

สัญญาณเตือนว่าตั้งครรภ์

สำหรับพ่อแม่หลายๆ คู่ที่รอให้ลูกน้อยเกิดมาเพื่อเติมเต็มคำว่า "ครอบครัว" การเฝ้ารอสัญญาณแห่งการตั้งครรภ์จากคุณแม่ ถือเป็นเรื่องสำคัญและเป็นเรื่องที่สร้างความตื่นเต้นให้ล้นเกินทั้งครอบครัว มีสัญญาณง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่ทราบว่า ตัวเองกำลังตั้งครรภ์ มาฝากค่ะ

สัญญาณหลักที่แสดงว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ ก็คือ

- การขาดประจำเดือน เพราะเมื่อมีการปฏิสนธิเกิดขึ้นในมดลูก ไข่จะค่อยๆ เคลื่อนตัวไปฝังอยู่ที่ผนังมดลูก แล้วก็จะทำให้ประจำเดือนหายไปค่ะ
- ขนาดของหน้าอกที่ใหญ่ขึ้นค่ะ เต้านมจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ที่หัวนม หรือลานรองหัวนมจะมีสีเข้มขึ้น มีอาการคัด ตึง และเจ็บ เนื่องจากรายกายจะพัฒนาให้มีเลือดมาเลี้ยงบริเวณหน้าอกมากขึ้น เพื่อเตรียมพัฒนาให้เกิดนมเพื่อเป็นอาหารของลูกในอนาคต
- อาการ หน้ามืด เป็นลมค่ะ เพราะในขณะที่ครรภ์ปริมาณเลือดของคุณแม่จะสูงขึ้น จาก 20% เป็น 40% ซึ่งส่งผลทำให้ความดันเลือดต่ำลง จึงทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้ค่ะ ถ้าคุณแม่รู้สึก ว่าตัวเองกำลังจะเป็นลม ก็ค่อยๆ เอนตัวลงนอนตะแคงหรือหรือนั่งก้มศีรษะลงระหว่างเข่า สักครู่หนึ่ง อาการก็จะดีขึ้นค่ะ
- การคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน หลังจากตื่นนอนตอนเช้า หรืออาการแพ้ท้องตอนเช้าค่ะ อาการนี้จะเกิดประมาณ 5 – 10 นาทีหลังจากตื่นนอน สิ่งที่อาเจียนออกมาส่วนใหญ่ก็จะเป็นน้ำกับลมค่ะ แต่ถ้าหากอาการเกิดขึ้นหลังจากที่คุณแม่รับประทานอาหารเข้าไปแล้ว คุณแม่ก็จะอาเจียนเอาอาหารออกมาจนหมดค่ะ ซึ่งจะทำให้คุณแม่ทานอาหารไม่ได้ อ่อนเพลียและผอมลง ในช่วงที่เกิดอาการดังกล่าว คุณแม่ควรทานอาหารหลายๆ ที่ละน้อย ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มร้อนๆ และงดอาหารประเภทไขมัน ก็จะช่วยให้อาการดีขึ้นค่ะ
- การเปลี่ยนแปลงลักษณะอาหารที่ชอบ ก็เป็นอีกสัญญาณหนึ่งค่ะ แต่อาการนี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับคุณแม่ทุกคนนะคะ การเปลี่ยนแปลงลักษณะการทานอาหาร เกิดขึ้นได้เป็นปกติค่ะ คุณแม่บางคนเจริญอาหารมากขึ้น ในขณะที่คุณแม่บางคนอาจเบื่ออาหาร อะไรที่เคยชอบก็ไม่ชอบ อะไรที่ไม่เคยอยากรับประทาน ก็เกิดอยากทานขึ้นมาซะอย่างนั้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ คุณแม่ต้องรับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ และเพียงพอสำหรับตัวเองและลูกในครรภ์ค่ะ

สัญญาณต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นส่วนประกอบ เพื่อช่วยในการสังเกตค่ะ ว่า คุณแม่ตั้งครรภ์หรือไม่ แต่เพื่อความแน่ใจ คุณแม่สามารถทดสอบได้ด้วย แผ่นตรวจหรือเครื่องตรวจการตั้งครรภ์ ที่ใช้สำหรับทดสอบปัสสาวะ

โดยคุณแม่ต้องนำปัสสาวะที่ได้ในตอนเช้าหลังตื่นนอนมาทดสอบค่ะ การทดสอบนี้จะเป็นการวัดระดับฮอร์โมนที่สร้างขึ้น ถ้าได้ผลเป็นบวก ก็หมายถึงคุณแม่ตั้งครรภ์อย่างแน่นอนค่ะ แต่การทดสอบวิธีนี้อาจคลาดเคลื่อนได้ หากทดสอบในช่วงที่ระดับฮอร์โมนยังไม่สูงเพียงพอ หรือใช้ปัสสาวะในช่วงเวลาอื่น

เมื่อคุณแม่แน่ใจแล้วว่าตนเองกำลังมีชีวิตเล็กๆ เกิดขึ้นในครรภ์ สิ่งต่อไปที่ต้องทำก็คือการฝากครรภ์ เพื่อดูแลตัวเองและลูกที่จะเกิดมาให้ดีที่สุดค่ะ

บริษัท เนเจอร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
 69,69/1-3 หมู่ 12 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู
 เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร.0 2421 5040-2, 0 2424 5086-7
 แฟกซ์ 0 2421 5043 E-mail : sale@naturcorporation.com

