเกิดขึ้นในการทดสอบคัดกรองใด ๆ ดังนั้นแม้ว่าผลการตรวจสเมียร์จะเป็นปกติควรทำการตรวจสเมียร์ทุก ๆ 3 ปี หากมีอาการผิดปกติควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

การฉีดวัคซีนระยะ ตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันทารก



วัคซีนป้องกันโรคไอกรน

โรคไอกรนเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลันซึ่งเกิดจากละอองหรือสัมผัสใกล้ชิด

ทารกที่อายุน้อยกว่า 6 เดือนมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคไอกรน แผลงที่มาหลักของการติดเชื้อคือ มารดาที่ดูแลใกล้ชิดและผู้ดูแลคนอื่น ๆ เมื่อทารกแรกเกิดได้รับเชื้อแล้วจะมีอาการไออาเจียนหายใจลำบาก และอาการอื่น ๆ กรณีที่รุนแรงจะทำให้ช็อกปอดบวมแผลในสมองและอาจเสียชีวิตได้

เพื่อป้องกันไม่ให้ทารกติดเชื้อไอกรนแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับวัคซีนไอกรนหนึ่งเข็มทุกครั้งที่ตั้งครรภ์โดยไม่คำนึงถึงประวัติการฉีดวัคซีนบาดทะยักก่อนหน้านี้วัคซีนผสมคอตีบ (Td) ลดลงหรือบาดทะยัก ลดลง วัคซีนไอกรนคอตีบ (Tdap) ในอดีต อย่างไรก็ตามเพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการฉีดวัคซีนจากแม่สู่ทารกขอแนะนำให้ฉีดวัคซีนเมื่อตั้งครรภ์ 28-36 สัปดาห์หรือหลังคลอดทันทีหากไม่ได้รับการฉีดวัคซีนในระหว่างตั้งครรภ์ นอกจากนี้ยังแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ที่จะดูแลทารกได้รับการฉีดวัคซีนในเวลาเดียวกันเพื่อป้องกันทารกแรกเกิด

วัคซีนไขหวัดใหญ่

ขอแนะนำให้สตรีมีครรภ์หรือสตรีหลังคลอด 6 เดือน ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ หญิงตั้งครรภ์เป็นหนึ่งในเป้าหมายสำคัญของการรับวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลก และเป็นเป้าหมายของโครงการฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ที่รัฐบาลให้ทุนสนับสนุนแก่ประเทศ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของหญิงตั้งครรภ์ในระหว่างตั้งครรภ์จะเพิ่มความเสี่ยงและผลที่ตามมาของไขหวัดใหญ่ และข้อมูลการวิจัยพบว่า สตรีมีครรภ์ที่ได้รับวัคซีนแล้ว จะไม่มีความเสี่ยงพิเศษต่อตนเองและทารกในครรภ์ ดังนั้น ผู้หญิงที่พร้อมจะตั้งครรภ์ สามารถพิจารณาที่จะรับวัคซีนด้วยการชำระค่าใช้จ่ายด้วยตนเองก่อนหรือระหว่างช่วงเวลาแพร่ระบาด

การเตรียมตัวก่อน ทารกเกิด



I. การเตรียมผลิตภัณฑ์ สำหรับเด็ก

อุปกรณ์ให้นมบุตร

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> เสื้อผ้าพยาบาล | <input type="checkbox"/> ขวดนม6 ขวดใหญ่ | <input type="checkbox"/> กล่องหิ้วนมผง |
| <input type="checkbox"/> ชุดชั้นในพยาบาล | <input type="checkbox"/> ขวดนม 2ขวดเล็ก | <input type="checkbox"/> นมผงสำหรับเด็กทารก |
| <input type="checkbox"/> แผ่นรองหัวนม | <input type="checkbox"/> จุกนม 10 อัน | <input type="checkbox"/> แปรงขวดนม2ด้าม |
| <input type="checkbox"/> ถุงเก็บน้ำนม | <input type="checkbox"/> เครื่องนึ่งขวดนม | |

เสื้อผ้า

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ชุดชั้นใน 4~6 ชิ้น | <input type="checkbox"/> ถุงเท้า 1~2 คู่ |
| <input type="checkbox"/> เสื้อคลุม 4~6 ตัว | <input type="checkbox"/> ผ้าอ้อม |
| <input type="checkbox"/> ผ้าพันแผล | <input type="checkbox"/> หมวก |
| <input type="checkbox"/> ผ่ากันเปื้อน 4~5 ผืน | |

อยู่

- | |
|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เปล |
| <input type="checkbox"/> ผ้าห่ม |
| <input type="checkbox"/> มุ้ง |
| <input type="checkbox"/> กระดิ่งดนตรี |

การอาบน้ำ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> อ่างอาบน้ำ 1 อัน | <input type="checkbox"/> แชมพูเด็ก |
| <input type="checkbox"/> ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก 2~3ผืน | <input type="checkbox"/> เบบี้ออยล์หรือวาสลีน |
| <input type="checkbox"/> ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่2~3 ผืน | <input type="checkbox"/> สำลี |
| <input type="checkbox"/> สบู่เด็ก | <input type="checkbox"/> กรรไกรตัดเล็บเด็ก |

การเดินทาง

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> รถเข็นเด็กเบา |
| <input type="checkbox"/> ที่นั่งนิรภัย |
- ※ ทารกและเด็กเล็กต้องใช้คาร์ซีทแบบ
แบบโดยให้เบาะหลังหันไปทางด้านหลัง

※ ปริมาณและปริมาณที่เตรียมขึ้นขึ้นอยู่กับฤดูกาลและสถานการณ์ของครอบครัว

II. อุปกรณ์โรงพยาบาลสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (ดูรายชื่อสถานพยาบาล)

เอกสารในการลงทะเบียน

- บัตรประกันสุขภาพ
- บัตรประจำตัวของหญิงตั้งครรภ์
- ใบรับรองการลงทะเบียน
- คู่มือสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ของใช้ของทารก

- เสื้อผ้าในวันคลอด

ของใช้คุณแม่

เสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยน

- ทวี
- รองเท้าแตะ
- ชุดชั้นใน
- ชุดคลุมท้อง
- กางเกงในหรือกางเกงใช้แล้วทิ้ง

อุปกรณ์อาบน้ำ

- ผ้าขนหนู
- กะละมัง
- แปรงสีฟัน ยาสีฟัน
- สบู่
- กระจกขาโต๊ะ
- แผ่นรองคลอด

เครื่องใช้บนโต๊ะอาหาร

- แก้ว
- ชุดทานอาหาร
- กระจกตักน้ำเย็นและน้ำร้อน

ผู้ปกครองควรให้ทารกแต่ละคนไปพบแพทย์เป็นประจำ หลังคลอดเพื่อดูแลสุขภาพของเด็กทั้งหมดแทนที่จะเปลี่ยนแพทย์บ่อยๆ



ความปวดขณะคลอด



การศึกษาก่อนคลอด : ช่วยเตรียมและรับมือกับความเจ็บปวดจากการทำงาน

การตั้งครรภ์และการคลอดบุตรเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาตามปกติ การหดตัวของมดลูกทำให้เกิดอาการปวดหรือปวดหลังซึ่งทำให้ปากมดลูกนั้นมึนลงและขยายตัว ดังนั้นการเจ็บครรภ์จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามปกติ ความเจ็บปวดอาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัว ในความเป็นจริงการเจ็บครรภ์เป็นสัญญาณที่จำเป็นของการคลอดทางช่องคลอด แต่สามารถบรรเทาได้หลายวิธีโดยไม่ต้องกลัวมากเกินไป การเปลี่ยนความคิดทางจิตใจสามารถเพิ่มความมั่นใจปล่อยวางร่างกายและกล้ามเนื้อจะผ่อนคลายมากขึ้นหรืออาการเจ็บครรภ์สามารถดีขึ้นได้โดยการลดความเจ็บปวดจากการคลอดบุตร

เนื่องจากโดยปกติปากมดลูกจะต้องเปิดอย่างช้าๆ ความยาวของกระบวนการทำงานจึงได้รับผลกระทบจากความเท่าเทียมกันช่วงเวลาสภาวะทางจิตใจตำแหน่งและท่าทางของทารกในครรภ์รูปร่างเชิงกรานและขนาดของมารดาที่มีครรภ์และการหดตัวของมดลูก ดังนั้นขั้นตอนการรอกคลอดต้องใช้เวลาสักกระยะ โดยทั่วไปทารกในครรภ์ตัวแรกต้องการเวลาประมาณ 12-18 ชั่วโมงและตัวที่สอง ใช้เวลาประมาณ 8-10 ชม. ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมามารดามีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นมีโอกาสออกกำลังกายน้อยลงและทารกในครรภ์มักมีขนาดใหญ่ขึ้น ดังนั้นกระบวนการของแรงงานอาจยาวนานกว่าที่คาดไว้ พ่อแม่ควรอดทนมากขึ้น

ควรให้ผู้ปกครองเริ่มรับการศึกษาก่อนคลอดสักสองสามเดือนก่อนคลอดเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการผลิตที่เปลี่ยนแปลงไปวิถีธรรมชาติในการบรรเทาอาการปวดและยาแก้ปวดต่างๆ

ความรู้พื้นฐานและวิธีการบรรเทาความรู้สึกไม่สบายในการผลิต

1. รักษาสภาพร่างกายและจิตใจให้ดีที่สุด: ให้ความสำคัญกับโภชนาการรักษาสรรพภาพทางกายที่ดีรักษาอารมณ์ที่มีความสุข
2. เตรียมความพร้อมอย่างเต็มที่ก่อนส่งมอบ: เข้าใจขั้นตอนการทำงานและการผลิตอย่างถ่องแท้เตรียมเพลงที่คุณชอบตัดสินใจอย่างถูกต้องที่คุณมั่นใจได้สื่อสารและเลือกเพื่อนที่สามารถตอบสนองความคาดหวังในการผลิตของพวกเขาได้
3. การตอบสนองระหว่างการผลิต: การเชื่อมั่นในตัวเองและยอมรับการผลิตตามปกติคือการใช้เวลาสักกระยะผ่อนคลายร่างกายและพยายามปล่อยให้ความเจ็บปวดจากการทำงานเริ่มเป็นไปตามธรรมชาติ เคลื่อนไหวอย่างอิสระหรือเลือกท่าทางที่สบายในระหว่างรอกคลอด และได้รับการสนับสนุนและเพื่อนร่วมงานอย่างต่อเนื่อง

สัญญาณการคลอด



ก่อนระยะเวลาการคลอด จะมีสัญญาณดังต่อไปนี้ :

1. ความรู้สึกอ่อนคลายเป็น: ไม่กี่สัปดาห์ก่อนวันที่คาดว่าจะคลอดศีรษะของทารกในครรภ์จะลงไป ที่ช่องเชิงกรานหญิงตั้งครรภ์จะรู้สึกอ่อนคลายโดยปกติจะมีความอยากอาหารและการหายใจที่ราบรื่น
2. หยอดสีแดงหรือเลือด: ปากมดลูกค่อยๆ เปิดออกมูกปากมดลูกผสมกับเลือดเล็กน้อยขับออกจากช่องคลอด
3. อาการเจ็บครรภ์หรือกรดไหลย้อน: เกิดจากมดลูกบีบตัวและมีลักษณะดังนี้
 - (1) ในช่วงแรกเป็นอาการปวดมดลูกค่อยๆ เปลี่ยนเป็นปวดปกติและค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามเวลา
 - (2) รู้สึกปวดในช่องท้องและหลังโดยเฉพาะที่กระดูกก้นกบ
 - (3) มดลูกทำงานหนักมากและจะนึ่มเมื่อไม่เจ็บปวด
 - (4) ไม่มีอาการปวดจากการนวดหรือการเดิน
4. น้ำคร่ำแตก (ของเหลวจำนวนมากไหลออกจากช่องคลอด) เยื่อหุ้มน้ำคร่ำที่ปกป้องทารกในครรภ์แตกและน้ำคร่ำไหลออกจากช่องคลอด ในเวลานี้ไม่ว่าจะเจ็บปวดหรือไม่ก็ตามคุณควรลดการเดินและไปโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด



Q: ควรไปห้องคลอดเมื่อใด?

หากมีสัญญาณการคลอดดังต่อไปนี้ ให้ไปยังห้องคลอดโดยเร็วที่สุด :

1. การคลอดปกติ: ทารกแรกคลอดประมาณ 7-8 นาทีและทารกคนที่สอง (รวมทั้ง) ขึ้นไปสามารถพร้อมสำหรับการเจ็บครรภ์ได้
2. น้ำคร่ำแตก
3. ความผิดปกติอื่น ๆ เช่นการตกเลือดก่อนคลอดการลดการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ เป็นต้น

ข้อควรระวังใน ระยะต่างๆของ การคลอด



การคลอดสามขั้นตอน

ขั้นตอนแรกของ การคลอด

สามารถแบ่งออกเป็นระยะฟักตัวและระยะเวลาใช้งานในระยะเวลาที่ใช้งานไตรมาสของทารกในครรภ์จะเคลื่อนตัวลงมาเร็วขึ้นและปากมดลูกก็บางลงเร็วขึ้น

ระยะฟักตัว

หลังจากเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจะมีการประเมินดังต่อไปนี้: การตรวจร่างกายขั้นพื้นฐานการรวบรวมการตรวจก่อนคลอดของหญิงตั้งครรภ์และสถานการณ์ปัจจุบัน ข้อมูลการคลอดประกอบด้วยเวลาที่เริ่มมีการหดตัวของมดลูกความถี่ระยะเวลาและความรุนแรงของการหดตัวของมดลูกรอยแตกและการแยกของเยื่อคร่ำและการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ การวินิจฉัยทางช่องคลอดเพื่อทำความเข้าใจการพอมบางและการขยายตัวของปากมดลูกและกำหนดตำแหน่งของทารกในครรภ์การสืบเชื้อสายของทารกในครรภ์และใช้การนำเสนองของทารกในครรภ์ ยืนยันแผนการคลอดและทางเลือกของหญิงตั้งครรภ์ ในขณะที่เดียวกันเจ้าหน้าที่พยาบาลจะประเมินอัตราการเต้นของหัวใจของทารกในครรภ์ตามข้อบ่งคับของสถาบันทางการแพทย์ต่างๆ หากผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากมีน้ำแตกเรศวาสังเกตลักษณะของน้ำคร่ำและป้องกันไม่ให้ความเสี่ยงของการติดเชื้อเพิ่มขึ้นนานเกินไป

ช่วงเวลาที่ใช้งาน

คุณสมบัติหลักของการบีบตัวของมดลูกคือแข็งแรงหนาแน่นขึ้นและมีระยะเวลานานขึ้น ในขั้นตอนนี้จะทราบระดับของการพอมบางและการขยายตัวของปากมดลูกด้วยการตรวจช่องคลอด

ขั้นตอนที่สองของ การคลอด

หมายถึงการขยายปากมดลูกอย่างสมบูรณ์จนกว่าทารกในครรภ์จะคลอดออกมา

ขั้นตอนที่สองของการคลอดอาจใช้เวลาตั้งแต่นาทีถึงชั่วโมงหรือนานกว่านั้น การเกิดของทารกในครรภ์ขึ้นอยู่กับ มดลูกหดตัวอีกอย่างคือต้องอาศัยแรงของหญิงตั้งครรภ์ หากกระบวนการคลอดยึดเยื่อสตรีมีครรภ์สามารถออกแรงได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพผ่านการสอนและการให้กำลังใจของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ หากทารกในครรภ์ยังไม่สามารถคลอดได้ให้แพทย์อาจใช้เครื่องดูดสุญญากาศหรือคีมช่วยในการคลอด

ขั้นตอนที่สามของ การคลอด

ตั้งแต่การคลอดทารกจนถึงการตัดรก

ในขั้นตอนนี้ มีเป้าหมายหลักเพื่อช่วยในการคลอดและการตรวจ เย็บช่องคลอด และฝ้าดูอาการเพื่อป้องกันภาวะเลือดออกหลังคลอด

การเกิดของทารก



ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการคลอดที่หลากหลาย

ตามสถานะสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ผู้ปกครองที่มีครรภ์สามารถพูดคุยเกี่ยวกับแผนการผลิตกับแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ในระหว่างการตรวจการคลอดเช่นคลอดที่โหนดวิธีการผลิตและเรื่องที่ต้องให้ความสนใจในกระบวนการผลิตรวมถึง การอดอาหารในระหว่างการคลอดบุตร กิจกรรมการคลอดบุตรการทำพิธี ฯลฯ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมและสิทธิในการผลิตที่หลากหลาย



ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการคลอด

การคลอดมี 2 แบบคือการผ่าคลอดและการผ่าตัดคลอด คุณแม่ส่วนใหญ่สามารถคลอดธรรมชาติทางช่องคลอดได้ อย่างไรก็ตามสตรีมีครรภ์บางรายจำเป็นต้องได้รับ C-section ด้วยเหตุผลทางการแพทย์



การคลอดแบบธรรมชาติ

ประโยชน์ของการคลอดบุตรตามธรรมชาติ ได้แก่ ความเจ็บปวดน้อยลงการฟื้นตัวเร็วขึ้นและการคลอดก่อนกำหนด โดยทั่วไปในสถาบันทางการแพทย์ของไต้หวันทารกส่วนใหญ่จะคลอดในท่านอนบนโต๊ะคลอดและทารกในครรภ์จะคลอดออกมาอย่างแรงในระหว่างการหดตัวของมดลูกภายใต้คำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์

ผู้หญิงที่คลอดบุตรไม่กี่คนอาจมีเลือดออกในช่องคลอดหรือการฉีกขาดของทวารหนักซึ่งต้องได้รับการซ่อมแซม นอกจากนี้ยังมีสาเหตุทางการแพทย์หลายประการการใช้เข็มหรือการผลิตแบบสูญญากาศช่วยส่งผลให้เกิดเลือดออกที่หนังศีรษะของทารกในครรภ์ชั่วคราว มีเพียงไม่กี่คนที่อาจมีอาการไหล่ติดซึ่งส่งผลให้กระดูกไหปลาร้าหักหรือบาดเจ็บข้อต่อ ทั้งนี้แน่นอนว่าบางส่วนของอาจเกิดจากความก้าวหน้าของการเจ็บครรภ์ที่ผิดปกติหรือความทุกข์ของทารกในครรภ์จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดคลอดในกรณีฉุกเฉิน

อาจมีการสวนล้างขันท่อน้ำนมการอดอาหารอาหารเสริมของเหลวการทำลายน้ำเต้านมและมาตรการบรรเทาอาการปวดที่ไม่ใช่ยาในระหว่างกระบวนการผลิต ขอแนะนำให้ผู้ปกครองพูดคุยและปรึกษากับแพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์ของคุณเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการผลิต ในขั้นตอนของการผลิตอาจมีการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิด ขอแนะนำว่าควรใช้วิจารณญาณอย่างมืออาชีพของแพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์เพื่อช่วยให้คุณมีประสบการณ์ในการผลิตที่ปลอดภัย



อุปกรณ์ช่วยให้ข้อลคลอด คลอดตามธรรมชาติ

เนื่องจากแรงที่ไม่เหมาะสมหรือโรคหัวใจของมารดาจึงไม่สามารถลดศีรษะของทารกในครรภ์ได้อย่างราบรื่นขั้นตอนการทำงานครั้งที่สองยาวเกินไปความแข็งแรงทางกายภาพของมารดาอ่อนเพลียและอ่อนเพลียมากเกินไปหรือความทุกข์ของทารกในครรภ์ต้องการการผลิตทันทีและเหตุผลอื่น ๆ จึงเป็นไปได้ที่จะ พิจารณาการใช้อุปกรณ์ที่ช่วยข้อลคลอดในการคลอดได้แก่ การดูดสุญญากาศ การคลอดโดยใช้คีม



การผ่าตัดคลอด

การผ่าตัดคลอดเป็นการผ่าตัดแบบเปิดซึ่งยังคงมีความเสี่ยงต่อมารดาและทารกในครรภ์ :

- มีเลือดออกมากขึ้น ปวดแผลมากขึ้น ฟันตัวซ้าและมีแผลเป็นในช่องท้อง
- บางครั้งอาจรวมกับการแพ้ยาสลบ การเกาะของลำไส้ การติดเชื้องทางเดินปัสสาวะ
- ความเสี่ยงของการแตกของมดลูกในการตั้งครรภ์ครั้งที่สองหรือภาวะรกเกาะต่ำที่มีรกเกาะต่ำอยู่สูง
- อุบัติการณ์ของความทุกข์ทางเดินหายใจและภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ในปอดสูงกว่าในทารกแรกเกิด

ข้อบ่งชี้ในการผ่าตัดคลอด ได้แก่ ความคืบหน้าของการเจ็บครรภ์คลอดการตกเลือดก่อนคลอดจำนวนมากความทุกข์ของทารกในครรภ์ตำแหน่งของทารกในครรภ์ที่ผิดปกติมาโครโซเมีย การผ่าคลอดของทารกในครรภ์ก่อนคลอดรกเกาะต่ำการคลอดฉุกเฉินการคลอดล้มเหลวเป็นต้น

นอกจากนี้ จากการศึกษาที่เกี่ยวข้อง พบว่า การตัดสินใจที่จะให้ทารกเกิดก่อนสัปดาห์ที่ 37 โดยไม่มีสาเหตุจากการแนะนำทางการแพทย์ มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น หายใจลำบาก ปัญหาหัวใจ และโรคลมบ้าหมูเป็นสองเท่า เมื่อเทียบกับทารกแรกเกิดที่อายุ 39 สัปดาห์

ขอให้ผู้ดูแลของคุณ (แพทย์ผดุงครรภ์และผู้ดูแล) ทารอเกี่ยวกับวิธีการผลิตที่เหมาะสมที่สุด



การตรวจคัดกรอง ทารกแรกเกิด



Q: วัตถุประสงค์ของการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดคืออะไร? มีประโยชน์อย่างไร? จะรับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดและทราบผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดได้อย่างไร?

การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดเป็นคำย่อของ "การตรวจคัดกรองความผิดปกติของการเผาผลาญที่มีมา แต่กำเนิดของทารกแรกเกิด" การตรวจหาความผิดปกติของการเผาผลาญที่มีมา แต่กำเนิดโดยไม่มีอาการชัดเจนสามารถให้การวินิจฉัยการรักษาหรือมาตรการป้องกันที่เหมาะสมเพื่อให้เด็กที่ป่วยมีพัฒนาการตามปกติโดยไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ



Q: ทารกของฉันได้รับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดอย่างไร?

หลังจากทารกของคุณเกิดเป็นเวลา 48 ชั่วโมงโรงพยาบาลคลอดบุตร (การผดุงครรภ์) จะนำเลือดที่เส้นเท้าของทารกเล็กน้อยและส่งไปยังห้องปฏิบัติการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดของสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ เพื่อทำการทดสอบที่เกี่ยวข้อง



Q: รู้ผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดได้อย่างไร?

ผลการคัดกรองจะเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ของศูนย์คัดกรองทารกแรกเกิดประมาณ 1 สัปดาห์ หลังการเก็บรวบรวม ก่อนที่ คุณจะทราบผลการตรวจคัดกรองโปรดอย่าให้ลูกน้อยของคุณสัมผัสกับยานพาหนะ (ที่เรียกกันทั่วไปว่ายาเม็ดหมื่นยาการบูร) และอย่ารับประทานยาใด ๆ หากคุณมีปัญหাসภาพโปรดสอบถามกุมารแพทย์หรือแพทย์ประจำ

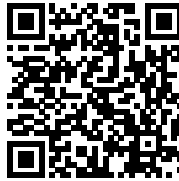


Q: โรคะไรบ้างที่พบได้ในการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด?

เนื่องจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์เทคโนโลยีการทดสอบทางพันธุกรรม จึงถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในคลินิก แต่

การตรวจหาโรคเมแทบอลิซึมของทารกแรกเกิดและการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะแทรกซ้อน รายการที่เกี่ยวข้องกับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดมี 21 รายการ โปรดตรวจดูที่เว็บไซต์ของสำนักงานบริหารสุขภาพแห่งชาติ

รายการตรวจสอบความผิดปกติของระบบเมตาบอลิซึม แต่กำเนิดสำหรับโรคทางพันธุกรรม



Q: รัฐบาลให้การบรรเทาค่าธรรมเนียมสำหรับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด

จากการบริหารสาธารณสุขแห่งชาติได้ลดค่าธรรมเนียมการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด 21 รายการและเด็กแรกเกิดทั่วไปลดลง 200 เหรียญต่อราย อย่างไรก็ตามสำหรับผู้เกิดในครอบครัวที่มีรายได้น้อยและสถานพยาบาล (พยาบาลผดุงครรภ์) ในพื้นที่ที่มีทรัพยากรทางการแพทย์ไม่เพียงพอสำหรับมาตรฐานสูติศาสตร์และการดูแลสุขภาพจะมีการลดหรือส่งเงินจำนวน 550 เหรียญต่อหัวสำหรับแต่ละกรณีและรัฐบาลจะให้เงินช่วยเหลือเต็มจำนวนและ ประชาชนจะไม่ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการตรวจ (ประชาชนยังคงต้องจ่ายค่าใช้จ่ายในการบริหารหรือค่าวัสดุที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลขึ้นอยู่กับจำนวนค่าธรรมเนียมที่เรียกเก็บโดยโรงพยาบาลแต่ละแห่ง)

ก่อนที่จะทราบผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดโปรดอย่าให้ทารกเสื้อผ้าหรือวัสดุสิ้นเปลืองสัมผัสกับยาแวนพาลิน (โดยทั่วไปเรียกว่ายาหมึ้นยาการบูร) หรือกลิ่นของมันเพื่อหลีกเลี่ยงความเป็นไปได้ที่จะเกิดโรคโลหิตจางจากเม็ดเลือดแดง

นอกจากนี้โปรดเตือนให้โรงพยาบาลคลอดบุตรบันทึกผลการตรวจคัดกรองทารกใน "คู่มือสุขภาพเด็ก" เพื่อใช้อ้างอิง ทารกที่ผลการตรวจคัดกรองอยู่ในเกณฑ์ปกติไม่ได้หมายความว่าพวกเขาไม่มีปัญหาสุขภาพ พวกเขายังคงต้องได้รับการป้องกันและดูแลสุขภาพเด็กให้ตรงเวลาเพื่อปกป้องสิทธิและผลประโยชน์ด้านสุขภาพ



เคล็ดลับสำหรับผู้ที่กำลังจะเป็นผู้ปกครอง

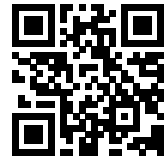
I. กลุ่มอาการของทารกซินโดรม

- การเขย่าทารกอย่างรุนแรงทำให้เนื้อเยื่อสมองในกะโหลกศีรษะของทารกสั้นอย่างรวดเร็วในเวลาอันสั้นส่งผลให้เกิดการแตกของหลอดเลือดที่ผิวสมองทำให้เกิดเลือดออกใต้ผิวหนังหรือเลือดออกใต้ตาและมักเกิดร่วมกับอาการตกเลือดที่จอประสาทตาและอาการบวมน้ำในสมอง
- อย่าเขย่าตบหรือโยนทารกลงบนเตียงและพยายามอย่าอุ้มทารกแรง
- กรณีส่วนใหญ่เกิดในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีโดยเฉพาะทารกที่อายุน้อยกว่าหกเดือน อาการที่เป็นไปได้ ได้แก่ ง่วงนอนหงุดหงิดตะคริวสติไม่ตื่นหรือเบื่ออาหารและหายใจลำบาก
- อัตราการตายสูงมากและเป็นเรื่องง่ายที่จะมีผลสืบเนื่องในระยะยาวเช่นพัฒนาการล่าช้าโรคลมบ้าหมูและสมองพิการ
- อ้างถึงวิดีโอแอนิเมชันของกลุ่มอาการทารกซินโดรมบนเว็บไซต์ เว็บไซต์ Health 99 ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้ดูแลเข้าใจสาเหตุและอาการของโรคได้ดียิ่งขึ้น

II. สภาพแวดล้อมการนอนหลับที่ปลอดภัย

- เด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบควรจัดท่าทาง "นอนหงาย" ตลอดเวลาและไม่จำเป็นต้องใช้หมอน
- พื้นผิวของเปลต้องแข็งและแบนเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้มีวัตถุนุ่ม ๆ หรือกระแทกเข้ากับที่นอน (เส้นรอบวงเตียง)
- อยู่ในห้องเดียวกันกับทารก แต่หลีกเลี่ยงเตียงเดียวกัน (รวมทั้งโซฟาหรือเบาะรองนั่ง)
- หากใช้รั้วเปลแบบตั้งขึ้นให้สังเกตราวกันตกและระยะห่างระหว่างราวไม่ควรเกิน 6 ซม.

กลุ่มอาการของทารกซินโดรม



III. ข้อควรระวังในการออกไปข้างนอก

- ทารกควรใช้เบาะนั่งนิรภัยแบบหันหลังที่เบาะหลังโดยหันไปทางด้านหลัง
- หลีกเลี่ยงการใช้รถจักรยานยนต์หรือจักรยานในการอุ้มทารก

โครงการเลี้ยงดู ทารกแรกเกิด



ในช่วงหกเดือนแรกของชีวิตทารกจะต้องพึ่งพาอาหารชนิดเดียวอย่างสมบูรณ์ นมแม่มีประโยชน์หลากหลายสามารถลดการเกิดอาการท้องร่วงและปอดบวมลดอุบัติเหตุการฉีกขาดและความรุนแรงของโรคมะเร็ง การให้นมแม่สามารถทำให้หมดลูกของคุณแม่ฟื้นตัวกลับสู่ขนาดปกติโดยเร็วและยังสามารถฟื้นตัวกลับสู่น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ได้เร็วขึ้นลดการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่และส่งเสริมความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับทารก

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ Q&A



Q: มารดามีครรภ์จะเตรียมตัวให้นมบุตรเมื่อไร ใช้เวลานานแค่ไหน?

ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์คุณแม่ที่มีครรภ์สามารถเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจสำหรับการให้นมได้ เมื่อรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ก็สามารถเริ่มให้นมบุตรและหัวนมได้ องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่าควรให้ทารกกินนมแม่ในช่วงหกเดือนแรกของชีวิตโดยไม่ต้องกินน้ำหรืออาหารอื่น ๆ หลังจากหกเดือนควรเพิ่มอาหารที่ไม่ใช่อาหารหลักที่เหมาะสมและให้นมลูกต่อไปจนกว่าจะอายุสองปีขึ้นไป



Q: การสัมผัสผิวหนังหลังคลอดของมารดาในระยะเริ่มแรกมีประโยชน์อย่างไร?

หลังคลอดให้แม่และลูกชายสัมผัสผิวหนังโดยตรงให้ทารกรู้สึกถึงความอบอุ่นของแม่และพยายามหาหัวนมของแม่ ในอีกด้านหนึ่งเพลิดเพลินไปกับความรักในครอบครัวในทางกลับกันกระตุ้นโปรแลคตินเพื่อให้ให้นมเร็วที่สุด



Q: ประโยชน์ของการอยู่ร่วมกับลูกน้อยของคุณในโรงพยาบาลหลังคลอดของคุณแม่มีประโยชน์อย่างไร

ให้ทารกและแม่ผู้ปกครองและเด็กอยู่ในห้องเดียวกันเพื่อตอบสนองความต้องการของทารกได้ตลอดเวลา แต่ยังคงลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในโรงพยาบาลโดยรวมในห้เด็กเล็กเปิดโอกาสให้มารดาและเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ได้สังเกตทารกและตรวจหาปัญหาของทารกในระยะเริ่มต้น



Q: วิธีกระตุ้นการหลั่งน้ำนม?

1. นำนมแม่ให้เร็วที่สุดหลังคลอด.
2. ทารกแรกเกิดดูดนมมารดาทันทีหลังคลอดและมักดูดนมไม่เต็มนมไม่รบกวนการเรียนรู้ของทารกด้วยขวดจุกนมหลอกและจุกนมหลอก
3. นมบ่อยๆ - เมื่อลูกหิวนมก็ให้นมได้ ยังมีน้ำนมมากก็จะมึ้นน้ำนมมาก
4. ยกเว้นนมแม่หลีกเลี่ยงการให้นมสูตรสำหรับทารกและเครื่องดื่มนมอื่น ๆ และจุกนมหลอก
5. เมื่อทารกไม่อยู่ใกล้ ๆ คุณสามารถบีบนมด้วยมือหรือเครื่องรีดนมและเก็บน้ำแข็งนมไว้ให้ทารกกินได้
6. วิธีการดูดและท่าทางการดูดที่ถูกต้อง
7. กินเมื่อคุณหิวและดื่มน้ำเมื่อคุณกระหายน้ำ
8. นอนหลับให้เพียงพอและมีอารมณ์ดี

สอบถามข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ที่กรมอนามัยแห่งชาติ :

คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



วิดีโอสอนการเลี้ยงลูกด้วยนม



รายชื่อ "สถานพยาบาลที่เป็นมิตรกับแม่และเด็ก" ล่าสุดสามารถพบได้ในเว็บไซต์ของกรมอนามัยแห่งชาติ :

สถานพยาบาลที่เป็นมิตรกับแม่และทารก





Q : จะให้นมลูกอย่างถูกต้องได้อย่างไร?

1. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
2. ทำทางสบาย ๆ : สามารถใช้ท่าต่างๆได้



ทำนั่ง(แบบนอนในเปล)



ทำนั่ง(แบบฟุตบอล)



นั่งงอเท้า

3. แม่และลูกต้องอยู่ใกล้กัน: ไม่ว่าทารกจะจับด้านใดหน้าท้องของทารกควรอยู่ใกล้กับหน้าท้องของมารดาศีรษะและไหล่ควรหันเข้าหาเต้านมริมฝีปากบนควรชิดกับหัวนมของทารก ไม่ควรบิดหรืออศีรษะและศีรษะควรอยู่ในแนวเดียวกับลำตัว

4. ทารกมีเต้านมอย่างถูกต้อง: ปากของทารกมีการนอนตะแคงเข้าไปในช่องท้องและไต้เนื้อเยื่อทั้งสองส่วนปากเปิดใหญ่มากลิ้นปี่ล่างคางสัมผัสกับเต้านมดูดซ้และลึกคุณจะเห็นทารกมีการกลืน



นอนตะแคง

5. ท่าทางที่ถูกต้องของมือแม่ในระหว่างการให้นม: จับไว้ในรูปตัว C โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนและนิ้วอื่น ๆ ที่ด้านล่างเพื่อรองรับเต้านม อย่าสัมผัสฐานหัวนม



การจัดการสุขภาพ หลังคลอด



Q : หลังคลอดคุณแม่ควรใส่ใจดูแลแบบไหนเป็นพิเศษ?

1 **ถาม :** เมื่อคุณแม่อยากลูกออกจากเตียงสามารถปล่อยได้หรือไม่?

ตอบ : หลังจากการคลอดบุตรตามปกติหากไม่มีอาการไม่สบายคุณสามารถลูกจากเตียงเพื่อรับประทานอาหารและปัสสาวะได้ (ในครั้งแรกที่คุณลูกจากเตียงคุณต้องอยู่พร้อมกับครอบครัวของคุณ) แต่คุณควรพักผ่อน ถ้าารบรินสามารถออกจากโรงพยาบาลได้ประมาณ 3 วัน

2 **ถาม :** วิธีดูแลแผลเย็บให้สะอาดหลังคลอด?

ตอบ : หลังคลอดควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอดเพื่อปกปิดฝีเย็บเพื่อดูซึมโลเซียงและเปลี่ยนใหม่ได้ตลอดเวลา และทุกครั้งหลังการถ่ายอุจจาระ ล้างฝีเย็บจากด้านหน้าไปด้านหลังด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ

3 **ถาม :** วิธีดูแลร่างกายให้สะอาด?

ตอบ : ก่อนพระจันทร์เต็มดวงขอแนะนำให้อาบน้ำแทนการอาบน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้แบคทีเรียเข้าสู่มดลูกและทำให้เกิดการอักเสบ เป่าผมให้แห้งอย่างรวดเร็วหลังสระผม

4 **ถาม :** วิธีรับประทานอาหารหลังการคลอด?

ตอบ : อาหารทุกชนิดควรมีความสมดุล หลังคลอดมักกระหายน้ำสามารถดื่มน้ำดื่มนมและจี้กร้อน ๆ และอาหารย่อยง่ายอื่น ๆ

5 **ถาม :** คุณสามารถเริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อใดหลังจากคลอดบุตร?

ตอบ : จะดีกว่าหากมีเพศสัมพันธ์อีกครั้งในช่วงที่ไม่มีโลเซียงและหลังจากแผลหายแล้ว โดยปกติแล้วหลังจากครบเดือนหลังคลอดหรือติดเชื้อหรือไม่สบายได้ง่าย

6 **ถาม :** ทำไมต้องออกกำลังกายหลังการคลอด?

ตอบ : การเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมหลังคลอดสามารถเพิ่มการหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้องส่งเสริมการหดตัวของมดลูกและรักษารูปร่างได้

ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับวิธีคุม กำเนิด



หลังจากพระจันทร์เต็มดวงไม่ว่าจะให้หมันบุตรหรือไม่ก็ตามวิธีคุมกำเนิดสามารถแบ่งออกเป็นแบบมีฮอร์โมนและไม่มีฮอร์โมน ฮอร์โมนอาจลดการผลิตน้ำนมและส่งผ่านน้ำนมเข้าสู่ทารกทำให้ทารกมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น แม้ว่าจะได้รับการพิสูจน์แล้วว่าวิธีการคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนลูทีนซึ่งไม่มีผลต่อมารดาและทารกในครรภ์ แต่วิธีคุมกำเนิดแบบไม่มีฮอร์โมนก็ยังเหมาะสมกว่าในระหว่างการให้นมบุตรเช่นถุงยางอนามัยอุปกรณ์คุมกำเนิดมดลูกการทำหมันหรือการทำหมันท่อ

เนื่องจากวิธีการคุมกำเนิดก่อนและหลังมีประจำเดือนที่แตกต่างกันวิธีการคุมกำเนิดอาจไม่เหมาะสมกับสตรีมีครรภ์หลังมีประจำเดือน



วิธีการคุมกำเนิดที่พบบ่อยมีดังนี้ :

1. อุปกรณ์คุมกำเนิดมดลูก: การใช้อุปกรณ์เช่นทองแดง T ทองแดง 7 และดนตรีของมารดาเพื่อรบกวนการฝังไข่ที่ปฏิสนธิเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการคุมกำเนิด ผลการคุมกำเนิดสามารถเข้าถึงได้มากกว่า 95% หลังจากหกสัปดาห์
2. ยาคุมกำเนิด: การใช้ฮอร์โมนเพื่อควบคุมวัฏจักรการตกไข่และบรรลุวัตถุประสงค์ของการคุมกำเนิด ผลการคุมกำเนิดสามารถเข้าถึงได้มากกว่า 99% เมื่อดำเนินการอย่างถูกต้องตามข้อบ่งชี้ อย่างไรก็ตามไม่เหมาะสำหรับผู้หญิงที่เป็นโรคหัวใจเบาหวานลิ้มเลือดอุดตันและให้นมบุตร
3. ถุงยางอนามัย: เพื่อป้องกันการรวมกันของอสุจิและไข่และบรรลุวัตถุประสงค์ของการคุมกำเนิด เมื่อใช้อย่างถูกต้องผลกระทบสามารถเข้าถึงได้มากกว่า 90% และสามารถหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ STD และโรคเอดส์ได้
4. Vas deferens (ovum) ligation: เพื่อปิดกั้นเส้นทางการจับตัวอสุจิและไข่และบรรลุวัตถุประสงค์ของการคุมกำเนิด สามารถใช้ได้กับผู้ที่ไม่มีบุตรอีกต่อไปและผลกระทบเกือบ 100%

บริการดูแลเด็ก



เงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กของประชาชน

I. ผู้ปกครองควรปฏิบัติตามเงื่อนไขต่อไปนี้เมื่อขอรับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็ก:

1. อัตราภาษีของภาษีเงินได้ครัวเรือนที่ครอบคลุมน้อยกว่า 20%
2. เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีถูกส่งไปยังพี่เลี้ยงเด็กแบบสาธารณะ ของศูนย์ดูแลเด็กหรือสถานรับเลี้ยงเด็กที่ทำสัญญากับรัฐบาล นอกจากนี้ เด็กที่อายุครบ 2 ขวบแต่ยังไม่ครบ 3 ขวบ ยังคงฝากไว้กับพี่เลี้ยงเด็กแบบสาธารณะ ศูนย์ดูแลเด็กหรือสถานรับเลี้ยงเด็กของรัฐ และยังคงได้รับเงินอุดหนุนต่อไป
3. เด็กจะถูกส่งไปรับการดูแลในช่วงกลางวันการดูแลเต็มวันและการดูแลตอนกลางคืนโดยมีมากกว่า 30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
4. ไม่มีค่าเลี้ยงดูบุตร
5. เด็กไม่ได้รับค่าตอบแทนจากรัฐบาล

II. ตามสภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ผู้ที่ส่งไปยังศูนย์ดูแลเด็กของรัฐหรือสถานรับเลี้ยงเด็กของรัฐ จะได้รับเงินอุดหนุนการดูแลเด็กตั้งแต่ 4,000 ถึง 8,000 NTD และผู้ที่ส่งไปยังศูนย์ดูแลเด็กหรือบ้านที่เซ็น สัญญาร่วมมือกับรัฐบาล จะได้รับค่าใช้จ่ายในการดูแลเด็กตั้งแต่ 7,000 ถึง 11,000 NTD/เดือน นอกจากนี้ สำหรับเด็กคนที่สอง(รวม)หรือมากกว่า จะได้รับเงินช่วยเหลือเพิ่ม 1,000 NTD และสำหรับเด็กคนที่สามขึ้นไป จะได้รับเงินช่วยเหลือเพิ่มอีก 1,000 NTD

สำหรับปัญหาเกี่ยวกับการจับคู่การบริการดูแลเด็กที่บ้าน การขอเงินช่วยเหลือค่าดูแลเด็ก การฝึกอบรมวิชาชีพของบุคลากรดูแลเด็ก ฯลฯ โปรดติดต่อสำนักสังคม(แผนก)ของเทศมณฑลหรือหน่วยงานของเมืองที่คุณอยู่ หรือเข้าแพลตฟอร์มจับคู่การบริการดูแลเด็กของสำนักงานครอบครัวและสังคมของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

แพลตฟอร์มจับคู่การ
บริการดูแลเด็ก



เขต	โทรศัพท์สำนักสมาคม(กรม)	เขต	โทรศัพท์สำนักสมาคม(กรม)
เทศบาลเมืองจันทบุรี	(02)24201122#2203	เทศบาลเขตเจ็ยอี่ เซี่ยน	(05)2288420
เทศบาลเมืองไทเป	(02)27208889#1962	เทศบาลเมืองเจ็ยอี่	(05)3620900#2506
เทศบาลเมืองไทเป ใหม่	(02)27603456#3681	เทศบาลเมืองไถ หนาน	(06)2991111#5903
เทศบาลเขตเถา หยวนเซี่ยน	(03)3322101#6318	เทศบาลเมืองเถาสง	(07)3368333#2495-2498
เทศบาลเมืองซินจู๋	(03)53532106	เทศบาลเขตผิงตง เซี่ยน	(08)7320415#5321
เทศบาลเขตซินจู๋ เซี่ยน	(03)5518101#3253	เทศบาลเขตอี่หลาน เซี่ยน	(03)9328822#458
เทศบาลเขตเหมียว ลี่เซี่ยน	(037)559643	เทศบาลเขตฮั่ว เหลียนเซี่ยน	(03)8227171#256~257
เทศบาลเมืองไถจง	(04)22289111#37523	เทศบาลเขตไถตง เซี่ยน	(089)345106#263
เทศบาลเขตจางฮั่ว เซี่ยน	(04)753-2274	เทศบาลเขตจินเท มินเซี่ยน	(082)318823#62578
เทศบาลเขตหนาน โถ้วเซี่ยน	(049)2247970	เทศบาลเขตผิงหู เซี่ยน	(06)9274400#395
เทศบาลเขตหยุน หลินเซี่ยน	(05)5522575	เทศบาลเขตเหลียน เจียง	(0836)25022#401



บ้านดูแลหลังคลอดพร้อม ทะเบียนรัฐบาล

เลือกสถานพยาบาลสำหรับการพยาบาลหลังคลอดอย่างระมัดระวัง
เพื่อให้แน่ใจว่าสุขภาพของแม่และทารก

สตรีมีครรภ์จำนวนมากไปเยี่ยมและจองสถานที่กักขังระหว่างตั้งครรภ์ ปัจจุบันสถานดูแลหลังคลอดมีอยู่ 2 ประเภท ได้แก่ สถานดูแลหลังคลอดและที่เรียกว่า "ศูนย์บริการการอยู่ไฟ" ความแตกต่างที่ใหญ่ที่สุดคือ "เจ้าหน้าที่พยาบาล" ให้ "บริการพยาบาล" ในขณะที่ยื่นคำร้องหรือไม่ สถานดูแลหลังคลอดจัดตั้งขึ้นโดยการสมัครและอนุมัติหน่วยงานด้านสุขภาพตามกฎหมายว่าด้วยเจ้าหน้าที่พยาบาลมีการให้บริการพยาบาล มีบริการอาหารและที่พักในศูนย์บริการการอยู่ไฟและไม่อนุญาตให้บริการพยาบาลโดยไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาล

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการขอให้สตรีมีครรภ์และมารดาที่มีครรภ์เลือกสถานดูแลหลังคลอดไม่เพียง แต่ดูจากการตกแต่งที่หรูหราของสถาบันเท่านั้น แต่ยังเลือกสถาบันที่ปลอดภัยเป็นมืออาชีพคุณภาพสูงและมีคุณภาพเพื่อรับการดูแลและบริการหลังคลอด

- เพื่อปกป้องความปลอดภัยและผลประโยชน์ของหญิงตั้งครรภ์และทารกและเพื่อหลีกเลี่ยงข้อพิพาทด้านการบริโภคเช่นการฝากเงินและการคืนเงินกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการได้ประกาศในเดือนกันยายน 2553 ว่า "สัญญาที่เป็นทางการของสถานพยาบาลหลังคลอดและศูนย์เด็กในที่คุมขังควรมีรายการที่ต้องบันทึก" และ "สัญญาจ้างรุ่นสำหรับสถานดูแลหลังคลอดและศูนย์กักขัง" มีอยู่ในเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
(เส้นทาง: โสมเพจ / แนะนำสั้น ๆ ของแผนก / แผนกและหน่วยงานในเครือ / แผนกการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ / กฎหมายและระเบียบ / ข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง)
- สามารถค้นหา "ข้อมูลการยื่นสถาบันพยาบาลหลังคลอด" ได้ที่เว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ :
(เส้นทาง : หน้าหลัก/ "(การค้นหาที่ใช้บ่อย)/การสอบถามสถาบันและเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์/ประเภทของสถาบัน โปรดเลือก "สถาบันการพยาบาล" ชื่อสถาบันโปรดป้อน "หลังคลอด" จากนั้นกดค้นหา จะพบข้อมูลเกี่ยวกับสถาบันพยาบาลหลังคลอดทั่วประเทศได้)
- สถาบันการดูแลหลังคลอดได้ดำเนินการประเมินครั้งแรกในปี.ศ.2556 และผลการประเมินได้รับการประกาศบนเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ:
(เส้นทาง: หน้าหลัก/ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสำนักงานใหญ่/สำนักงานใหญ่และสถาบันในเครือ/ภาควิชาพยาบาลและการดูแลสุขภาพ/พื้นที่ประเมินผลสถาบันการพยาบาลหลังคลอด)
- สำนักงานมีของทุกมณฑลและเมืองยังดำเนินการกำกับดูแลและประเมินผลทุกปีและยังเผยแพร่ผลการวิจัยบนเว็บไซต์ของสำนักงานสาธารณสุขอีกด้วย

กระทรวงสาธารณสุข
และสวัสดิการ
ระบบสอบถามเรื่องการ
แพทย์



醫事查詢系統

醫事人員查詢 醫事機構查詢

查詢條件:

機構名稱: 產後

機構類別: 護理機構

縣市: 全部 全部

診療科別: 全部

輸入驗證碼: 4GYG

1. ป้อน "หลังคลอด"

2. เลือกเขตเมือง

3. สรปัสยอิน

4. ส่งการค้นหา

การปฏิบัติต่อผู้ต้องสงสัยว่ามีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว



การคุกคามทางร่างกายจิตใจเศรษฐกิจการควบคุมการคุกคามหรือการกระทำที่ผิดกฎหมายอื่น ๆ ในหมู่ สมาชิกในครอบครัวคือความรุนแรงในครอบครัวในช่วงเวลาแห่งความรุนแรงในครอบครัวอันดับแรกเราควร ปกป้องความปลอดภัยของตนเอง หากจำเป็นเราควรกด 110 เพื่อโทรหาตำรวจเพื่อขอความช่วยเหลือ ตำรวจ ควรเข้าแทรกแซงเพื่อหยุดความรุนแรงรวบรวมหลักฐานทางอาญาและช่วยเหลือในการพาเหยื่อไปรับการรักษา พยาบาล รายงานและจัดการความรุนแรงในครอบครัวและเรื่องที่ต้องให้ความสนใจจากบุคลากรทางการแพทย์รวมถึงรายการต่อไปนี้:

1. เมื่อคุณทราบว่ามีความรุนแรงในครอบครัวโปรดโทรไปที่สายด่วนคุ้มครอง 113 หรือติดต่อเว็บไซต์ของระบบข้อมูล e-protection เพื่อการแจ้งเตือนทางออนไลน์หรือขอให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลกรอกแบบฟอร์มการแจ้งเตือน (ซึ่ง ได้โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของห้องบริการสังคมของโรงพยาบาล) และפקซ์ไปยังศูนย์ป้องกันและควบคุมความรุนแรงในครอบครัวและการล่วงละเมิดทางเพศของรัฐบาลเขตและเทศบาลเพื่อจัดการเรื่องการแจ้งเตือนและให้บริการที่เหมาะสมแก่เหยื่อ
2. ตามมาตรา 50 ของกฎหมายว่าด้วยการป้องกันและควบคุมความรุนแรงในครอบครัวเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ตำรวจนักสังคมสงเคราะห์ครูโรงเรียนเจ้าหน้าที่ดูแลเด็กและผู้เชี่ยวชาญด้านการตรวจคนเข้าเมืองมีหน้าที่ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้มีอำนาจภายใน 24 ชั่วโมงเมื่อพบกรณีดังสงสัย ของความรุนแรงในครอบครัว สำหรับผู้ที่ไม่รายงานตามบทบัญญัติของมาตรา 62 วรรค 1 ของกฎหมายฉบับเดียวกันหน่วยงานของเทศบาลและเขต (เมือง) จะกำหนดค่าปรับไม่น้อยกว่า 6,000 เหรียญไต้หวัน แต่ไม่เกิน 30000 เหรียญไต้หวัน อย่างไรก็ตามบุคลากรทางการแพทย์ที่ฝ่าฝืนกฎหมายเพื่อหลีกเลี่ยงเหตุฉุกเฉินทางร่างกายของเหยื่อจะไม่ถูกลงโทษ
3. หากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์พบว่ามีการณ์ความรุนแรงในครอบครัวที่ควรได้รับการรายงานตามกฎหมายหากฝ่ายที่เกี่ยวข้องแสดงความไม่เต็มใจที่จะรายงานเขา / เธออาจระบุในแบบฟอร์มการแจ้งเตือนว่าเขา / เธอเป็น ไม่เต็มใจที่จะรายงานกรณีดังกล่าวเพื่อเตือนให้ศูนย์ป้องกันและควบคุมความรุนแรงในครอบครัวและการล่วงละเมิดทางเพศของรัฐบาลเทศบาลและเทศมณฑล (เมือง) จัดการกับทักษะการติดตามผล หากพบกรณีความรุนแรงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดเพื่อระบุกรณีที่มีความเสี่ยงสูงโดยเร็วที่สุดควรใช้แบบประเมินความเสี่ยงด้านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด (TIPVDA) ของไต้หวันเพื่อประเมินสถานการณ์ความเสี่ยงของเหยื่อและการกรอกข้อมูลออนไลน์ควรเป็น เสร็จสมบูรณ์บนเว็บไซต์ของระบบข้อมูลการป้องกัน e-protection

ร่วมกันดูแลปกป้อง

113

ecare.mohw.gov.tw




ข้อมูลทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง

ชื่อหน่วยงาน	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
เว็บไซต์ Health 99 ของกรมอนามัยแห่งชาติของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	ข้อความสุขศึกษา	http://health99.hpa.gov.tw/
สมาคมการแพทย์โรคลมชักแห่งไต้หวัน	จัดทำทะเบียนข้อมูลการตั้งกรรมการให้คำปรึกษาด้านสุขศึกษาและการจัดการกรณีสำหรับสตรีที่เป็นโรคลมชักเพื่อให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ทราบว่า จะช่วยเหลือคุณได้อย่างไร	02-2876-2890 http://www.epilepsy.org.tw
บริษัทมูลนิธิไต้หวันเพื่อทารกคลอดก่อนกำหนด	จัดให้มีโปรแกรมเพื่อให้ทารกคลอดก่อนกำหนดได้รับการดูแลทางการแพทย์ที่เหมาะสมปรับปรุงคุณภาพการรักษายาบาลสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนดและมีส่วนร่วมในการป้องกันและรักษาการคลอดก่อนกำหนดและบริการด้านการศึกษาและการประชาสัมพันธ์	0800-00-3595 02-2511-1608 http://www.pbf.org.tw
สมาคมไต้หวันเพื่อการป้องกันและรักษาคลอดก่อนกำหนด	ส่งเสริมการป้องกันและรักษาการคลอดก่อนกำหนด	02-2523-7490
บริษัทมูลนิธิโรคหายาก	ให้ข้อมูลและความช่วยเหลือเกี่ยวกับโรคหายาก	02-25210717-8 http://www.tfrd.org.tw
ให้ข้อมูลและความช่วยเหลือเกี่ยวกับโรคหายาก	วัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลการดูแลทางการแพทย์ที่ใช้งานได้และถูกต้องและความช่วยเหลือสำหรับผู้ป่วยโรคโลหิตจางทางทะเลและครอบครัวในประเทศจีน	02-2389-1250 http://www.thala.org.tw/
สาธารณรัฐประชาชนจีน UNICEF สำหรับโรคหัวใจ	ช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคหัวใจให้ได้รับการดูแลทางการแพทย์ที่เหมาะสม	02-2331-9494 http://www.ccft.org.tw
บริษัท มูลนิธิ Yan กระจกโกลกและศีรษะ	ช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของกะโหลกศีรษะ แต่กำเนิดเช่นปากแหว่งเพดานโหว่ microtia และความผิดปกติของกะโหลกศีรษะอื่น ๆ	0800-012378 02-27190408 http://www.nncf.org
การก่อตั้งของสาธารณรัฐจีน	เพื่อส่งเสริมการสื่อสารประสบการณ์การเลี้ยงดูหรือการให้คำปรึกษาด้านการพยาบาลและการดูแลสุขภาพโดยการรวมผู้ปกครองของผู้ป่วยดาวน์ผู้ปกครองและกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยดาวน์และนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ	02-2278-9888 http://www.rocdowndown-syndrome.org.tw
นิตินิตของสมาคมไต้หวันดูแลธาลัสซีเมีย	ให้คำแนะนำการจ้างงานความช่วยเหลือทางการแพทยการศึกษาทางสังคมและบริการอื่น ๆ สำหรับผู้ป่วย	04-2529-8232 https://www.facebook.com/groups/119062884788125/
สำนักงานครอบครัวและสังคมของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	เว็บไซต์บริการแจ้งเด็กที่พัฒนาการล่าช้า ให้ข้อมูลการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ การแจ้งเตือนออนไลน์ การสอบถามทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลทางกฎหมาย ข้อมูลกิจกรรม สื่อประชาสัมพันธ์ และข้อมูลสถิติ	https://system.sfaa.gov.tw/cecm/
สมาคมไต้หวันสำหรับการดูแลเด็กปฐมวัย	เพื่อช่วยเหลือเด็กทุกประเภทที่มีพัฒนาการล่าช้าและครอบครัวของพวกเขาในการรักษาและการศึกษาตั้งแต่เนิ่นๆ	03-8523355 http://www.caeip.org.tw
บุคคลตามกฎหมายสมาคมพัฒนาประเทศจีนเซี่ยงไฮ้	เพื่อช่วยในการจัดตั้งบริการดูแลและให้คำปรึกษาสำหรับเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า	02-2753-0855 http://www.fcdd.org.tw
เว็บไซต์การศึกษาครอบครัวและคำปรึกษา	การเลี้ยงดูบุตรความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสการสื่อสารกันสมรสความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดทรัพยากรและการจัดการครอบครัวการปรับชีวิตครอบครัว ฯลฯ	412-8185 (โทรด้วยมือถือให้เพิ่ม02) https://familyedu.moe.gov.tw

ชื่อหน่วยงาน	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
ความช่วยเหลือทางสังคมและสังคมสงเคราะห์กรรมอนามัยและสวัสดิการ	ให้คำปรึกษาด้านสวัสดิการสังคม	1957 https://1957.mohw.gov.tw/
กระทรวงแรงงาน	เพื่อส่งเสริมความสมดุลในชีวิตการทำงานของพนักงานและสร้างสถานที่ทำงานที่เป็นมิตรสำหรับพนักงานที่ตั้งครรภ์และผู้สมรสของพวกเขา	1955 https://www.mol.gov.tw/ (กระทรวงแรงงาน) https://eeweb.mol.gov.tw/ (เครือข่ายความเท่าเทียมในการจ้างงาน) https://wlb.mol.gov.tw/ (เครือข่ายสมดุลชีวิตการทำงาน)
สำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน	จัดให้มีการประกันแรงงานประกันแห่งชาติผลประโยชน์การคลอดบุตรประกันการเกษียณอายุช่วยเหลือการดูแลเด็กและการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้อง	02-23961266 https://www.bli.gov.tw/0100086.html (เว็บไซต์อย่างเป็นทางการของสำนักงานประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน/เด็กทารกแรกเกิด)
กระทรวงการคลัง	การดำเนินการหักเงินก่อนวัยเรียนพิเศษ: ผู้จ่ายภาษีที่เลี้ยงดูเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีมีบุตร การหักเงินพิเศษก่อนวัยเรียนตั้งแต่ปี 2555 ในปี 2560 จะหักเงิน 25,000 หยวนสำหรับแต่ละคน การหักเงินจำนวน NT \$ 120,000 สำหรับแต่ละคนตั้งแต่ปี 2561 หากมีข้อยกเว้นความมั่งคั่งจะใช้ไม่ได้กับผู้ที่มีอัตราภาษีที่บังคับใช้มากกว่า 20% (เช่นเดียวกับผู้ที่มีอัตราภาษีที่บังคับใช้มากกว่า 20% (เช่นเดียวกับผู้ที่มีอัตราภาษี 28% เดียว) หรือผู้มีรายได้พื้นฐานเกิน NT \$ 6,700,000 ด้วยการส่งเสริมการหักเงินนี้ร่วมกับมาตรการอุดหนุนอื่น ๆ ทำให้สามารถใช้ทรัพยากรทางการเงินของรัฐบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเราขอลดภาระในการเลี้ยงดูบุตรและสนับสนุนให้ผู้ปกครองทำงานต่อไปเพื่อให้ประชากรในวัยทำงาน	โทรศัพท์โทรฟรีของ IRS : 0800-000-321
แผนกสังคมและครอบครัวกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	สายการให้คำปรึกษาระดับชาติสำหรับการตั้งครุฑที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะและการแสวงหาความช่วยเหลือ เว็บไซต์ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์บริการส่งต่อและจดหมายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และวัยรุ่นทั่วไปและให้คำปรึกษาออนไลน์	สายด่วนให้คำปรึกษาแห่งชาติสำหรับการตั้งครุฑในวัยรุ่นไม่บรรลุนิติภาวะ 0800-25-7085 เว็บไซต์ช่วยเหลือการตั้งครุฑของวัยรุ่นไม่บรรลุนิติภาวะ https://257085.sfaa.gov.tw/
ฝ่ายบริการกระทรวงมหาดไทย	สวัสดิการรับราชการทหาร	049-2394438 https://sweethome.moi.gov.tw/?cat=24
ฝ่ายก่อสร้าง	เงินช่วยเหลือที่อยู่อาศัยเพื่อสังคมและที่อยู่อาศัย	โปรดติดต่อหน่วยที่อยู่อาศัยของรัฐบาลท้องถิ่นแต่ละแห่งหรือโทร 1999 https://sweethome.moi.gov.tw/?p=3117
สหพันธ์ผู้พิการแห่งสาธารณรัฐจีน	ตีพิมพ์ "คู่มือการตั้งครุฑสำหรับคนพิการ" ซึ่งครอบคลุมถึงเรื่องการตั้งครุฑ การคลอดบุตร และเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหลังคลอด ซึ่งเป็นความกังวลของผู้ปกครองที่มีความพิการ	02-2511-0836 ดาวน์โหลดคู่มือ https://www.enable.org.tw/download/index/820

ชื่อหน่วยงาน	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
<p>กรมประกันสุขภาพกลาง กระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ</p>	<p>บทนำของแอป "การดำเนินการประกันสุขภาพแห่งชาติถ้วนสมดุบัญญัติเงินฝากสุขภาพ"</p> <p>I. วิธีการเข้าสู่ระบบ</p> <p>เพียงดาวน์โหลดแอป "สมดุบัญญัติเงินฝากสุขภาพด่วน" จากสมาร์ทโฟน คลิกการตรวจสอบอุปกรณ์ป้อนหมายเลขโทรศัพท์มือถือหมายเลขบัตรประชาชนรหัสยืนยันกรพิกจากนั้นป้อนรหัสสี่ตัวสุดท้ายของหมายเลขบัตรประกันสุขภาพ และตั้งรหัสผ่านจากนั้นการลงทะเบียนบัตรประกันสุขภาพและการผูกอุปกรณ์มือถือจะเสร็จสมบูรณ์ในเวลาเดียวกันและสามารถใช้สมดุบัญญัติเงินฝากสุขภาพและเคาน์เตอร์ประกันสุขภาพได้แล้ว</p> <p>หมายเหตุ : สมดุบัญญัติสุขภาพสามารถเข้าระบบในคอมพิวเตอร์ได้ โดยนำ "ใบรับรองบุคคลธรรมดา" หรือ "บัตรประกันสุขภาพ" + หมายเลขทะเบียนบ้าน ไปที่กรมประกันสุขภาพแห่งชาติ เพื่อทำการลงทะเบียนบนเว็บไซต์ทางการ</p> <p>II. สมดุบัญญัติเงินฝากสุขภาพ</p> <p>(I) เนื้อหา:</p> <p>ผู้ป่วยนอกผู้ป่วยในยาการผ่าตัดโรครุภูมิแพ้และการจำหน่ายเวชระเบียนผลการตรวจการถ่ายภาพหรือรายงานการตรวจทางพยาธิวิทยาข้อมูลการฉีดวัคซีนของ CDC ผลการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับผู้ใหญ่ของกรมอนามัยแห่งชาติผลการตรวจคัดกรองมะเร็ง 4 ชนิดและหมายเหตุเกี่ยวกับการบริจาคอวัยวะหรือบ้านพักรับรอง การดูแลแบบประคับประคองของกรมอนามัยและสวัสดิการของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ</p>	<p>ดาวน์โหลดให้คำปรึกษากรมประกันสุขภาพ</p> <p>โทรในพื้นที่0800-030-598หรือ 4128-678(ไม่ต้องใส่รหัสพื้นที่) เบอร์มือถือโทร02-4128-678</p> <p>เว็บไซต์ https://www.nhi.gov.tw</p> <p>แอปมือถือประกันสุขภาพแห่งชาติ</p> <p>QR code</p> <div data-bbox="789 523 975 756" style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p>แอปมือถือประกันสุขภาพแห่งชาติ</p>  </div>



ชื่อหน่วยงาน	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
กรมประกันสุขภาพกลาง กระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ	<p>(II) ประโยชน์การใช้งาน:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การเข้าถึงข้อมูลที่สะดวก: การเข้าสู่ระบบหลายครั้งเพื่อรับข้อมูลสุขภาพแบบบูรณาการข้ามหน่วยงานลดการจลาจลระหว่างโรงพยาบาล 2. อำนวยความสะดวกในการจัดการสุขภาพตนเอง: ให้ข้อมูลทางการแพทย์ที่เป็นภาพการประเมินความเสี่ยงของโรคคำแนะนำทางการแพทย์และการใส่บันทึกการวัดทางสรีรวิทยา 3. การสื่อสารระหว่างแพทย์และผู้ป่วยไม่มีสิ่งกีดขวาง: สามารถแสดงได้เมื่อต้องการรับการรักษาพยาบาล ข้อมูล "สมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพ" สำหรับการอ้างอิงของแพทย์เพื่อให้แพทย์สามารถเข้าใจสถานะสุขภาพของคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพ <p>(III) ฟังก์ชันการจัดการสุขภาพครอบครัวแบบรวมบัญชีเดียวใหม่:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. トラバドที่แม่บันทึกในสมุดบัญชีสุขภาพด้วยบัญชีของตนเองจะสามารถดูข้อมูลทางการแพทย์และสุขภาพของทารกและตัวเองได้ 2. วิธีรับฟังก์ชันสุขภาพครอบครัวการจัดการแบบรวมบัญชีเดียว: <ol style="list-style-type: none"> (1) สำหรับเด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 15 ปีหากพวกเขาต้องพึ่งพา มารดาในการเข้าร่วมประกันสุขภาพแห่งชาติมารดาของพวกเขาสามารถเข้าถึงการรักษาพยาบาลและข้อมูลสุขภาพของบุตรหลานได้ตราบเท่าที่พวกเขาเข้าสู่ระบบสมุดบัญชีเงินฝากด้านสุขภาพด้วยตนเอง หมายเลขบัญชี (ไม่จำเป็นต้องสมัคร) (2) หากเด็กไม่ได้ขึ้นอยู่กับมารดาในการเข้าร่วมประกันสุขภาพแห่งชาติโปรดนำเอกสารประกอบที่เกี่ยวข้องในฐานะตัวแทนทางกฎหมายไปที่เคาน์เตอร์ชั่วคราวของส่วนธุรกิจในภูมิภาคของแผนกประกันสุขภาพ หลังจากเสร็จสิ้นขั้นตอนการตรวจสอบแล้วคุณสามารถตรวจสอบข้อมูลสมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพของเด็กด้วยหมายเลขบัญชีสมุดเงินฝากสุขภาพของคุณเอง <p>III. เคาน์เตอร์ประกันสุขภาพ</p> <p>(1) การสอบถามบันทึกการประกันภัย:</p> <p>มีการใช้งานในการสืบค้นบันทึกการประกันของตัวเองและผู้อยู่ในอุปการะของฉันท หากพ่อหรือแม่เป็นผู้เอาประกันภัยคุณสามารถตรวจสอบสถานะการประกันของทารกได้หลังจากเข้าสู่ระบบ</p> <p>(2) การเปลี่ยนบัตรประกันสุขภาพ:</p> <p>ในอนาคตหากทารกสูญเสียบัตรประกันสุขภาพเปลี่ยนแปลงข้อมูลพื้นฐานหรือต้องการเปลี่ยนรูปถ่ายบัตรประกันสุขภาพสามารถยื่นขอเปลี่ยนบัตรประกันสุขภาพผ่านผู้เอาประกันภัย (บิดาหรือมารดา)</p>	<p>สายด่วนให้คำปรึกษากันประกันสุขภาพ</p> <p>โทร ใน พื้นที่ 0 8 0 0 - 0 3 0 - 5 9 8 หรือ 4 1 2 8 - 6 7 8 (ไม่ต้องใส่รหัสพื้นที่)</p> <p>เบอร์มือถือโทร 02-4128-678</p> <p>เว็บไซต์ https://www.nhi.gov.tw</p> <p>แอปมือถือประกันสุขภาพแห่งชาติ QR code</p> <div data-bbox="789 1045 980 1284" style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; text-align: center;"> <p>แอปมือถือประกันสุขภาพแห่งชาติ</p>  </div>



ความปลอดภัยทางการแพทย์ค่าเลี้ยงดูบุตร เงินรายเดือนแห่งชาติ และค่าคลอดบุตรของประกันสุขภาพของเกษตรกร



หลักประกันสุขภาพแห่งชาติรวมถึงความคุ้มครองทางการแพทย์สำหรับผู้ด้อยโอกาส

หลักประกันสุขภาพแห่งชาติดูแลสุขภาพประชาชนทั้งระบบ ตั้งแต่วันที่ 7 มิถุนายน พ.ศ.2559 ความสนใจของชาวจีนในการรักษาพยาบาลและการปฏิบัติตามสิทธิที่เท่าเทียมกันในการรักษาพยาบาล ตราบาใดที่ประชาชนผ่านขั้นตอนการประกันก็สามารถไปพบแพทย์ได้อย่างสบายใจ

เพื่อช่วยเหลือผู้ยากไร้และผู้เจ็บป่วยที่ไม่สามารถจ่ายเบี้ยประกันสุขภาพได้กรมประกันสุขภาพมีมาตรการช่วยเหลือเช่นการผ่อนชำระเงินกู้กองทุนสงเคราะห์ สายด่วนบริการปรึกษากรมประกันสุขภาพคือโทร 0800-030-598 หรือ 4128-678 (ไม่ต้องระบุรหัสพื้นที่) หมายเลขโทรศัพท์มือถือเปลี่ยนเป็น 02-4128-678



ค่าเลี้ยงดูบุตรสำหรับเด็กอายุต่ำกว่าสองปี

I. เงื่อนไขการช่วยเหลือ:

ตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ.2564 มีบุตรในสัญชาติได้วันที่มีอายุต่ำกว่า 2 ปีและยื่นสมัครขอรับเงินเลี้ยงดูบุตร โดยตรงตามเงื่อนไขต่อไปนี้:

1. กรอกทะเบียนเกิดหรือทะเบียนบ้านเบื้องต้นเสร็จสมบูรณ์
2. รายได้เบ็ดเสร็จของทั้งพ่อและแม่ในปีล่าสุดที่ได้รับอนุมัติจากหน่วยงานจัดเก็บภาษีมีอัตราภาษีน้อยกว่า 20%
3. ไม่ได้รับการบริการดูแลเด็กของรัฐหรือกึ่งรัฐ
4. การตั้งถิ่นฐานใหม่โดยไม่ได้รับทุนจากรัฐบาล

II. ขั้นตอนการสมัคร:

เตรียมใบสมัครและเอกสารที่เกี่ยวข้อง แล้วส่งไปรษณีย์หรือไปที่สำนักงานเขต (เขต, เมือง, อำเภอ) ที่ทะเบียนบ้านที่บุตรตั้งอยู่ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้บนเว็บไซต์ของสำนักงานครอบครัวและสังคมของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ: <https://www.sfaa.gov.tw> (เส้นทาง: หน้าหลัก/इनหัวข้อ/ค่าเลี้ยงดูบุตรและสถานดูแลเด็กกึ่งสาธารณะ) หรือโทรสายด่วน1957ปรึกษาด้านสวัสดิการ

จำนวนเงินต่อเด็กหนึ่งคนต่อเดือน:



สภาพเศรษฐกิจ		บุตรคนที่ 1	บุตรคนที่ 2	บุตรคนที่ 3 ขึ้นไป
ขั้นที่ 1 (2564/8~2565/7)	อัตราภาษีเงินได้รวม ไม่ถึง 20%	3,500	4,000	4,500
	ครัวเรือนรายได้น้อย-ปานกลาง	5,000	6,000	7,000
	ครัวเรือนรายได้น้อย			
ขั้นที่ 2 (2565/8เป็นต้นไป)	อัตราภาษีเงินได้รวม ไม่ถึง 20%	5,000	6,000	7,000
	ครัวเรือนรายได้น้อย-ปานกลาง			
	ครัวเรือนรายได้น้อย			

(ที่มาข้อมูล : แผนกสังคมและครอบครัวกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ)



เงินช่วยเหลือการคลอดบุตรของประกันบ้านอายุแห่งชาติ

หากผู้เอาประกันภัยหญิงของ บริษัท ประกันแห่งชาติคลอดบุตรหรือคลอดก่อนกำหนด ในช่วงระยะเวลาที่เข้าร่วมในการประกันภัยแห่งชาติเธอจะได้รับเงินค่าคลอดบุตรสองเดือน (ปัจจุบันคือ NT \$ 36,564) ตามจำนวนเงินเอาประกันภัยของเดือนในขณะนั้น และจำนวน ฝาแฝดข้างต้นจะเพิ่มขึ้นตามสัดส่วน

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลประโยชน์การประกันการคลอดบุตรแห่งชาติ โปรดโทรสายด่วนเงินงวดแห่งชาติ:(02) 2396-1266 ถึง 6066

- เว็บไซต์ : <https://www.bli.gov.tw/> (เส้นทาง : Business Zone/เงินบำนาญแห่งชาติ/สวัสดิการต่างๆ/เงินช่วยเหลือการคลอดบุตร)

(ที่มาข้อมูล:กรมประกันสังคมกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการสำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)



ค่าคลอดบุตรของประกันสุขภาพของเกษตรกร

หากผู้เอาประกันภัยหรือคู่สมรสคลอดบุตรหลังจาก 280 วันหรือคลอดก่อนกำหนดหลังจาก 181 วันสามารถจ่ายค่าคลอดบุตร 2 เดือน (ปัจจุบัน NT \$ 20,400 หยวน) ต่อครั้งตามเงินเดือนประกันของเดือนปัจจุบัน หากการทำแท้งเกิดขึ้นหลังจาก 84 วันของการเข้าร่วมประกัน การเกษตรการชำระเงินจะลดลงครึ่งหนึ่ง (ปัจจุบันคือ NT \$ 10,200 หยวน). มากกว่าฝาแฝดจะได้รับตามสัดส่วน

- กรุณาโทรสายด่วนบริการของสำนักงานประกันแรงงานที่ (02) 2396-1266 ถึง 2330
- เว็บไซต์ : <https://www.bli.gov.tw/> (เส้นทาง : Business Zone/ประกันเกษตรกร/บริการเงินอุดหนุน/ค่าคลอดบุตรเกษตรกร)

(ที่ มา: สำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)

สำนักประกันแรงงาน





ลาตรวจคลอดและลาคลอด(ชาย)

หากลูกจ้างหญิงมีความจำเป็นต้องได้รับการตรวจก่อนคลอดและต้องมีการตรวจก่อนคลอด ในระหว่างตั้งครรภ์เธอสามารถยื่นคำร้องขอลาตรวจคลอดบุตรกับนายจ้างเป็นเวลา 5 วันได้ตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมกันในการทำงานระหว่างเพศ ลูกจ้างอาจใช้เวลาครึ่งวันหนึ่งวันหรือ ชั่วโมงเป็นหน่วยก็ได้และนายจ้างจะปฏิเสธการลาไม่ได้

ตามบริการป้องกันและดูแลสุขภาพก่อนคลอดสำหรับสตรีมีครรภ์ ได้เพิ่มจำนวนการตรวจ ในระยะตั้งครรภ์เป็น 14 ครั้ง เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน พ.ศ.2564 กระทรวงแรงงานได้ประกาศเรื่อง “ประเด็นสำคัญของเงินช่วยเหลือการลาคลอดเพื่อตรวจครรภ์” โดยจะเพิ่มเงินอุดหนุนที่นายจ้าง ต้องจ่ายค่าจ้างให้กับพนักงานที่ลาตรวจคลอดในวันที่ 6 และ 7 และเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ.2564

เมื่อคู่สมรสของลูกจ้างคลอดบุตรนายจ้างจะลาเพื่อพ่อเป็นเวลา 5 วันภายใน 15 วันของวัน เดียวกันและก่อนและหลังรวมเลือก 5 วันเพื่อขอลาเพื่อพ่อ เพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้งาน ที่ยืดหยุ่นของพนักงานในการดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของการดูแลพ่อพนักงานสามารถขอลา ในช่วงเวลาที่ต่างกันได้

- เว็บไซต์ทางการของกระทรวงแรงงาน-สร้างสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดูที่ดี
<https://www.mol.gov.tw/>





ค่าประกันการคลอดบุตร การประกันการจ้างงาน การดูแลเด็กอยู่ใน หน้าที่และจ่ายเงินสงเคราะห์



เงินสนับสนุนการคลอดบุตรของประกันแรงงาน

สตรีที่เข้าร่วมประกันแรงงานในระหว่างตั้งครรภ์หรือคลอดบุตร เข้าร่วมประกันแรงงานรวม 280 วัน(คลอดก่อนกำหนด 181 วัน) สามารถจ่ายเงินช่วยเหลือในการคลอดบุตรเป็นเงินเดือน 2 เดือนตามเงินเดือนทำประกันเฉลี่ย 6 เดือนที่ผ่านมา และหากเป็นลูกแฝดจะได้รับเพิ่มขึ้นตามสัดส่วน

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนบริการสำนักคุ้มครองแรงงาน : (02)2396-1266ต่อ2866
- เว็บไซต์ : <https://www.bli.gov.tw/>

(เส้นทาง:Business Zone/ประกันแรงงาน/บริการเงินช่วยเหลือ/เงินช่วยเหลือการคลอดบุตร)

(ที่มา:สำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)



เงินประกันการจ้างงานสำหรับการลาเพื่อดูแลเด็กโดยไม่ต้องจ่ายเงิน

การกำเนิดของชีวิตใหม่ หากคุณต้องการดูแลและเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง แต่กังวลว่าจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของครอบครัว ตามกฎหมายประกันการจ้างงาน จำนวนปีของการทำประกันแรงงานรวมแล้วเกิน 1 ปี (ไม่จำเป็นต้องเป็นบริษัทเดียวกัน) และก่อนบุตรอายุครบ 3 ขวบ ตามพ.ร.บ.ความเท่าเทียมในเพศ สามารถยื่นขอลาเพื่อดูแลบุตรโดยไม่รับค่าจ้างได้ สามารถรับเงินในจำนวน 60% ของเงินเดือนประกันเฉลี่ยใน 6 เดือนที่ผ่านมาและบุตรแต่ละคนสามารถรับเงินได้สูงสุด 6 เดือน โดยบิดาหรือมารดาล้วนสามารถสมัครได้ทั้งสิ้น (ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2564 เป็นต้นไป รัฐบาลจะออกเงินช่วยเหลือเพิ่มอีก 20% สำหรับการลาเพื่อดูแลบุตรโดยไม่ต้องจ่ายค่าจ้าง ซึ่งจะจ่ายพร้อมกับเงินช่วยเหลือการลาเพื่อดูแลบุตร โดยไม่ต้องสมัครแยกกัน)

ผู้ปกครองของครอบครัวที่มีรายได้สองชั้นได้เข้าร่วมในการประกัน เมื่อเลี้ยงดูเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ปีมากกว่าสองคน (เช่นฝาแฝดและการคลอดบุตรหลายคน) พวกเขาสามารถขอรับเงินค่าเลี้ยงดูบุตรและระงับการจ่ายเงินพร้อมกันในนามของเด็กต่างคน ผู้ปกครองที่ดูแลเด็กเพียงคนเดียวที่อายุต่ำกว่า 3 ปีควรจำไว้ว่าต้องสมัครแยกกันในแต่ละช่วงเวลา

โปรดทราบว่า เด็กที่ระบุในกฎหมายความเท่าเทียมในการทำงานแต่ละเพศ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากการแต่งงาน หรือไม่มีการแต่งงานในกฎหมาย หรือเป็นบุตรบุญธรรมที่รับเลี้ยงมา จะได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน และผู้ปกครองสามารถยื่นขอลาเพื่อดูแลบุตรได้โดยไม่ต้องรับเงินเดือน

เพื่อเป็นการสนับสนุนทางเศรษฐกิจในช่วงเวลาเลี้ยงดูบุตรโดยที่ไม่ได้รับเงินเดือน เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2564 สำนักประกันแรงงานจะดำเนินการตามประเด็นหลักของการลาเลี้ยงดูบุตรโดยไม่จ่ายเงินเดือน ให้ผู้สมัครได้รับเงินช่วยเหลือในการเลี้ยงดูบุตรเป็น 20% ของเงินเดือนเฉลี่ยที่ทำประกันไว้

- ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ของสำนักงานคุ้มครองแรงงาน: <https://www.bli.gov.tw/>
(เส้นทาง: Business Zone/ประกันคุ้มครองงาน/บริการเงินอุดหนุน(รวมเงินสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร)/เงินสนับสนุนการหยุดงานเลี้ยงดูบุตรแบบไม่รับเงินเดือน)
- หมายเลขโทรศัพท์ฝ่ายบริการสำนักงานคุ้มครองแรงงาน:
(02)2396-1266 ต่อ 2866

(ที่มา: สำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)

สำนักประกันแรงงาน



การลาเลี้ยงดูบุตรแบบไม่รับเงินเดือน

หลังจากหกเดือนของการให้บริการพนักงานอาจขอรับการดูแลเด็กก่อนที่เด็กแต่ละคนจะอายุครบสาม ระยะเวลาพำนักและไม่ต้องจ่ายเงินจะคงอยู่จนกว่าเด็กจะมีอายุครบ 3 ปี แต่ไม่เกิน 2 ปี สำหรับผู้ที่เลี้ยงดูบุตรมากกว่าสองคนในเวลาเดียวกันระยะเวลาของการระงับการจ่ายค่าดูแลเด็กจะคำนวณร่วมกันและระยะเวลาที่ยาวนานที่สุดคือ 2 ปีหลังจากที่เด็กคนเล็กได้รับการเลี้ยงดู ผู้ปกครองสามารถสมัครได้ทั้งคู่

ตามมาตรา 2 วรรค 3 ของ “มาตรการบังคับใช้สำหรับกรลาเพื่อดูแลเด็กโดยไม่ต้องจ่ายเงิน” ที่ประกาศใช้เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน พ.ศ.2564 และมีผลในวันที่ 1 กรกฎาคม ของปีเดียวกัน ระยะเวลาการลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรโดยไม่ได้รับค่าจ้างในแต่ละครั้งต้องไม่น้อยกว่า 6 เดือน แต่ถ้าลูกจ้างมีความต้องการลานั้นน้อยกว่า 6 เดือน อาจยื่นคำร้องต่อนายจ้างได้ภายในระยะเวลาไม่น้อยกว่า 30 วัน และจำกัด 2 ครั้ง

นอกจากนี้ กฎหมายความเท่าเทียมในการทำงานแต่ละเพศ มีจุดมุ่งหมายที่จะผ่อนปรนบิดามารดาที่ยื่นคำร้องขอลาเพื่อเลี้ยงดูบุตรได้โดยไม่ต้องจ่ายเงินพร้อมๆกัน เมื่อผ่านการแก้ไขแล้ว กระทรวงแรงงานจะออกระเบียบที่เกี่ยวข้องในทันที

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกระทรวงแรงงาน 1955
- เว็บไซต์กระทรวงแรงงาน <https://www.mol.gov.tw/> (เส้นทาง: Business Zone/ความเท่าเทียมในการจ้างงาน/สร้างสถานที่ทำงานที่เป็นมิตรต่อการเลี้ยงดูบุตร)
เว็บไซต์ความเท่าเทียมในการจ้างงาน
<https://eeweb.mol.gov.tw/>
(ที่มาข้อมูล: กระทรวงแรงงาน)

กระทรวงแรงงาน



เว็บไซต์ความเท่าเทียมในการจ้างงาน





ข้อกำหนดการช่วยเหลืออุบัติเหตุจากการคลอด



Q: ระเบียบการบรรเทาอุบัติเหตุจากการคลอดคืออะไร?

ข้อบังคับเกี่ยวกับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการคลอด เป็นความรับผิดชอบที่รัฐบาลต้องแบกรับความเสี่ยงจากการคลอดของสตรี เพื่อให้มั่นใจว่าเมื่อสตรีมีครรภ์ ทารกและทารกแรกเกิด จะได้รับการคุ้มครองด้านการเงินเมื่อเกิดอุบัติเหตุในระหว่างการคลอด และลดข้อพิพาทในการรักษาทางการแพทย์ เป็นกฎหมายที่ตั้งขึ้นเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์



Q: ใครสามารถรับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการคลอดได้

- I. แอปพลิเคชันเพื่อบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตโดยคนสัญชาติของสาธารณรัฐจีน (รวมถึงคู่สมรสชาวต่างชาติ) จะ จำกัด เฉพาะผู้ที่อยู่ในดินแดนของสาธารณรัฐจีนและจะเปิดให้ยอมรับตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2559
- II. ตามข้อ 8 ของข้อบังคับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตบุคคลที่อ้างว่าได้รับการบรรเทาจากอุบัติเหตุจากการผลิต:
 1. การจ่ายเงินตาย: ทายาทตามกฎหมายของการเสียชีวิตของมารดาหรือทารกแรกเกิด เมื่อทารกในครรภ์เสียชีวิตก็คือแม่
 2. การจ่ายเงินบาดเจ็บ: ตัวเหยื่อเอง

จำนวนเงินที่จ่ายสำหรับการช่วยเหลืออุบัติเหตุจากการคลอด

	หญิงตั้งครรภ์	ทารกแรกเกิด/ทารกในครรภ์
เสียชีวิต	สูงสุด 4 ล้านหยวน(NTD)	สูงสุด 3 แสนหยวน(NTD)
คนพิการระดับรุนแรงมาก	สูงสุด 3 ล้านหยวน(NTD)	
คนพิการระดับรุนแรง	สูงสุด 2 ล้านหยวน(NTD)	
คนพิการระดับกลาง	สูงสุด 1.5 ล้านหยวน(NTD)	
สูญเสียการทำงานของระบบสืบพันธุ์เนื่องจากการผ่าตัดมดลูก	สูงสุด 8 แสนหยวน(NTD)	—
การบาดเจ็บที่รุนแรงอื่นๆที่ได้รับการยอมรับจากหน่วยงานที่มีอำนาจ	สูงสุด 3 แสนหยวน(NTD)	

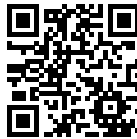
(แก้ไขจำนวนเงินช่วยเหลือตั้งแต่วันที่ 4 ต.ค. พ.ศ.2562)

ข้อควรระวัง:

1. มาตรการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตมีผลบังคับใช้ในวันที่ 4 ตุลาคม 2562 หากอุบัติเหตุจากการผลิตเกิดขึ้นตั้งแต่วันที่ประกาศใช้การแก้ไขจะต้องชำระเงินตามจำนวนข้างต้นในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุจากการผลิตก่อนวันประกาศใช้การแก้ไขให้ชำระเงินตามจำนวนที่กำหนดก่อนวันที่ประกาศใช้การแก้ไข
2. ตามมาตรา 14 ของข้อบังคับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตสิทธิในการเรียกร้องเงินบรรเทาทุกข์สำหรับอุบัติเหตุจากการผลิตจะสิ้นสุดลงหากไม่มีการใช้สิทธิภายในสองปีนับจากเวลาที่ผู้เรียกร้องทราบถึงการเกิดอุบัติเหตุจากการผลิต เช่นเดียวกันกับกรณีที่เกิดอุบัติเหตุจากการผลิตมานานกว่า 10 ปี
3. เมื่อยื่นขอเงินบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตผู้เรียกร้องอาจรอกหนังสือมอบอำนาจและมอบหมายให้ตัวแทนสถาบันทางการแพทย์หรือสถาบันผดุงครรภ์สมัครในนามของเขา

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดติดต่อสายด่วนบรรเทาอุบัติเหตุการผลิตของกรมอนามัยและสวัสดิการ (02)2100-2092

กระทรวงสาธารณสุข
และสวัสดิการ



การบรรเทาอุบัติเหตุ
จากการคลอด



การศึกษาและพัฒนาการในอนาคตสำหรับเด็กและวัยรุ่น

นับตั้งแต่ปี 2560 กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการเป็นครอบครัวที่มีรายได้น้อยและมีรายได้ที่เกิหลังวันที่ 1 มกราคม 2559 สำหรับเด็กและเด็กที่ย้ายถิ่นฐานมานานกว่าสองปีผู้ปกครองสามารถฝากเงินได้มากถึง NT \$ 15,000 ต่อปี นอกจากนี้รัฐจะจัดสรรเงินให้สูงสุด NT \$ 15,000 หยวนต่อปีโดยมีเงินฝากรวมสูงถึง NT \$ 30,000 หยวนต่อปี ใน 18 ปีจำนวนเงินฝากสูงสุดคือ NT \$ 540,000 หยวนในฐานะกองทุนการศึกษาจะทำให้พวกเขามีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้นการจ้างงานและการเป็นผู้ประกอบการและหลีกเลี่ยงการตกอยู่ในวงจรของการศึกษาที่ต่ำเทคโนโลยีต่ำและการมีส่วนร่วมทางสังคมที่ต่ำในอนาคต

- หากคุณมีคำถามใด ๆ คุณสามารถโทรไปที่สายด่วนให้คำปรึกษาด้านสวัสดิการปี 1957 (เวลาให้บริการ: 8.00 - 22.00 น. ทุกวัน) และจะมีบุคลากรพิเศษสำหรับคุณ
- หรือติดต่อกรมช่วยเหลือสังคมและสังคมสงเคราะห์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

ฝ่ายช่วยเหลือสังคม
และสังคมสงเคราะห์



โฆษณา

หัวข้อ: คู่มือสุขศึกษาสำหรับหญิงตั้งครรภ์

โดย: กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการกรมอนามัยแห่งชาติ (มอบหมายให้สมาคมสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาแห่งไต้หวันตีพิมพ์)
จัดพิมพ์โดย: กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการกรมอนามัยแห่งชาติ

ที่อยู่: 36 Tacheng street, Datong District, Taipei (Taipei Office)

เว็บไซต์: <http://www.hpa.gov.tw/>

โทร: (02) 2522-0888

วันที่ตีพิมพ์: ปี 2022 เดือน 7

ครั้งที่ตีพิมพ์(แปรง): ครั้งที่ 2

จำนวนฉบับ: 6,000 ฉบับ

คำอธิบายของเวอร์ชันประเภทอื่น ๆ :

หนังสือเล่มนี้มีอยู่ในเว็บไซต์ของกรมอนามัยแห่งชาติของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ (<http://www.hpa.gov.tw/>) และ
เว็บไซต์ Health 99 (<http://health99.hpa.gov.tw/>)

ราคา: NT \$ 16

สำนักงานบริหารการและการขาย

ไต้หวัน: ร้านหนังสือแห่งชาติ

ที่อยู่: 1 / F and 2 / F, 209 Songjiang Road, Taipei, 10485

โทร: (02) 2518-0207

ไถจง: Wunan Cultural Plaza

ที่อยู่: No.6, Zhongshan Road, Central District, Taichung City, 40042

โทร: (04)2437-8010

GPN: 1011101068

ISBN: 978-626-7137-49-9

เจ้าของลิขสิทธิ์: กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการกรมอนามัยแห่งชาติ

©สงวนลิขสิทธิ์

รูปแบบการใช้หรือใบเสนอราคาใดๆบางส่วนทั้งหมด ควรได้รับอนุญาตจากผู้ถือลิขสิทธิ์กรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ
ROC กรุณาติดต่อกรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ ROC(โทร:02-25220888)

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C. Please contact with Health Promotion
Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C. (TEL : 886-2-25220888)

สิ่งพิมพ์นี้ได้รับทุนจากกองทุนป้องกันอันตรายจากยาสูบและกองทุนคุ้มครองสุขภาพของสำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพ

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion
Administration.



เคารพและสนับสนุนสิทธิของ มารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



สำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขขอเดือนคุณ

"สำนักงานบริหารสุขภาพแห่งชาติของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการแห่งในคุกเดาม ""ยังมีก้นมาดำเนินการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในที่สาธารณะว่า
มันให้ผู้ใช้ห้ามขีมีโลหรือขัดขวางไม่ให้สตรีให้นมบุตรในที่สาธารณะ ฝูงฝ่าฝืนจะถูกปรับตั้งแต่ 6,000 เชนวนขึ้นไปเหลือข้อมกว่า 30,000 เชนวน"



สำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข
บริการนี้ได้รับทุนจากภาษีอานามัยและสวัสดิการยาสูบ

สายด่วนดูแลมารดา 0800-870870



เว็บไซต์การดูแลมารดา

การสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่แย่

สูบบุหรี่

บุหรี่มือสามเป็นอนุภาคพิษที่ติดมากับเสื้อผ้าเฟอร์นิเจอร์ ภาชนะต่างๆ หลังจากสูบบุหรี่แล้วและยังคงอยู่อย่างน้อยหกเดือน สิ่งนี้ไม่เพียงแต่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่สมาชิกในครอบครัวและโดยเฉพาะเด็กทารกเท่านั้น!"

แม้แต่คนที่ฉันทักยังได้รับอันตราย



ความสุขที่คุ้มค่า และความ กตัญญูที่อบอวลตลอดชีวิต

โปรดปกป้องเด็กหญิง ไม่เลือกเพศของลูก



กระทรวงสาธารณสุขและส
วดีการกรมอนามัยแห่งชาติ

<http://www.hpa.gov.tw>

บริการนี้ได้รับทุนจากภาคเอกชนและสวัสดิการชุมชน ไชยวัฒนา





เรียบเรียงและพิมพ์โดย:กระทรวงสาธารณสุขและส
วัสดิการกรมอนามัยแห่งชาติ
ค่าใช้จ่ายในการตีพิมพ์ได้รับจากสนับสนุนจากกรมสวัสดิการสุขภาพพัฒนา
ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

ที่อยู่:เลขที่ 36 ถนนถ้ำแจ้ง เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร (สำนักงานใหญ่)

โทรศัพท์:(02)2522-0888

แฟกซ์:(02)2522-0629

สายด่วนดูแลการตา:0800-870870

ปีที่ตีพิมพ์:2022



ISBN 978-626-7137-49-9



9 786267 137499

GPN : 1011101068

ราคา: NT \$ 16