

## การดูแลตัวเองระหว่างการตั้งครรภ์

**การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์** เนื่องจากร่างกายของแม่มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างและหลังการตั้งครรภ์ โภชนาการหลังคลอดที่เหมาะสมสามารถช่วยให้แม่ฟื้นความแข็งแรงและเริ่มให้นมบุตรได้ คุณแม่ที่ให้นมบุตรควรรับประทานอาหารทุกครั้งที่อยู่สัปดาห์ แต่ควรเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการแทนขนมหรืออาหารไขมันสูง และควรดื่มน้ำมาก ๆ อาหารที่รับประทานควรมีสารอาหารครบ 5 หมู่



**เสริมวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในขณะตั้งครรภ์ โดยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ได้แก่**

- กรดโฟลิก : ช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์ของการสร้างตัวอ่อนในครรภ์และพัฒนาการทางสมอง ป้องกันโรคพิการแต่กำเนิด
- ธาตุเหล็ก : ป้องกันภาวะโลหิตจางในคุณแม่ และช่วยส่งเสริมพัฒนาการให้กับการกในครรภ์ ลดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนดและภาวะแท้งบุตร
- ไอโอดีน : มีความสำคัญต่อการพัฒนาระบบประสาทของการก การขาดไอโอดีนจะทำให้การก แคระแกรน กล้ามเนื้ออ่อนแรง เกิดความผิดปกติทางสมอง หูหนวก เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดหรือทำให้การก

เสียชีวิตในครรภ์ได้

- แคลเซียม: ช่วยป้องกันภาวะสูญเสียมวลกระดูกให้กับคุณแม่ตั้งครรภ์ ลดอัตราการเสียชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ ความผิดปกติของการก และภาวะคลอดก่อนกำหนด

**ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ** น้ำเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ยังต้องดูแลอีกหนึ่งชีวิตด้วย คุณแม่จึงควรดื่มน้ำให้ได้ 10-12 แก้วในแต่ละวันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต

พักผ่อนให้เพียงพอ การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของการกในครรภ์ คุณแม่ควรนอนหลับให้เพียงพอหรืออย่างน้อย 7-9 ชั่วโมงในแต่ละคืน และไม่ควรเข้านอนเกิน 4 ทุ่ม โดยการนอนหลับที่เพียงพอจะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น ทำให้ลูกน้อยมีการเจริญเติบโตดี อีกทั้งทำให้คุณแม่มีความสุขที่ดี จิตใจแจ่มใส

หมั่นกระตุ้นพัฒนาการการกในครรภ์ คุณแม่สามารถกระตุ้นพัฒนาการของการกในครรภ์ได้ตั้งแต่ไตรมาสแรกจนถึงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์เพื่อให้ลูกน้อยมีความฉลาด อารมณ์ดี ไหวพริบดี และมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัสทักหรือลูบหน้าท้องเบา ๆ เล่านิทาน พูดคุย ร้องเพลง ฟังเพลง ดมกลิ่นหอม ๆ เป็นต้น ช่วยส่งผลต่อความฉลาด อารมณ์ และพัฒนาการด้านอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี

