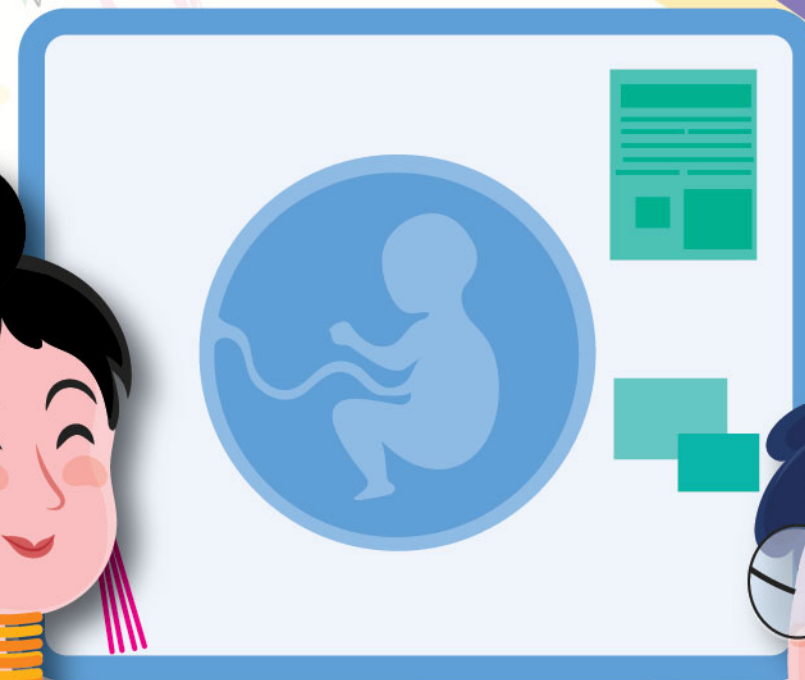


การดูแล หญิงตั้งครรภ์ ในระยะคลอด



การตั้งครรภ์และการคลอดเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติถือว่าเป็นภาวะวิกฤติ ในช่วงชีวิตหนึ่งของสตรี เพราะมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ต้องเผชิญกับความไม่สุขสบายหลายประการ บางรายมีภาวะแทรกซ้อนร่วมด้วย ผู้คลอดส่วนใหญ่ จึงวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการคลอด โดยเฉพาะในครรภ์แรก และครรภ์หลังที่มีประสบการณ์ไม่ดีเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด

1. อายุครรภ์ที่สามารถคลอดได้ปลอดภัยและมีอันตรายหรือผลข้างเคียง หรือมีภาวะแทรกซ้อน น้อยที่สุดต่อมารดาและทารก คือ อายุครรภ์ครบกำหนดอยู่ระหว่าง 37 – 41 สัปดาห์
2. ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีปัญหาสำคัญว่าปอดยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ขาดสารที่เคลือบถุงลม ทำให้ถุงลมในปอดขยายไม่ได้เต็มที่เมื่อคลอดทำให้มีปัญหา เรื่องการหายใจ
3. ตั้งครรภ์เกินกำหนด รกมีโอกาสเสื่อม ทำให้เลือดที่ส่งไปยังลูกลดลง ทารกจะเกิดปัญหา ขาดออกซิเจนเรื้อรัง



สัญญาณเตือนของการคลอด

เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์มาจนใกล้หรือครบกำหนดคลอด คุณพ่อหรือญาติควรให้ความสนใจเกี่ยวกับอาการเตือนของการคลอด เพื่อที่จะได้พาคุณแม่มาพบแพทย์ที่โรงพยาบาลได้อย่างทันท่วงที ซึ่งอาการแสดงว่าคุณแม่เข้าสู่ระยะคลอดมีดังนี้

1. ก่อนเจ็บท้องคลอด 2 – 3 สัปดาห์

- ตั้งท้องอ่อนๆ ไม่สม่ำเสมอ และไม่ปวด เกิดจากการหดตัวของมดลูกที่ไม่เกี่ยวกับการคลอด
- ท้องลดระดับ มีอาการกด/บีบบริเวณกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะบ่อย

2. เริ่มมีอาการเจ็บท้องคลอด ระยะนี้ควรมาพบแพทย์

- ตั้งท้องมากกว่าปกติ สม่ำเสมอ ท้องลด
- ตั้งท้องมากกว่าปกติ/ปวดคล้ายปวดประจำเดือน สม่ำเสมอ ทุก 5-10 นาที
- อาจปวดท้องคล้ายปวดประจำเดือนทุก 5 – 10 นาที
- ปวดหลังและปวดบริเวณเชิงกราน อาจมีมูกปนเลือดหรือมีน้ำคร่ำออกมาจากช่องคลอด



อาการผิดปกติที่ควรรับมาโรงพยาบาล

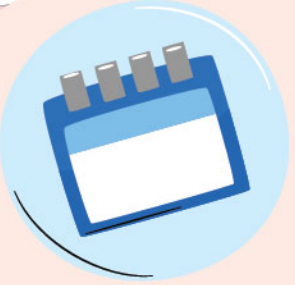
นอกจากนี้ยังมีอาการผิดปกติที่คุณแม่ควรรับมาโรงพยาบาล ได้แก่

1. ลูกดิ้นน้อยลง นับได้ไม่ถึง 10 ครั้งต่อวัน
2. เลือดออกทางช่องคลอด เพราะอาจมีรกเกาะต่ำหรือรกลอกตัวก่อนกำหนดได้
3. มีไข้ คุณแม่ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง

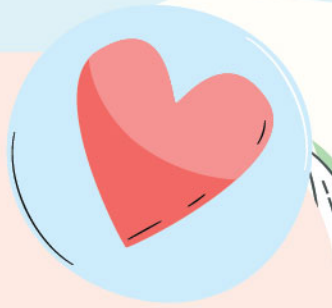
ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้งก่อนใช้ยา

4. ภาวะครรภ์เป็นพิษ เป็นภาวะที่มีความดันโลหิตสูงร่วมกับ
การตั้งครรภ์ หากคุณแม่มีอาการปวดศีรษะ จุกแน่นลิ้นปี่
ตามัว ควรรับมาพบแพทย์





การดูแลในระยะคลอด



เมื่อคุณแม่ว่าที่ห้องคลอดจะได้รับการซักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจครรภ์ ตรวจภายในและเตรียมความสะอาดเพื่อการคลอด การสวนถ่ายอุจจาระ เมื่อคุณแม่เข้าสู่ระยะคลอดจะได้รับการดูแล ดังนี้

1. เมื่อเจ็บท้องมากและถี่ขึ้น อาจให้งดอาหารและน้ำดื่มไว้ก่อน และให้น้ำเกลือทดแทน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับกรณีที่อาจต้องผ่าตัดคลอดฉุกเฉิน

2. แพทย์และพยาบาลจะดูแลเฝ้าคลอดคุณแม่ โดยตรวจดูการบีบตัวของมดลูก ฟังเสียงการเต้นของหัวใจลูกในท้องอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งสังเกตอาการผิดปกติอื่นๆ



การดูแลในระยะคลอด(ต่อ)

3. คุณแม่จะได้รับการตรวจภายใน เพื่อดูความก้าวหน้าของการคลอดเป็นระยะ ประมาณทุก 2 ชั่วโมง
4. การบรรเทาอาการเจ็บท้องระหว่างรอคลอด โดยคุณแม่สามารถใช้เทคนิคการหายใจ ลูบหน้าท้อง และนวดเพื่อผ่อนคลายอาการเจ็บท้อง หากมีอาการปวดมาก แพทย์อาจพิจารณาให้ยาฉีดบรรเทาอาการปวด



การดูแลในระยะคลอด(ต่อ)

5. ดูการเปิดขยายของปากมดลูก

5.1 ปากมดลูกเปิดขยาย 1 – 4 เซนติเมตร (มดลูกบีบรัดตัวแรงขึ้น บีบรัดตัวสม่ำเสมอ ปวดหลัง) ระยะนี้ใช้การฝึกหายใจร่วมกับการนวดผ่อนคลาย

5.2 ปากมดลูกขยาย 4 – 8 เซนติเมตร (มดลูกบีบตัวแรงขึ้น สม่ำเสมอ ปวดหลัง ปวดขา ปวดก้นกบ) อาจเริ่มมีลมเบ่ง ระยะนี้ใช้เวลา 2 – 6 ชั่วโมง

5.3 ปากมดลูกจะขยายเป็น 8 – 10 เซนติเมตร ซึ่งใช้เวลาประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง จะเจ็บถี่มากขึ้น เริ่มมีลมเบ่ง จนกระทั่งปากมดลูกเปิดหมด (10 เซนติเมตร) จึงเบ่งคลอดทารกได้



การดูแลในระยะคลอด(ต่อ)

6. เมื่อปากมดลูกเปิดหมดเริ่มเข้าสู่ระยะเบ่งคลอด จะจัดทำคุณแม่ให้อยู่ในท่านนอนหงายชันเข่าทั้งสองข้างขึ้นและให้เบ่งตอนท้องแข็ง โดยแพทย์และพยาบาลจะคอยให้คำแนะนำคุณแม่เบ่งคลอด จนลูกน้อยผ่านการคลอดอย่างปลอดภัย (ในขณะเบ่งคลอดระยะนี้ก็จะใช้เวลา 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หรืออาจมากกว่า 1 ชั่วโมงในครรภ์แรก แต่ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง) หลังจากนั้นจะทำการคลอดรกและเย็บซ่อมแผลฝีเย็บ
7. หลังคลอดคุณแม่และลูกน้อยจะอยู่สังเกตอาการที่ห้องคลอดประมาณ 2 ชั่วโมง จึงย้ายไปดูแลหลังคลอด



อันตรายในระยะคลอด

1

ทารก
ทำผิดปกติ

2

สายสะดือย้อย
โผล่

3

เจ็บท้อง
นานเกิน 1 วัน

4

เบ่งนานเกิน
1 ชั่วโมง

5

การคลอด
ติดไหล่

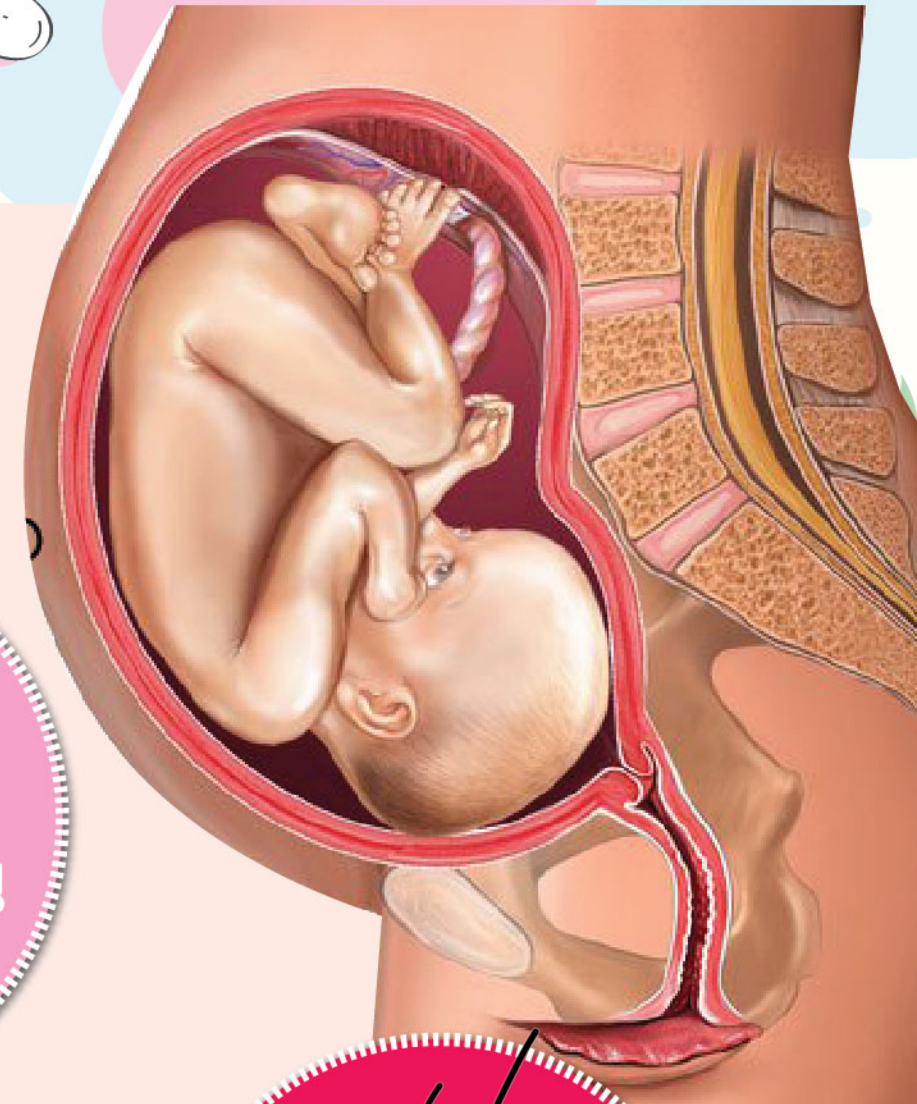
6

รกไม่ออกเกิน
30 นาที

7

ตกเลือด
หลังคลอด

9



การดูแลสตรีตั้งครรภ์ ในสถานการณ์โควิด – 19

“การแบ่งคลอดสามารถทำได้”
ตรวจ ATK ก่อนคลอด



- สตรีมีครรภ์ใส่ Mask ขณะคลอด
- ผู้ทำคลอดใส่หมวก/ผ้าคลุมผม + Mask + ชุดคลุม (เสื้อกันฝน) + ถุงมือ

