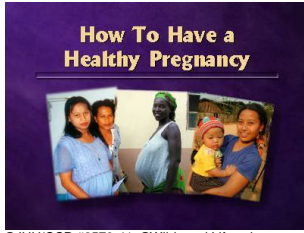


สุขภาพที่ดีของการตั้งครรภ์



©JHU/CCP #2579-41: ©Wildwood Lifestyle Center; ©Panorama Productions

พระเจ้าทรงประทานหน้าที่พิเศษให้แก่ผู้หญิง นั่นคือความสามารถของร่างกายที่จะอุ้มครรภ์ และให้กำเนิดคนอีกรุ่นหนึ่งของโลก นี่ไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่ายๆ สตรีมีครรภ์ต้องการความเอาใจใส่เป็นพิเศษจากสามี ครอบครัว และคนในชุมชน

วันนี้เราจะมาเรียนรู้ว่า เราจะมีสุขภาพของครรภ์ที่ดีได้อย่างไร



©Viriato Ferreira

ในขณะที่ตั้งครรภ์อยู่นั้นร่างกายของผู้หญิงจะเปลี่ยนแปลงไปมาก เนื่องจากว่ามีอีกคนหนึ่งอาศัยอยู่ในตัวของเธอ ผู้หญิงคนนี้ต้องการอาหารมากขึ้น ต้องการการพักผ่อนมากขึ้น และความรักมากกว่าก่อน อะไรที่จะทำอันตรายต่อเธอก็อาจจะทำอันตรายต่อเด็กน้อยในครรภ์ได้เช่นกัน



©Bill Dull

หญิงที่ตั้งครรภ์ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อจะมีกำลังที่จะทำงาน ต่อสู้โรคร้ายไข้เจ็บ และมีสุขภาพที่แข็งแรง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์นั้นจะป้องกันฟันและกระดูกของแม่ และยังช่วยให้ลูกน้อยเติบโตแข็งแรงในครรภ์ เธอจะแข็งแรงมากขึ้นเมื่อถึงเวลาคลอดบุตร และจะเสียเลือดน้อย

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ระหว่างการตั้งครรภ์นั้นจะช่วยแม่ต่อสู้กับการติดเชื้อ และฟื้นตัวหลังจากคลอดได้เร็วขึ้น อาหารที่มีประโยชน์จะให้แม่มีน้ำนมเพียงพอที่จะให้นมแก่บุตร

สุขภาพที่ดีของการตั้งครรภ์



©Hemera Technologies; ©Jerilyn Ah Sam

อาหารประเภทใดที่ดีที่สุดสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ทุกประเทศจะมีอาหารหลักที่คนทั่วไปนิยมรับประทานกัน ตัวอย่างเช่น



- ข้าว
- มันฝรั่ง
- เผือก
- เส้นหมี่ (หรือเส้นก๋วยเตี๋ยวต่างๆ)
- ขนมปัง
- และข้าวโพด

เราไม่ควรนำอาหารหลักเหล่านี้ไปผ่านขบวนการขัดสี หรือผ่านการปรุงแต่งมากเกินไป เพราะจะทำให้เสียสารอาหารที่ดีไปได้



©Photodisc #0020022; ©Comstock #00002700

ตัวอย่างเช่น

ขนมปังโฮลรีทที่ไม่ได้ทำจากแป้งสาลีขาวนั้นจะมีคุณภาพที่ดีกว่าขนมปังขาว



©Comstock #00012985; ©Hemera Technologies

...ข้าวกล้องจะดีกว่าข้าวขาว



©Hemera Technologies; ©Corbis #OFI0055, #OFI0059; ©Jerilyn Ah Sam

แต่อาหารจำพวกนี้ยังไม่เพียงพอสำหรับหญิงมีครรภ์ พวกเขายังต้องการอาหารอื่นๆอีก เช่น เมล็ดถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วลิ้นเตา ลูกนัท และเมล็ดพืชอื่นๆอีกมากมาย

จะเป็นสิ่งที่ดีที่จะรับประทานอาหารจำพวกนี้ให้มากกว่าการรับประทานเนื้อสัตว์หรือเนื้อปลา แต่หากเราหาซื้อถั่วไม่ได้ เราควรรับประทานเนื้อสัตว์และเนื้อปลาเพียงเล็กน้อย และรับประทานร่วมกับอาหารหลักอื่นๆ



©Comstock #00002704; ©Hemera Technologies

ร่างกายของหญิงมีครรภ์ต้องบำรุงด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ด้วยเหตุนี้พวกเขาจึงต้องรับประทานผลไม้และผักสดให้มาก

สุขภาพที่ดีของการตั้งครรภ์



©George Sedupane

มีแร่ธาตุสำคัญสามชนิดที่หญิงมีครรภ์ต้องการทุกวัน



- ๕ ธาตุเหล็ก
- ๕ แคลเซียม (และ)
- ๕ ไอโอดีน



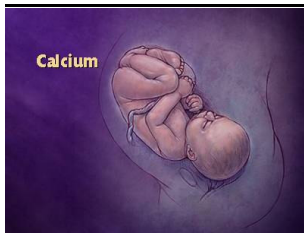
©Hemera Technologies; ©Daniel White; ©Jerilyn Ah Sam

ธาตุเหล็กจะช่วยเด็กทารกให้มีเลือดที่ดี อาหารที่มีส่วนประกอบของธาตุเหล็กคือ¹



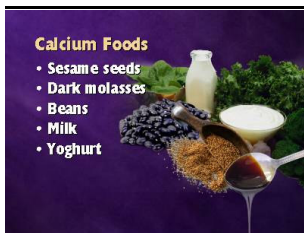
- ๕ ถั่วแห้ง
- ๕ ถั่วเลนทิว
- ๕ กากน้ำตาล (และ)
- ๕ ผักใบเขียว

หากท่านหาซื้ออาหารเหล่านี้ไม่ได้ ก็ขอให้จดจำไว้ว่า เนื้อสัตว์ เนื้อปลา เนื้อไก่ และไข่ ก็มีส่วนประกอบของธาตุเหล็กด้วยเช่นกัน



©Artville #ANO038

ทารกน้อยต้องการธาตุแคลเซียมเพื่อสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรงด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ แคลเซียมที่ได้มาร่างกายของแม่นั้นจะช่วยให้ลูกน้อยเจริญเติบโต ถ้าแม่ไม่ได้รับสารอาหารที่มีแคลเซียมเพียงพอ หรือยาเสริมแคลเซียม กระดูกและฟันของแม่จะอ่อนแอได้



©Photodisc #67078; ©Photo Alto #PAA047000105; ©Hemera Technologies; ©Daniel White

อาหารที่มีปริมาณแคลเซียมมาก มีดังนี้ เมล็ดงา กากน้ำตาล ถั่ว ผักใบเขียวและใบเหลือง และนม (หรือ นมถั่วเหลือง)



©Wildwood Lifestyle Center

ไอโอดีนเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญมากต่อสุขภาพของเรา ร่างกายของเราไม่ต้องการไอโอดีนมากนัก

แต่เราควรมีบ้างในอาหาร

เกลือที่เสริมด้วยไอโอดีนจะเป็นแหล่งไอโอดีนที่ดี

ให้พยายามซื้อเกลือชนิดที่เสริมด้วยไอโอดีน

แต่ให้จำไว้เสมอว่าไม่ควรใส่เกลือมาก

เพราะว่าเกลือเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพหลายอย่าง เช่น เท้าบวม และความดันโลหิตสูง

สาหร่าย และปลาทะเล เป็นแหล่งของไอโอดีนที่ดีเช่นกัน

สุขภาพที่ดีของการตั้งครรภ์



©Panorama Productions

นอกจากการรับประทานอาหารที่ถูกต้องแล้ว ยังมีหลายสิ่งที่สำคัญที่เราจะทำได้

การรักษาความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพที่ดีในระหว่างตั้งครรภ์ อาบน้ำและทำความสะอาดร่างกายสม่ำเสมอ และแปรงฟันทุกวัน การรักษาร่างกายให้สะอาดจะช่วยป้องกันการติดเชื้อต่างๆได้



©WHO/TDR/Crump #9809516

ให้ทำกิจกรรมอยู่เสมออย่าอยู่เฉยๆ ในหลายๆแห่ง ผู้หญิงออกกำลังกายโดยการตักน้ำจากบ่อน้ำหรือลำคลอง ทำงานในไร่ในนา โม่แป้ง และการเดินขึ้นลงเขา



©Panorama Productions

ผู้หญิงที่ทำงานยืนหรือนั่งอยู่ในสำนักงาน ร้านค้า หรือโรงงาน หรือทำงานที่บ้าน ปกติแล้วต้องหาเวลาเพื่อออกกำลังกายให้มากขึ้น ถ้าท่านใช้เวลาส่วนใหญ่นั่งอยู่กับที่ ให้หาเวลาไปเดินทุกวัน

การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยหญิงตั้งครรภ์ให้พร้อมที่จะคลอดบุตร และยังช่วยให้มีกำลังและมีความสุขมากขึ้น



©George Sedupane

การพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน

การพักผ่อนช่วยให้หญิงตั้งครรภ์นั้นแข็งแรง และต่อสู้โรคร้ายไข้เจ็บได้ การพักผ่อนยังช่วยป้องกันการแท้งบุตร (คลอดก่อนกำหนดและการตายหลังคลอด) ความดันโลหิตสูง เด็กป่วย และปัญหาอื่นๆ การพักผ่อนแปดชั่วโมงทุกคืนจะดีที่สุด



©Wildwood Lifestyle Center

หญิงตั้งครรภ์ควรนั่งและผ่อนคลาย ยกขาทั้งสองข้างขึ้นสูงๆทุกๆสองสามชั่วโมง หรือเมื่อนอนหลับพักผ่อนกลางวันเป็นเวลาสั้นๆ คนในครอบครัวควรรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของการพักผ่อน แม้ในระหว่างช่วงเวลากลางวันก็ตาม



©Hemera Technologies

ห้ามดื่มแอลกอฮอล์ เสพดยาเสพติด สูบบุหรื หรือเคี้ยวยาสูบ สิ่งเหล่านี้เป็นอันตรายต่อหญิงมีครรภ์และเด็กในครรภ์

สุขภาพที่ดีของการตั้งครรภ์



© Stanford/PNGMP

แอลกอฮอล์จะทำให้เด็กพิการได้ ทำให้ศีรษะและสมองลีบด้วยเหตุนี้เด็กอาจมีสมองที่เชื่องช้า หญิงที่ดื่มเหล้าหรือเบียร์มักจะไม่มีประทานอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพของตัวเองและลูกน้อยได้



©Journal of Health and Healing

ยาเสพติด เช่น ฝิ่น เฮโรอีน และโคเคน เป็นอันตรายมาก หากหญิงมีครรภ์เสพสิ่งเสพติดเหล่านี้ จะทำให้เด็กน้อยเกิดมาไม่สมบูรณ์ หรืออาจเสียชีวิตได้ เด็กอาจจะเกิดมาเป็นคนติดยา และทรมาณจากยาเสพติด ผู้เป็นแม่ที่ติดยาเสพติดจะมีโอกาสสูงที่จะป่วยและรับเชื้อเอชไอวี และจะติดต่อไปยังลูกน้อยได้



©Loma Linda/Hardinge Series

การสูบบุหรี่เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อแม่ที่ตั้งครรภ์ จะทำให้เส้นโลหิตของแม่นั้นตีบลง ซึ่งจะทำให้เด็กในครรภ์ได้รับอาหารและออกซิเจนน้อยลง เด็กทารกจะขาดอาหารและไม่เติบโตเต็มที่ เด็กอาจจะป่วยและเสียชีวิตในครรภ์ได้



©Adventist Digital Media; ©Hemera Technologies

ห้ามดื่มคาเฟอีน (กาแฟ ชา น้ำอัดลมโคล่า)

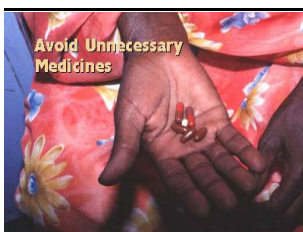
กาแฟ ชา และโคล่า มีส่วนผสมของคาเฟอีน หากหญิงมีครรภ์ดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ อาจทำให้เด็กเสียชีวิตก่อนกำเนิดได้



©Panorama Productions

คาเฟอีนทำลายเส้นประสาทของเด็กทารก ขณะที่เด็กเติบโต เขาอาจจะเป็เด็กที่อยู่ไม่นิ่ง และไม่มีสมาธิ เขาอาจจะมีปัญหาในการเรียนได้

จะเป็นการดีที่สุดที่จะให้หญิงมีครรภ์หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายเหล่านี้ เนื่องจากผู้หญิงหลายคนไม่ทราบว่าตนกำลังมีบุตรจนถึงเดือนที่สองของการตั้งครรภ์ เมื่อถึงเวลานั้นเด็กในครรภ์อาจได้รับอันตรายไปแล้ว



©WHO/TDR/Crump #9707342

หลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่ไม่จำเป็นระหว่างตั้งครรภ์

เมื่อหญิงมีครรภ์รับประทานยา ยาจะเข้าไปยังเส้นโลหิตของเธอและเข้าไปในโลหิตของเด็กทารก ยาที่มีประโยชน์ต่อผู้หญิง อาจจะเป็นอันตรายต่อเด็กทารกที่อยู่ในครรภ์ได้

สุขภาพที่ดีของการตั้งครรภ์



ยาที่เป็นอันตรายมีดังนี้

- ๕ ยาแก้ไอต่างๆ
- ๕ ยาแก้ปวดต่างๆ
- ๕ ยาสมุนไพรประจำบ้าน เช่น ยาสมุนไพรที่ออกฤทธิ์รุนแรง
- ๕ ยาปัจจุบันทั่วไป เช่น ยาปฏิชีวนะต่างๆ



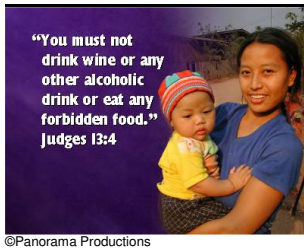
ควรรับการตรวจร่างกายเป็นประจำระหว่างตั้งครรภ์

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสุขท้องถิ่น พยาบาลผดุงครรภ์ และหมอยินดีที่จะให้คำแนะนำหญิงที่ตั้งครรภ์

เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์

พวกเขาจะช่วยตรวจร่างกายเพื่อให้มั่นใจว่าตัวท่านและเด็กทารกนั้นสมบูรณ์ดี

และหากมีปัญหาใดพวกเขาจะให้ความช่วยเหลือได้ทันที



พระเจ้าทรงดูแลเรา

และพระองค์ทรงประสงค์ที่จะให้เรามีความสุขและมีสุขภาพที่แข็งแรง นานมาแล้ว พระเจ้าตรัสกับหญิงตั้งครรภ์คนหนึ่งว่า...



"เพราะฉะนั้นจงระวัง อย่าดื่มเหล้าองุ่น หรือเมรัย

และอย่ารับประทานของมลทิน"² (ผู้วินิจฉัย 13:4)

พระเจ้าทรงทราบว่สิ่งเหล่านี้จะทำอันตรายต่อแม่และเด็ก

หากท่านจะปฏิบัติตามคำแนะนำ ท่านก็จะมีครรภ์ที่สมบูรณ์ และแข็งแรง และจะมีครอบครัวที่มีความสุข

1 USDA Nutrient Data Base for Standard Reference, Release 12, 1998. Manufacturer's information.

2 New Living Translation