




การพยาบาล สำหรับสตรีตั้งครรภ์

หนังสือ “การพยาบาลสำหรับสตรีตั้งครรภ์” มีวัตถุประสงค์
เพื่อใช้ในการเรียนการสอนของนักศึกษาพยาบาล ทั้งภาคทฤษฎี
และภาคปฏิบัติในรายวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์
และเพื่อใช้ในการทบทวนความรู้ทางการพยาบาล อีกทั้งเหมาะสำหรับ
บุคลากรทางสุขภาพในหน่วยงานสูตินรีเวชกรรม



จัดพิมพ์โดย
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร. 0-2218-3269-70
โทรสาร 0-2218-3547
e-mail: cupress@chula.ac.th
www.cupress.chula.ac.th
สรรคุณคำวิชาการ ผู้สังคม
Knowledge to All

 กระบวนการผลิตหนังสือเล่มนี้ช่วยลดโลกร้อน
ด้วยการชดเชยปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจก 100%
0.63 kg CO₂ eq/เล่ม



cupress.chula.ac.th

การพยาบาลสำหรับสตรีตั้งครรภ์
ISBN 978-974-03-3925-0

9 789740 339250
C112
4150100 190.00 บาท



การพยาบาล สำหรับสตรีตั้งครรภ์



กาญจนา ศรีสวัสดิ์

การพยาบาลสำหรับสตรีตั้งครรภ์
(Nursing for Pregnancy)

การพยาบาลสำหรับสตรีตั้งครรภ์ (Nursing for Pregnancy)

กาญจนา ศรีสวัสดิ์

 **สำนักพิมพ์**
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2563

190.-

กาญจนา ศรีสวัสดิ์

การพยาบาลสำหรับสตรีตั้งครรภ์ / กาญจนา ศรีสวัสดิ์

1. สตรีมีครรภ์ -- การดูแล.
2. บริการอนามัยแม่และเด็ก.
3. การฝากครรภ์.

618.24

ISBN 978-974-03-3925-0

สปจ. 2414



assคุณคำวิชาการ สุขังคม
Knowledge to All
www.cupress.chula.ac.th

สิทธิในการผลิตและพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นของสำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแต่ผู้เดียว
การผลิตและการลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้น
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 1,000 เล่ม พ.ศ. 2563

ผู้จัดทำหน่วย ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

สาขา

ศาลาพระเกี้ยว โทร. 0-2218-7000-3 โทรสาร 0-2255-4441

สยามสแควร์ โทร. 0-2218-9881-2 โทรสาร 0-2254-9495

ม.นเรศวร จ.พิษณุโลก โทร. 0-5526-0162-4 โทรสาร 0-5526-0165

ม.เทคโนโลยีสุรนารี จ.นครราชสีมา โทร. 0-4421-6131-4 โทรสาร 0-4421-6135

ม.บูรพา จ.ชลบุรี โทร. 0-3839-4855-9 โทรสาร 0-3839-3239

โรงเรียนนายร้อย จปร. จ.นครนายก โทร. 0-3739-3023 โทรสาร 0-3739-3023

ม.พะเยา จ.พะเยา โทร. 0-5446-6799-800 โทรสาร 0-5446-6798

จัตุรัสจามจური (CHAMCHURI SQUARE) ชั้น 4 โทร. 0-2160-5301-2 โทรสาร 0-2160-5304

หัวหมาก โทร. 0-2374-1378 โทรสาร 0-2374-1375

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน จ.นครราชสีมา โทร. 0-4492-2662-3 โทรสาร 0-4492-2664

Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com> และเครือข่ายฯ

ร้านค้าติดต่อ แผนกขายส่ง สาขาหัวหมาก โทร. 0-2374-1375-6 โทรสาร 0-2374-1377

กองบรรณาธิการ : ทิพวรรณ ไหละสูต

ออกแบบปกและรูปเล่ม : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ที่ สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [CUB6211-018] โทร. 0-2218-3562-3 โทรสาร 0-2218-3547

www.cupress.chula.ac.th

คำนำ

ตำรา “การพยาบาลสำหรับสตรีตั้งครรภ์” เล่มนี้ ผู้เขียนมุ่งหวังที่จะใช้เป็นตำราประกอบการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาพยาบาล พยาบาล บุคลากรทางสาธารณสุข และเป็นแนวทางการปฏิบัติงานในแผนกฝากครรภ์ ผู้เขียนเรียบเรียงขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งประสบการณ์การนิเทศการฝึกปฏิบัติงานที่แผนกฝากครรภ์ให้มีความสมบูรณ์เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้แบ่งเป็น 7 บท ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ การตั้งครรภ์และการฝากครรภ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตสังคมของสตรีตั้งครรภ์ และการพยาบาล การวินิจฉัยการตั้งครรภ์ การคาดคะเนอายุครรภ์และกำหนดวันคลอด การประเมินภาวะสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์และการวินิจฉัยทางการพยาบาล และการพยาบาลเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการของสตรีในระยะตั้งครรภ์

ผู้เขียนรำลึกถึงพระคุณของครูอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ และขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเนื้อหาต่าง ๆ

กาญจนา ศรีสวัสดิ์

มกราคม 2563

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	i
สารบัญ	ii
สารบัญตาราง	iv
สารบัญภาพ	v
บทที่ 1 การเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์	1
1.1 ความหมายของการเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์	3
1.2 การพยาบาลเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์	3
1.3 ประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์	10
สรุป	11
แบบฝึกหัดท้ายบท	12
เอกสารอ้างอิง	13
บทที่ 2 การตั้งครรภ์และการฝากครรภ์	15
2.1 ความหมายของการตั้งครรภ์	16
2.2 ระยะเวลาของการตั้งครรภ์	16
2.3 การใช้สัญลักษณ์เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอด	17
2.4 การฝากครรภ์แนวใหม่ขององค์การอนามัยโลก	19
สรุป	26
แบบฝึกหัดท้ายบท	27
เอกสารอ้างอิง	28

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3	การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตสังคมในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์และการพยาบาล	29
3.1	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตสังคมในไตรมาสที่ 1 ของการตั้งครรภ์	31
3.2	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตสังคมในไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์	41
3.3	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตสังคมในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์	46
3.4	การพยาบาลสตรีตั้งครรภ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์	52
3.5	การพยาบาลสตรีตั้งครรภ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตสังคมในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์	63
	สรุป	69
	แบบฝึกหัดท้ายบท	70
	เอกสารอ้างอิง	71
บทที่ 4	การวินิจฉัยการตั้งครรภ์	73
4.1	อาการที่สงสัยหรือคาดว่าจะตั้งครรภ์	75
4.2	อาการแสดงว่าอาจตั้งครรภ์	78
4.3	อาการแสดงว่าตั้งครรภ์แน่นอน	79
	สรุป	80
	แบบฝึกหัดท้ายบท	82
	เอกสารอ้างอิง	83
บทที่ 5	การคาดคะเนอายุครรภ์และกำหนดวันคลอด	85
5.1	วิธีการคาดคะเนอายุครรภ์และการกำหนดวันคลอด	87
5.2	การพยาบาลเพื่อประเมินภาวะเสี่ยงของมารดาและทารกในครรภ์	94
	สรุป	98
	แบบฝึกหัดท้ายบท	99
	เอกสารอ้างอิง	100

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 6	
การประเมินภาวะสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์และการวินิจฉัยทางการแพทย์	102
6.1 การประเมินภาวะสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์	103
6.2 การตรวจครรภ์	109
6.3 การส่งเสริมสุขภาพสตรีตั้งครรภ์ในแต่ละไตรมาส	121
6.4 การพยาบาลสตรีตั้งครรภ์	127
สรุป	131
แบบฝึกหัดท้ายบท	132
เอกสารอ้างอิง	135
บทที่ 7	
การพยาบาลเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการของสตรีในระยะตั้งครรภ์	137
7.1 ดัชนีมวลกายกับภาวะโภชนาการ	139
7.2 อาหารที่เหมาะสมกับสตรีตั้งครรภ์	141
7.3 อาหารที่สตรีตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง	144
7.4 การพยาบาลเพื่อส่งเสริมภาวะโภชนาการในสตรีระยะตั้งครรภ์	145
สรุป	148
แบบฝึกหัดท้ายบท	149
เอกสารอ้างอิง	150
INDEX	153
ประวัติผู้เขียน	156

สารบัญ (ตาราง)

	หน้า
ตารางที่ 1 แบบ Classifying form สำหรับประเมินภาวะเสี่ยงของสตรีตั้งครรภ์	14
ตารางที่ 2 สรุปลักษณะและอาการแสดงของการวินิจฉัยของการตั้งครรภ์	63
ตารางที่ 3 แสดงอายุครรภ์และระดับของยอดมดลูก	70
ตารางที่ 4 แสดงเกี่ยวกับจุดนำของทารกในครรภ์	70
ตารางที่ 5 แสดงดัชนีมวลกายก่อนการตั้งครรภ์และน้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์	108

สารบัญ (ภาพ)

	หน้า	
ภาพที่ 1	แสดงจุดอ้างอิงหน้าห้อง	70
ภาพที่ 2	แสดงการวัดระดับความสูงของยอดมดลูกโดยใช้สายวัด	71
ภาพที่ 3	แนวลำตัวของทารกในครรภ์	86
ภาพที่ 4	ทรงของทารกในครรภ์	87
ภาพที่ 5	ส่วนนำของทารกในครรภ์ที่มีศีรษะเป็นส่วนนำ	88
ภาพที่ 6	ส่วนนำของทารกในครรภ์ที่มีก้นเป็นส่วนนำ	89
ภาพที่ 7	ท่าของทารกในครรภ์	90
ภาพที่ 8	ท่าในการตรวจครรภ์ที่มีศีรษะเป็นส่วนนำ	93
ภาพที่ 9	ท่าในการตรวจครรภ์ที่มีก้นเป็นส่วนนำ	94



บทที่ 1

การเตรียมความพร้อม
ก่อนการตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้อ่าน

1. อธิบายความหมายของการเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ได้
2. อธิบายการพยาบาลเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ได้
3. บอกประโยชน์ของการเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ได้

คำศัพท์

Cephalo pelvic disproportion : ศีรษะทารกในครรภ์ไม่ได้สัดส่วนกับช่องเชิงกรานของมารดา

Elderly gravidarum : การตั้งครรภ์ในสตรีที่ตั้งครรภ์อายุมากกว่า 35 ปี

Preconception care : การเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์

Teenage pregnancy : การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

บทนำ

การเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ในปัจจุบันได้รับความนิยมมากขึ้น เนื่องจากเป็นเวชศาสตร์การป้องกันขั้นปฐมภูมิ ประกอบกับปัจจุบันสตรีวัยเจริญพันธุ์มีการศึกษาที่ดีขึ้น แต่งานเมื่ออายุมากขึ้น จึงตระหนักเกี่ยวกับภาวะเสี่ยงหรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ แม้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางด้านทางการแพทย์และเทคโนโลยีมากขึ้น ก็ยังพบภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการตั้งครรภ์ เช่น โรคทางพันธุกรรม โรคติดเชื้อระหว่างตั้งครรภ์ เช่น ซิฟิลิส หัดเยอรมัน ไวรัสตับอักเสบบี และพบอัตราการตายของทารกหรือความพิการแต่กำเนิดได้ (Farahi & Zolotor, 2013) จากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมส่งผลให้สตรีวัยเจริญพันธุ์มีแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ไม่ได้ตระหนักในการดูแลสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อการตั้งครรภ์ได้ (Dean, et al., 2014) สำหรับประเทศไทย การเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์เป็นเป้าหมายหนึ่งในการดูแลสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ เพื่อให้สตรีวัยเจริญพันธุ์และคู่สมรสได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้ชีวิตคู่ การดูแลสุขภาพ การตรวจร่างกายก่อนสมรสและก่อนมีบุตร การเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้สตรีวัยเจริญพันธุ์มีการวางแผนการมีบุตร จำนวนบุตร ระยะห่างในการตั้งครรภ์ และการคุมกำเนิดที่เหมาะสม ช่วยลดการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้วางแผน ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์และ



การคลอด ลดภาวะเสี่ยงในการเกิดความพิการแต่กำเนิดของทารก (Farahi & Zolotor, 2013) เป็นต้น

1.1 ความหมายของการเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์

การเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ (preconception care) หมายถึง การดูแลสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ก่อนการตั้งครรภ์ให้มีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก่อนการตั้งครรภ์มีการวางแผนการมีบุตร จำนวนบุตร เวลาที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้วางแผน เพื่อให้สตรีวัยเจริญพันธุ์และทารกมีสุขภาพที่สมบูรณ์ในการเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ควรมีระยะเวลาตั้งแต่ 3 เดือนถึง 1 ปี เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากการตั้งครรภ์ (World Health Organization [WHO], 2016)

1.2 การพยาบาลเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์

การพยาบาลเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์จะดำเนินกิจกรรมด้วยการประเมินและการให้คำแนะนำในการเตรียมความพร้อมของสตรีวัยเจริญพันธุ์ก่อนการตั้งครรภ์ ดังนี้ (WHO, 2016)

1.2.1 ปัจจัยด้านชีวภาพ ซึ่งเกิดจากตัวของสตรีวัยเจริญพันธุ์เอง ประกอบด้วย

1.2.1.1 อายุ อายุที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์ คือ 20-35 ปี การตั้งครรภ์ในสตรีที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี (Teenage pregnancy) ซึ่งยังไม่มีความพร้อมในการตั้งครรภ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และวุฒิภาวะทางอารมณ์ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่อการตั้งครรภ์ได้ เช่น ภาวะโลหิตจาง ทูโปซนาการ การแท้งบุตร ทารกมีการเจริญเติบโตช้าในครรภ์ และการคลอดก่อนกำหนด ระยะคลอดอาจเกิดภาวะศีรษะทารกในครรภ์ไม่ได้สัดส่วนกับช่องเชิงกรานของมารดา (Cephalo Pelvic Disproportion [CPD]) และการใช้สูติศาสตร์ในการช่วยคลอดเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Gossens, et al. (2015) ศึกษาในสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น พบภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น เช่น ทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์ การแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนด และทารกแรกคลอด น้ำหนักน้อย และการตั้งครรภ์ในสตรีที่ตั้งครรภ์อายุมากกว่า 35 ปี (elderly gravidarum) อาจมีผลต่อภาวะแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์และการคลอด ได้แก่ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน ร่วมกับการตั้งครรภ์ รกเกาะต่ำ ความผิดปกติของโครโมโซม เช่น กลุ่มอาการดาวน์ซินโดม (Down's syndrome) สอดคล้องกับการศึกษาของ Benli, et al. (2015) ศึกษาในสตรีตั้งครรภ์ที่มีอายุมากกว่า

