



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์
ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ดูแล คุณแม่ขณะตั้งครรภ์

ระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นระบบที่เปลี่ยนแปลงอย่างมากในสตรีตั้งครรภ์ เพื่อนำสารอาหารและออกซิเจนไปให้ทารกในครรภ์ อาจส่งผลให้คุณแม่มีความเสี่ยงที่จะเกิดความผิดปกติของหัวใจได้



เตรียมความพร้อม เพื่อการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย

กรมอนามัยส่งเสริมให้ฝากครรภ์คุณภาพ
ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ เพื่อการดูแลอย่างต่อเนื่อง
ส่งผลให้ลูกเกิดรอดแม่ปลอดภัย

อาการที่สังเกตได้ ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ตบโต ปวดบวม น้ำ ทายใจลำบาก อ่อนเพลีย นอนราบไม่ได้ เสมหะมีสีชมพู ไอเป็นเลือด รู้สึกหัวใจเต้นแรงหรือเต้นไม่เป็นจังหวะ

คุณแม่ที่มีความเสี่ยง

- ตั้งครรภ์ตอนอายุเยอะ/ตั้งครรภ์แฝด
- สูบบุหรี่
- น้ำหนักเกินมาตรฐาน
- มีโรคประจำตัว (**เบาหวาน ความดันโลหิตสูง**)
- ตนเองหรือคนในครอบครัวมีประวัติความผิดปกติของหัวใจ

ผลกระทบของ..หัวใจ..ผิดปกติ

- คลอดก่อนกำหนด
- ความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ ครรภ์เป็นพิษ
- ภาวะตกเลือดหลังคลอด
- ภาวะทารกโตช้าในครรภ์
- เพิ่มอัตราการแท้ง
- เพิ่มอัตราการตายของมารดาและทารกในครรภ์

เสริมเกราะป้องกัน..หัวใจ..

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดอาหารเค็ม พักผ่อนให้เพียงพอ
- ควบคุมน้ำหนัก และออกกำลังกายที่เหมาะสม
- เลิกสูบบุหรี่
- หากจำเป็นต้องใช้ยา ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด
- พบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

