

บทความเรื่อง การให้คำแนะนำเรื่อง สารอาหาร และยาที่ใช้ในหญิงตั้งครรภ์



หน่วยกิตการศึกษาต่อเนื่อง
สำหรับผู้ประกอบวิชาชีพเภสัชกรรม

รหัส 5002-1-000-004-03-2562

จำนวนหน่วยกิต 2 หน่วยกิต

วันที่รับรอง 5 มีนาคม 2562

วันที่หมดอายุ 4 มีนาคม 2563

ชื่อ- นามสกุล ผู้เขียน ภญ.วณิษฐา ตั้งพรพิพัฒน์

บทคัดย่อ

การให้บริการทางเภสัชกรรมเภสัชกรจำเป็นต้องมีความรอบรู้เรื่องการใช้ยาที่หลากหลาย รวมไปถึงการให้ความรู้ด้านโภชนาการควบคู่ไปด้วย การพิจารณาเลือกใช้ในแต่ละครั้งต้องคำนึงถึงความเหมาะสมควบคู่ไปกับอาการของโรค และสถานะของผู้ป่วยแต่ละกลุ่ม โดยกลุ่มผู้ป่วยอาจเป็นได้ทั้งเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว และรวมถึงหญิงตั้งครรภ์ แม้ว่าคนทั่วไปจะไม่นับ “หญิงตั้งครรภ์” ว่าเป็นคนป่วย แต่ด้วยสภาวะร่างกายที่มีความซับซ้อนจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ การระมัดระวังในเรื่อง สารอาหารที่จะได้รับในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ รวมไปถึงยาที่ใช้ระหว่างตั้งครรภ์ ล้วนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หากไม่มีความรู้ในเรื่องดังกล่าว อาจส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้โดยตรง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในการให้คำแนะนำเรื่อง สารอาหาร และยาที่ใช้ในหญิงตั้งครรภ์
2. สามารถนำความรู้เรื่อง สารอาหาร และยาที่ใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ไปปรับใช้ในการแนะนำให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่สนใจได้
3. ลดความเสี่ยงในการให้คำแนะนำที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อหญิงตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์

บทนำ

ในการตั้งครรภ์จนกระทั่งถึงวันกำหนดคลอดมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้นในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลให้เภสัชกร และบุคลากรทางการแพทย์ทุกวิชาชีพให้ความสำคัญกับหญิงตั้งครรภ์เป็นอันดับต้นๆ เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นทั้งกับหญิงตั้งครรภ์ และทารกที่อยู่ในครรภ์

หญิงตั้งครรภ์จะมีความต้องการสารอาหารที่มากกว่าคนปกติทั่วไป โดยสารอาหารนั้นจะช่วยบำรุงสุขภาพทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์ให้เจริญเติบโตได้อย่างแข็งแรงสมบูรณ์ สารอาหารมีความจำเป็นในการสร้างอวัยวะส่วนต่างๆของทารก เพื่อให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโต มีองค์ประกอบของร่างกายครบสมบูรณ์ หญิงตั้งครรภ์จึงควรรับประทานอาหารที่เหมาะสม โดยมีหลักการดังนี้

- (1) **ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ และผัก ผลไม้ให้มากขึ้น** โดยหญิงตั้งครรภ์จะมีความต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นจากปกติถึง 2 เท่า โดยร่างกายจะนำโปรตีนไปใช้สร้างเนื้อเยื่อต่างๆของทารกในครรภ์ ซึ่งโปรตีนที่สำคัญได้แก่ โปรตีนจากเนื้อสัตว์ (เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อหมู) โปรตีนจากพืช (ถั่ว งา) โปรตีนจากนม (นมสด นมถั่วเหลือง ควรดื่มอย่างน้อยวันละ 2-3 แก้ว) โปรตีนจากไข่ (ไม่ควรทานไข่ดิบ และควรทานไข่สุกวันละ 1 ฟอง)
- (2) **ลดการทานอาหารประเภทไขมันอิ่มตัวให้น้อยลง** อาทิเช่น น้ำมันหมู น้ำมันปาล์ม แต่ยังสามารถทานไขมันประเภทไม่อิ่มตัวได้ ได้แก่ ไขมันจากปลาทะเล น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันมะกอก เป็นต้น โดยไขมันประเภทไม่อิ่มตัวจะช่วยพัฒนาสมองของทารกในครรภ์
- (3) **ไม่ควรรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลเพิ่มขึ้น** แป้งและน้ำตาลมีคาร์โบไฮเดรต ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ไม่ควรทานมากเกินไป เพราะจะทำให้น้ำหนักตัวมากเกินไป
- (4) **ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ให้เพียงพอับความต้องการของร่างกาย** เนื่องจากน้ำจะช่วยสร้างน้ำในเซลล์เด็ก เป็นตัวนำพาอาหารให้เด็ก และช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย

สารอาหารที่ควรได้รับขณะตั้งครรภ์

โปรตีน ช่วยการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ สร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆของทารกในครรภ์ เสริมภูมิคุ้มกันโรคให้กับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ โดยปกติผู้หญิงต้องการโปรตีนวันละ 36-45 กรัมต่อวัน ส่วนหญิงตั้งครรภ์จะมีความต้องการโปรตีนมากถึง 42-51 กรัมต่อวัน โดยความต้องการโปรตีนของหญิงตั้งครรภ์นั้น จะมากหรือน้อยอาจขึ้นกับการใช้พลังงานในแต่ละวัน แหล่งอาหารประเภทโปรตีน อาทิเช่น ไข่ เนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อไก่ นม นมถั่วเหลือง งา ขนมหังโฮลวีต โยเกิร์ต เป็นต้น

คาร์โบไฮเดรต ช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานในการสร้างเซลล์ต่างๆในร่างกาย และช่วยเพิ่มกากใย ซึ่งจำเป็นสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตให้ได้อย่างน้อยวันละ 4 มื้อ แต่ไม่ควรเกินกว่านี้ แหล่งอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต อาทิเช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ มันฝรั่ง ขนมหังโฮลวีต งา มันเทศ ถั่วแดง ถั่วลิสง เผือก เป็นต้น

วิตามินเอ ช่วยสร้างกระดูกและฟันของทารก ช่วยบำรุงรักษาเซลล์ชนิดบุผิวของอวัยวะต่างๆ ของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันการเกิดมะเร็งทรวงอกของหญิงตั้งครรภ์ หากขาดวิตามินเอ จะเกิดอาการติดเชื้อโรคได้ง่าย ผิวหนังแห้ง ผดผื่น เล็บเปราะบาง และรู้สึกเบื่ออาหาร ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทารกได้ แหล่งอาหารประเภทวิตามินเอ อาทิเช่น นม ไข่แดง น้ำมันตับปลา บร็อกโคลี ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักกระถิน แครอท มะละกอ ถั่วฝักยาว มะม่วงสุก เป็นต้น

วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 วิตามินบีเหล่านี้มีความจำเป็นต่อร่างกายหญิงตั้งครรภ์เป็นอย่างมาก อาทิเช่น ช่วยผลิตพลังงานจากสารอาหารให้กับหญิงตั้งครรภ์ และทารก ช่วยป้องกันอาการกล้ามเนื้อเป็นตะคริว ป้องกันการเกิดครรภ์เป็นพิษ ซึ่งในรายละเอียดความจำเป็นของวิตามินแต่ละชนิดนั้นมีความแตกต่างกัน ดังนี้

วิตามินบี 1 (Thiamine) ช่วยการทำงานของระบบทางเดินอาหาร ช่วยป้องกันท้องผูก ป้องกันอาการทางระบบประสาท ทั้งยังช่วยในการผลิตน้ำนม หากขาดวิตามินบี 1 อาจทำให้เกิดโรคตับ โรคเหน็บชา ปลายประสาทอักเสบ เบื่ออาหาร ท้องผูก หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับวิตามินบี 1 ปริมาณ 1.4 มิลลิกรัมต่อวัน แหล่งอาหารที่มีวิตามินบี 1 ได้แก่ เนื้อหมู ตับหมู ตับเป็ด ตับไก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว งา ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ จมูกข้าวสาลี ขนมปังโฮลวีต ไข่แดง นม โยเกิร์ต

วิตามินบี 2 (Riboflavin) พบในอาหารน้อยมาก เนื่องจากเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ มีความจำเป็นต่อการหายใจของเซลล์ รักษาสภาพเยื่อบุผิวให้เป็นปกติ ทำให้ทารกเจริญเติบโตได้เป็นปกติ ช่วยเรื่องระบบประสาท และผิวหนังของหญิงตั้งครรภ์ หากขาดวิตามินชนิดนี้ อาจทำให้เกิดอาการ ตาไวต่อแสง ตาเจ็บ ผื่นคันและริมฝีปากแห้ง หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับวิตามินบี 2 ปริมาณมากกว่า 0.5 มิลลิกรัมต่อวัน แหล่งอาหารที่มีวิตามินบี 2 ได้แก่ เนื้อหมู ตับหมู ตับเป็ด ตับไก่ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ไข่แดง นม โยเกิร์ต

วิตามินบี 6 (Pyridoxine) ทำหน้าที่เผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ช่วยควบคุมการทำงานของสมอง ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยในการปล่อยน้ำตาลออกจากตับมาเป็นพลังงาน ส่งเสริมการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ และกระดูก นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้อง และอาการนอนไม่หลับระหว่างตั้งครรภ์ได้อีกด้วย หากขาดวิตามินบี 6 จะรู้สึกอ่อนเพลีย เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ริมฝีปากและลิ้นเป็นแผล ติดเชื้อโรคได้ง่าย หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับวิตามินบี 6 ในปริมาณมากกว่า 0.6 มิลลิกรัมต่อวัน แหล่งอาหารที่มีวิตามินบี 6 ได้แก่ เนื้อปลา ตับหมู ตับเป็ด ตับไก่ งา ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ จมูกข้าวสาลี ไข่แดง นม โยเกิร์ต ข้าวโพด ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วลิสง ถั่วลิสง ถั่วลิสง

กรดโฟลิก โฟเลต มีความจำเป็นต่อพัฒนาการสมองของทารก ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์ และอวัยวะต่างๆ ช่วยในการดูดซึมกรดไขมันที่จำเป็น ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคให้แก่ทารก หากขาดกรดโฟลิก จะทำให้ร่างกายขาดภูมิต้านทาน เพื่ออาหาร ร่างกายของทารกเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ สมองเสื่อม เพดานในปากโหว่ นอกจากนั้นกรดโฟลิกยังช่วยป้องกันการเกิดภาวะแท้งได้ หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับกรดโฟลิก ในปริมาณ 0.8 มิลลิกรัมต่อวัน แหล่งอาหารที่มีกรดโฟลิก ได้แก่ ผักคะน้า ผักโขม กถั่วฝักยาว ถัวยาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท สับปะรด ฝรั่ง มะละกอ เนื้อหมูสันใน เนื้ออกไก่ เนื้อปลาสด ตับหมู

วิตามินซี ช่วยสร้างคอลลาเจนซึ่งเป็นองค์ประกอบของกระดูก กระดูกอ่อน ฟัน และผนังเส้นเลือด เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดอาการแพ้ต่างๆ ป้องกันโรคมุมิแพ้ ลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ควบคุมการเผาผลาญต่างๆในร่างกาย หากขาดวิตามินซี จะมีการเบื่ออาหาร ทารกเจริญเติบโตไม่เต็มที่ อาจมีปัญหาเรื่องกระดูก มีความเสี่ยงในการเกิดโรคโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับวิตามินซีใน ปริมาณที่มากกว่า 40 มิลลิกรัมต่อวัน แหล่งอาหารที่มีวิตามินซี มักอยู่ในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว และผักบางชนิด ได้แก่ ส้ม มะนาว สับปะรด ฝรั่ง มะละกอ แคนตาลูป สตรอเบอร์รี่ เชอร์รี่ แอปเปิ้ล มะเขือเทศ กะหล่ำปลี บร็อกโคลี

วิตามินดี ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างกระดูกและฟัน และการเจริญเติบโตของทารก สามารถได้รับจากแดดในยามเช้า ช่วงเวลา 7.00-7.30 น. จะช่วยรักษาภาวะสมดุลของระดับแคลเซียมในเลือดของหญิงตั้งครรภ์ หากขาดวิตามินดี การสร้างตัวกระดูกของทารกในครรภ์จะผิดปกติ หญิงตั้งครรภ์จะเกิดอาการกล้ามเนื้อกระดูก มีอาการทางระบบประสาทได้ หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับวิตามินดีในปริมาณที่มากกว่า 5 ไมโครกรัมต่อวัน แหล่งอาหารที่มีวิตามินดี ได้แก่ นม ปลาหู ตับหมู ตับเป็ด ตับไก่ ไข่แดง ปลาแซลมอน ปลาทูน

แคลเซียม ช่วยในการสร้างกระดูกและฟันของทารก ช่วยรักษาความหนาแน่นของกระดูกของหญิงตั้งครรภ์ ในช่วงใกล้คลอดร่างกายจะนำแคลเซียมไปใช้สร้างน้ำนมให้แก่ทารก หากขาดแคลเซียมจะมีผลให้ทารกมีกระดูกและฟันที่ไม่แข็งแรง หญิงตั้งครรภ์ที่ขาดแคลเซียมอาจมีอาการแสบปรวน จิตใจว้าวุ่น มีอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ เป็นตะคริวได้ หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับแคลเซียมในปริมาณ 500 มิลลิกรัมต่อวัน แหล่งอาหารที่มีแคลเซียม ได้แก่ ดอกแค ยอดสะเดา กะปิ นมสด คะน้า งา ลูกเดือย ปลากรอบ ไข่ เต้าหู้สด

ธาตุเหล็ก จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดงทั้งสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์ ป้องกันไม่ให้เกิดโรคโลหิตจางระหว่างตั้งครรภ์ ธาตุเหล็กจะนำพาออกซิเจนไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆของทารก หากขาดธาตุเหล็กจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และหายใจไม่สะดวก กล้ามเนื้อทำงานไม่ปกติ หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับธาตุเหล็กในปริมาณ 30-60 มิลลิกรัมต่อวัน แหล่งอาหารที่มีธาตุเหล็ก ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อหมู ตับอ่อน ไข่ ดอกแค ใบตำลึง ใบชีเหล็ก ชะอม ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ใบกะเพรา ใบขึ้นฉ่าย งา

ไอโอดีน ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญในร่างกาย ทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น ช่วยควบคุมการกระจายของน้ำในอวัยวะต่างๆ และที่สำคัญคือช่วยกระตุ้นให้มีการหลั่งน้ำนมได้มากขึ้น หากขาดไอโอดีน ทารกจะตัวเล็ก และอาจมีปัญหาทางสมองที่เรียกว่า Cretinism คือ ภาวะสมองไม่เจริญเติบโตตามปกติ มีสติปัญญาต่ำ ซึ่งเป็นโรคที่เป็นมาแต่กำเนิด เช่น เป็นใบ้ หูหนวก ตาเหล่ รูปร่างเตี้ยแคระ สาเหตุมาจากการเจริญเติบโตของกระดูกที่ผิดปกติระหว่างอยู่ในครรภ์ ในส่วนหญิงตั้งครรภ์ที่ขาดไอโอดีน จะมีภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น เกิดเป็นโรคคอพอก และอาจทำให้แท้งได้ง่าย และคลอดก่อนกำหนดได้ หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับไอโอดีนในปริมาณ 175 ไมโครกรัมต่อวัน แหล่งอาหารที่มีไอโอดีน ได้แก่ เกลือทะเล เกลือสมุทร อาหารทะเล นมสด สำหรับทะเล

แมกนีเซียม เป็นองค์ประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน สร้างสมดุลความเป็นกรดและด่างในร่างกาย ช่วยส่งเสริมการดูดซึมแร่ธาตุต่างๆ และช่วยในการคลายตัวของกล้ามเนื้อ หากขาดแมกนีเซียมจะทำให้เกิดตะคริว กล้ามเนื้ออ่อนแรง ทารกในครรภ์จะมีกระดูกและฟันที่ไม่แข็งแรง แหล่งอาหารที่มีแมกนีเซียม ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ อาหารทะเล ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวสาลี ข้าวโพดคั่ว งา ถั่วลิสง

สังกะสี มีความสำคัญต่อการดูดซึมวิตามินบี ช่วยในการย่อยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ช่วยควบคุมการทำงานของเซลล์ต่างๆ ช่วยเรื่องระบบการไหลเวียนเลือด ช่วยในการทำงานของเม็ดเลือดขาว ในการต่อต้านเชื้อโรค เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของหญิงตั้งครรภ์ และเสริมสร้างการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ หากขาดสังกะสี อาจทำให้เกิดภาวะโลหิตจาง โรคกระดูกพรุน การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์หยุดชะงัก และภูมิคุ้มกันของหญิงตั้งครรภ์จะลดต่ำลง หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับสังกะสีในปริมาณ 20 มิลลิกรัมต่อวัน

แหล่งอาหารที่มีสังกะสี ได้แก่ ซีโครงหมู ตับ เนื้อปู กุ้ง หอยนางรม ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ งา เมล็ดฟักทอง
วุ้นเส้น เมล็ดอัลมอนต์

อาการที่สำคัญของหญิงตั้งครรภ์ และสารอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงเดือนของการตั้งครรภ์

ลักษณะอาการแพ้ท้องของหญิงตั้งครรภ์ โดยทั่วไปมักเกิดในระยะเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ และอาการจะค่อยๆหายไปในช่วงเดือนที่ 4-6 ซึ่งมีอาการดังนี้ วิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน เหม็นเปรี้ยว
สิ่งต่างๆ บ้วนน้ำลายตลอดเวลา มีอาการคลื่นไส้อาเจียนมากหลังดื่มน้ำหรือหลังรับประทานอาหาร น้ำหนักลด
ปัสสาวะสีเข้มขึ้น

หญิงตั้งครรภ์สามารถบรรเทาอาการแพ้ท้องได้ด้วยตนเอง โดยอาจไม่จำเป็นต้องทานยาแก้แพ้ท้อง ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1) รับประทานอาหารในปริมาณที่น้อย แต่บ่อยครั้ง อาจแบ่งมื้ออาหารเป็นวันละ 5-6 มื้อ และไม่ควรร
ทานอาหารข้าวค่าน้ำคำ เพราะจะทำให้อยากอาเจียน
- 2) ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เพื่อไม่ให้อึดอัดท้อง และป้องกันอาหารคลื่นไส้ได้ เช่น อาหาร
ประเภทสุป ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทที่มีเครื่องเทศ อาหารทอด เพราะจะย่อยยาก
- 3) ไม่ควรแปร่งฟันหลังรับประทานอาหารทันที เพราะจะทำให้รู้สึกอยากอาเจียน
- 4) ควรรับประทานอาหารในช่วงก่อนนอน เพื่อป้องกันอาการแพ้ท้องในช่วงเช้าวันรุ่งขึ้น
- 5) หลังจากตื่นนอนจะมีอาการคลื่นไส้ได้ง่าย จึงไม่ควรลุกพรืดพราด
- 6) พยายามอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทสะดวก ไม่อับชื้น
- 7) หากมีอาการคลื่นไส้มาก ให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว ส้ม หรือดื่มน้ำขิง จะช่วยบรรเทา
อาการได้

โดยลักษณะอาการที่สำคัญของหญิงตั้งครรภ์ รวมไปถึงสารอาหารที่เหมาะสมในแต่ละช่วงเดือนของ
การตั้งครรภ์ จะมีความแตกต่างกัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ช่วงเดือนที่ 1-3 ในช่วงแรกนี้หญิงตั้งครรภ์จะรู้สึกอ่อนเพลีย คลื่นไส้ เวียนศีรษะ อารมณ์แปรปรวนได้
ง่าย ปัสสาวะบ่อย เต้านมเริ่มขยายใหญ่ มีอาการคัดตึงเต้านม ท้องอืด ท้องผูก และระบบในร่างกายจะเผา
ผลาญสูงขึ้น จึงอาจมีอาการหิวบ่อยขึ้น หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับสารอาหารเพื่อใช้ในการสร้างระบบการทำงาน

ต่างๆของทารก โดยในช่วง 3 เดือนแรกนี้ ระบบประสาทและสมองจะมีส่วนสำคัญมาก สารอาหารที่สำคัญที่ควรได้รับคือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต กรดโฟลิก วิตามินเอ วิตามินบี 12 วิตามินซี วิตามินดี และ แคลเซียม

ช่วงเดือนที่ 4-6 ในช่วงนี้หญิงตั้งครรภ์จะหิวบ่อยมากขึ้นตามอายุครรภ์ที่เพิ่มขึ้น อาการปัสสาวะบ่อย และคัดตึงเต้านมจะลดลง ท้องผูก มีแก๊สในลำไส้เพิ่มมากขึ้น อาจมีอาการตะคริวที่ขา เกิดเส้นเลือดขอดได้ อารมณ์แปรปรวนง่าย และอาจมีอาการปวดหลัง เพราะน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น มีเหงื่อมาก ร้อนง่าย สารอาหารที่สำคัญที่ควรได้รับคือ โปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี

ช่วงเดือนที่ 7-9 หญิงตั้งครรภ์จะรับรู้ได้เมื่อทารกดิ้นมากขึ้น เริ่มปวดถ่วงท้องน้อย อาการท้องผูก ยังคงอยู่ อาจมีเลือดออกตามไรฟัน เป็นตะคริวที่ขา บวมที่ข้อเท้าและหลังเท้า หายใจลำบาก นอนไม่หลับได้ ในช่วงเดือนที่ 9 ทารกจะดิ้นลดลง มีอาการปวดแสบยอดอก เป็นตะคริวที่ขา ช่วงกลางคืนจะปวดหลังรุนแรง ทารกในครรภ์จะกลับหัวมาอยู่ในช่องเชิงกราน อาจมีปวดปัสสาวะบ่อยขึ้น ในช่วงเดือนที่ 7-9 นี้หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องได้รับสารอาหารมากขึ้น เนื่องจากทารกในครรภ์มีขนาดร่างกายที่โตขึ้น จึงต้องใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย แต่หญิงตั้งครรภ์อาจทานอาหารได้ไม่มากนัก เพราะกระเพาะอาหารถูกเบียดด้วยตัวของทารกจนไม่สามารถรับอาหารที่มากขึ้นได้ สารอาหารที่สำคัญที่ควรได้รับคือ แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงขณะตั้งครรภ์

อย่างที่ทราบกันดีว่า อาหารมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์จึงควรระมัดระวัง และหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภทที่ก่อให้เกิดโทษต่อทั้งตัวเอง และทารกในครรภ์ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงขณะตั้งครรภ์มีดังนี้

แอลกอฮอล์ เนื่องจากแอลกอฮอล์สามารถผ่านทางสายสะดือสู่ทารกได้โดยตรง ทำให้มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ มีผลต่อสมอง และทำให้เกิดความผิดปกติหรือเกิดความพิการในทารกได้ Fetal Alcohol Syndrome (FAS) ซึ่งเป็นความผิดปกติแต่กำเนิด ทารกจะมีปัญหาทางด้านสมองและพฤติกรรม อาจปัญญาอ่อน มีความผิดปกติในระบบหัวใจและหลอดเลือด น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน เมื่อโตขึ้นจะมีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ สมาธิ ความจำ ซึ่งอาการดังกล่าวจะเป็นไปตลอดชีวิต และหญิงตั้งครรภ์อาจมีภาวะแท้ง และคลอดก่อนกำหนดได้

ผงชูรส หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรทาน เพราะมีผลต่อการเจริญเติบโตของสมองทารกในครรภ์

ผงกรอบ หรือ Borax เมื่อทานจะทำให้คุณแม่ระคายเคืองกระเพาะอาหาร อาเจียน ท้องเสีย

ชา กาแฟ การดื่มชาจะทำให้ท้องผูกได้ง่าย ส่วนกาแฟจะทำให้ปัสสาวะมากขึ้น อาจมีอาการใจสั่น และนอนไม่หลับ หากได้รับคาเฟอีนมากกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน (กาแฟ 4-5 แก้ว) จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการแท้งและทารกมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

ยาจีน ยาหม้อ ครอบครัวคนจีนมักแนะนำให้รับประทานยาจีนเพื่อให้คลอดง่าย และทารกมีผิวพรรณสวยขาว แต่ทั้งนี้ทารกที่เกิดจากหญิงตั้งครรภ์ที่รับประทานยาจีนเมื่อเทียบกับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับประทานยาจีนแล้วก็ไม่มีความแตกต่างกัน

อาหารหมักดอง จัดเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และหากหญิงตั้งครรภ์มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ อาจทำให้อาหารของโรคกำเริบขึ้นได้

อาหารว่างขบเคี้ยว เป็นอาหารที่มีผงชูรส และเกลือค่อนข้างมาก หญิงตั้งครรภ์ควรทานอาหารที่มีประโยชน์ และได้สารอาหารในสัดส่วนที่เหมาะสม

ไข่ดิบ อาทิเช่น ไข่ลวก ไข่ยางมะตูม น้ำสลัด อาจทำให้ติดเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัสได้

เนื้อสัตว์ดิบ อาทิเช่น หอยนางรมสด ปลาดิบ อาจทำให้ติดเชื้อแบคทีเรียได้

ตับหมู ตับไก่ หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรทานตับหมู ตับไก่ มากเกินไป เพราะจะได้รับวิตามินเอมากเกินไป อาจทำให้ทารกในครรภ์พิการได้

นมวัว หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นโรคภูมิแพ้ ไม่ควรทานนมวัวมากเกินไป เพราะนมวัวจะกระตุ้นระบบภูมิแพ้ และถ่ายทอดไปยังทารกในครรภ์ได้ จึงควรปรับทานเป็นนมถั่วเหลืองแทน

การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์

อาการเจ็บป่วยโดยทั่วไปอาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างการตั้งครรภ์ การเลือกยาที่ถูกต้องเหมาะสม จึงเป็นเรื่องที่สำคัญอันดับต้นๆ เนื่องจาก หากทานยาในกลุ่มที่เป็นข้อห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ จะทำให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้โดยตรง ดังนั้นจึงไม่ควรซื้อยามาทานเอง แต่หากต้องการใช้ยาควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ หรือเภสัชกร เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อทารกในครรภ์มากที่สุด

อันตรายจากยา และสารเคมีนั้น ในแต่ละช่วงอายุครรภ์จะมีผลที่แตกต่างกัน ช่วง 3 สัปดาห์แรก อาจทำให้ตัวอ่อนแท้งหรือทารกเสียชีวิตได้ ในช่วง 4-8 สัปดาห์ ยาจะมีอันตรายต่อการสร้างระบบอวัยวะของทารกในครรภ์ และในช่วงหลังจากนั้น ยาจะส่งผลต่อความสมบูรณ์ของอวัยวะ อาจทำให้เกิดความพิการได้

ปัจจัยที่มีบทบาทในการกำหนดความพิการของเด็กในครรภ์

ยาที่ผ่านทางแม่สู่ทารกในครรภ์ จะมีผลต่อทารกในครรภ์ไม่น้อยเพียงใดทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. **ชนิด ปริมาณ และเภสัชวิทยาของยา** โดยทั่วไปยาที่ใช้ในหญิงตั้งครรภ์เกือบทุกรายการสามารถทำให้เกิดความผิดปกติต่อทารกในครรภ์แตกต่างกันไปตามชนิด และเภสัชวิทยาของยาตัวนั้น ควรให้ความสนใจกับ pharmacodynamics และ pharmacogenetics ของยาในประเด็น การดูดซึมยา การกระจายตัวของยาไปสู่กระแสเลือด และเนื้อเยื่อต่างๆ การออกฤทธิ์ของยา และการขับถ่ายของควบคู่ไปด้วย

2. **ผลของยาต่อทารกในครรภ์** ทัวไปแล้วยาเกือบทุกชนิดสามารถผ่านรกไปสู่ทารกในครรภ์ได้ โดยระดับของยาในทารกมักมีค่าประมาณร้อยละ 50-100 ของระดับยาในหญิงตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญคือ ผลของยาและผลข้างเคียงของยาต่อทารกจะพบได้รุนแรงกว่าในผู้ใหญ่ เนื่องจาก การซึมผ่านของยาในเนื้อเยื่อต่างๆ ทำได้ดีกว่า ตับและไตของทารกยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ยาบางชนิดอาจก่อให้เกิดความพิการในทารกได้ เรียกยากลุ่มนี้ว่า teratogenic drugs โดยระดับความรุนแรงของความพิการในทารกจะมากขึ้นแตกต่างกันไป อาจรุนแรงจนทารกเสียชีวิต หรือ ต้องอาศัยการผ่าตัดแก้ไข หรือ ทำให้การเจริญเติบโตของอวัยวะทารกในครรภ์เกิดความผิดปกติได้

3. **อายุครรภ์ของทารกขณะได้รับยา** แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ

3.1 Preimplantation period เป็นระยะตั้งแต่การปฏิสนธิจนถึงก่อนการฝังตัวของ blastocyst ในโพรงมดลูก ระยะเวลาประมาณ 2 สัปดาห์หลังการปฏิสนธิ การได้รับยาในช่วงนี้จะมีผลต่อเซลล์ตัวอ่อนคือ อาจทำให้เซลล์ตัวอ่อนถูกทำลายทั้งหมด แล้วแท้งออกมา หรืออาจไม่ถูกทำลาย และสามารถตั้งครรภ์ต่อ โดยไม่เกิดความพิการก็เป็นได้

3.2 Embryonic period คือ ระยะตั้งแต่สัปดาห์ที่ 2-8 หลังปฏิสนธิ เป็นระยะที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นระยะที่มีการแบ่งตัวของเซลล์ เพื่อสร้างอวัยวะที่สำคัญ (organogenesis) ผลของยาอาจทำให้ตัวอ่อนเสียชีวิต หรือเกิดความพิการของอวัยวะต่างๆได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของยาที่ได้รับ

3.3 Fetal period คือ ระยะตั้งครรภ์ 9 สัปดาห์หลังปฏิสนธิจนถึงทารกคลอดครบกำหนด ระยะนี้ทารกจะสร้างอวัยวะต่างๆจนเกือบสมบูรณ์แล้ว และทารกกำลังเจริญเติบโต ดังนั้นผลของยาจึงเป็นเพียงการหยุดการเจริญเติบโต ทำให้เติบโตได้ช้าลง อาจทำให้ทารกน้ำหนักน้อย หรือการทำงานของอวัยวะเกิดการบกพร่อง

4. **สภาวะของหญิงตั้งครรภ์** การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆภายในของแม่ จะมีผลต่อการดูดซึมยาของทารก อาทิเช่น การเปลี่ยนแปลงทางโลหิตวิทยา ปริมาณพลาสมาจะเพิ่มขึ้นมากในช่วงไตรมาสที่ 2 ทำให้ความเข้มข้นของยาในกระแสเลือดลดลง ในทางตรงกันข้ามระดับ albumin ในกระแสเลือดลดลง ยาจึงอยู่ในรูปอิสระ (free form) เพิ่มขึ้น ทำให้การออกฤทธิ์ของยาเพิ่มมากขึ้น จึงสามารถผ่านรกไปยังทารกในครรภ์ได้มากขึ้นด้วย

5. **บทบาทหน้าที่ของรก** ยาที่ละลายได้ดีในไขมัน ยาที่แตกตัวได้น้อย (non-ionized) และยาที่อยู่ในรูปอิสระ (free form) จะสามารถผ่านรกได้ดี และรวดเร็วกว่ายาที่มีโมเลกุลสูง ละลายน้ำได้ดี และจับกับโปรตีนได้มาก และในระยะท้ายๆของการตั้งครรภ์ ยาจะสามารถผ่านรกได้ดีกว่าในช่วงต้นของการตั้งครรภ์ เนื่องจากพื้นที่ผิวของรกเพิ่มมากขึ้น placenta capillary membrane บางตัวลง เป็นผลให้ทารกในครรภ์มีโอกาสสัมผัสยาได้มากขึ้น

6. **การได้รับยาหรือสารเคมีอื่นร่วม** จะส่งเสริมทำให้เกิดความพิการแต่กำเนิดในทารกได้ ซึ่งจะกล่าวถึงในลำดับถัดไป

การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์

องค์การอาหารและยาของประเทศสหรัฐอเมริกา (U.S. Food and Drug Administration; US FDA) ได้มีการแบ่งกลุ่มประเภทความปลอดภัยของยาในหญิงตั้งครรภ์ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาเลือกใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Category A เป็นยาที่มีการศึกษาในสัตว์ที่ตั้งท้อง เปรียบเทียบกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้ยา พบว่า ไม่มีความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติของตัวอ่อนท้องของสัตว์ และได้มีการศึกษาในมนุษย์ที่ตั้งครรภ์ โดยมีการเปรียบเทียบเช่นเดียวกัน พบว่า ไม่มีความเสี่ยงในการก่อให้เกิดความผิดปกติในทารกในครรภ์ในช่วงไตรมาสแรก และไม่มีหลักฐานทางวิชาการที่พบว่า มีความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์เมื่อมีการใช้ในช่วงไตรมาส 2 และไตรมาส 3 ดังนั้น*ยาที่อยู่ในกลุ่ม Category A จัดเป็นกลุ่มยาที่หญิงมีครรภ์สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย* ตัวอย่างของยากลุ่มนี้ อาทิเช่น วิตามินรวมชนิดต่างๆ Multivitamins (แต่ไม่รวม megavitamins)

Category B เป็นยาที่มีการศึกษาในสัตว์ที่ตั้งท้อง เปรียบเทียบกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้ยา พบว่า ไม่มีความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติของตัวอ่อนท้องของสัตว์ แต่ยังไม่มีการศึกษาในมนุษย์ที่ตั้งครรภ์แบบมีกลุ่มควบคุม หรือ เป็นยาที่มีการศึกษาในสัตว์ที่ตั้งท้อง เปรียบเทียบกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้ยา พบว่า มีความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติของตัวอ่อนท้องของสัตว์ แต่เมื่อศึกษาในมนุษย์ที่ตั้งครรภ์พบว่า ไม่มีความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์ ไตรมาสแรก และไม่มีหลักฐานทางวิชาการที่พบว่า มีความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์เมื่อใช้ในช่วง ไตรมาส 2 และไตรมาส 3 ดังนั้น*ยาที่อยู่ในกลุ่ม Category B จัดเป็นกลุ่มยาที่หญิงมีครรภ์สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัย* ตัวอย่างของยากลุ่มนี้ อาทิเช่น Paracetamol Penicillin

Category C เป็นยาที่มีการศึกษาในสัตว์ที่ตั้งท้อง เปรียบเทียบกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ใช้ยา พบว่า มีความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติของตัวอ่อนท้องของสัตว์ แต่ยังไม่มีการศึกษาในมนุษย์ที่ตั้งครรภ์แบบมีกลุ่ม ควบคุม หรือ ไม่มีรายงานการศึกษาทั้งในมนุษย์และสัตว์ที่ตั้งครรภ์ ว่ายามีผลต่อตัวอ่อนหรือทารกในครรภ์ หรือไม่ ซึ่งในการใช้ยากลุ่มนี้ แพทย์จึงต้องประเมินอย่างรอบคอบว่า การใช้ยาน่าจะเกิดผลดีต่อหญิงตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์ มากกว่าการเกิดความเสี่ยงที่อาจเกิดความผิดปกติต่อทารกในครรภ์ได้ ตัวอย่างของยากลุ่มนี้ อาทิเช่น Quinolones

Category D เป็นยาที่มีหลักฐานแสดงให้เห็นว่า มีความเสี่ยงในการก่อให้เกิดความผิดปกติต่อทารก ในครรภ์ ทั้งนี้การใช้ยาในกลุ่มนี้อาจสามารถทำได้ หากแพทย์ได้พิจารณาแล้วว่า ก่อให้เกิดผลดีมากกว่าความ เสี่ยงต่อทารกในครรภ์ อาทิเช่น ต้องใช้เพื่อรักษาชีวิต หรือไม่สามารถใช้ยาตัวอื่นที่ปลอดภัยกว่านี้ได้ ตัวอย่าง ของยากลุ่มนี้ อาทิเช่น ยากันชัก Phenytoin Carbamazepine

Category X จากการศึกษานิสัต์และมนุษย์ พบว่า ยากลุ่มนี้มีผลทำให้เกิดความผิดปกติของตัว อ่อนหรือทารกในครรภ์ หรือ จากประสบการณ์การใช้ยาในมนุษย์ ยากลุ่มนี้ทำให้เกิดความผิดปกติต่อทารกใน ครรภ์ และมีความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติมากกว่าประโยชน์ที่จะได้รับ ดังนั้น *ยากลุ่ม Category X* จัดเป็นกลุ่มยาที่ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หรือในสตรีที่คาดว่าจะตั้งครรภ์

รายการยาที่ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ (Pregnancy Category X)

ยารักษาไมเกรน	Ergotamine tartrate	Dihydroergotamine
ยารักษาสิว	Isotretinoin	
ยาลดไขมันในเลือด	Atorvastatin	Simvastatin
	Cerivastatin	Lovastatin
	Fluvastatin	Provastatin
	Rosuvastatin	
ยาต้านการแข็งตัวของเลือด	Warfarin	
ยานอนหลับ	Flurazepam	Triazolam

	Estazolam	Temazepam
ยารักษาโรคมาลาเรีย	Quinine	
ฮอร์โมน	Clomiphene	Chorionic gonadotrophin
	Desogestrel	Danazol
	Diethylstilbestrol	Dienestrol
	Estradiol	Estrone
	Ethinyl estradiol	Fluoxymesterone
	Follitropin alfa	Follitropin beta
	Ganirelix	Gestodene
	Goserelin	Leuprorelin
	Levonorgestrel	Medroxyprogesterone
	Megestrol	Mestranol
	Methyltestosterone	Nafarelin
	Norethisterone	Norgestrel
	Oxandrolone	Testosterone
	Urofollitropin	
ยาเคมีบำบัด	Bicalutamide	Fluorouracil
	Methotrexate	
ยากลุ่มอื่นๆ	Acitretin	Alprostadil
	Bosentan	Dutasteride

	Ergometrine	Finasteride
	Fluorescein	Leflunomide
	Misoprostol	Nandrolone
	Nicotine	Oxymetholone
	Oxytocin	Raloxifene
	Ricavirin	Thalidomide

Reference :

งานบริหารเภสัชกรรม กลุ่มงานเภสัชกรรม. การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ [Internet]. [เข้าถึงเมื่อ 15 สิงหาคม 2561]. เข้าถึงได้จาก
[::www.cbh.moph.go.th/pcl/phar/data/index6/pregnancy.pdf](http://www.cbh.moph.go.th/pcl/phar/data/index6/pregnancy.pdf)

จะเห็นได้ว่า การพิจารณาเลือกใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์นั้น ค่อนข้างมีความซับซ้อนในรายละเอียด ทั้งในเรื่อง การประเมินอาการ อายุครรภ์ โรคประจำตัว รวมไปถึง การประเมินผลดีและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับทารกในครรภ์เมื่อสั่งใช้ยา การประเมินความถูกต้องเหมาะสมในการสั่งใช้ยาร่วมกับทีมแพทย์นั้น เพื่อช่วยลดความเสี่ยง หรือผลเสียที่อาจเกิดขึ้นกับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์

การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ควรใช้ในกรณีจำเป็น และมีข้อบ่งชี้เท่านั้น และคำนึงถึงผลดีผลเสียของยาควบคู่กันไป รวมไปถึงขนาดการใช้ยาที่น้อยที่สุด ที่มีประสิทธิภาพในการรักษา เนื่องจากการให้ยาในหญิงตั้งครรภ์นั้น จะส่งผลทั้งต่อแม่และทารกที่อยู่ในครรภ์ เพราะยาโดยส่วนใหญ่จะผ่านรกไปยังเด็กในครรภ์ได้โดยตรง

ข้อควรระวังการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์

1. **ยาปฏิชีวนะ** กลุ่มยา Penicillin (Category B) จัดเป็นยาที่ปลอดภัยสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ยกเว้นผู้ที่แพ้ยาในกลุ่มนี้
 - Tetracycline (Category D) มีผลโดยตรงต่อการสร้างกระดูกและฟัน
 - Sulfa (Category B) หากใช้ยาช่วง 2-3 สัปดาห์ก่อนคลอด อาจทำให้ทารกคลอดออกมาแล้วตัวเหลือง

- Chloramphenicol (Category C) มีผลลดการทำงานของไขกระดูกที่สร้างเม็ดเลือด ทำให้เกิดโรค Gray Syndrome มีอาการซีด ตัวเขียว อาจเกิดอาการช็อก เสียชีวิตได้
- Streptomycin (Category D) มีผลทำให้ลูกหูตึง หูหนวกได้

2. ยาแก้ปวด ลดไข้ ยาที่ค่อนข้างปลอดภัยในกลุ่มนี้คือ Paracetamol (Category B)

- Aspirin หากทานในช่วงตั้งครรภ์อ่อนๆ (Category C) จะเพิ่มความเสี่ยงในการแท้งบุตร แต่หากกินเมื่อใกล้คลอด (Category D) จะยับยั้งการทำงานของเกล็ดเลือดของทารกในครรภ์ จะทำให้เลือดไหลไม่หยุดได้
- NSAIDs เป็นกลุ่มยาลดการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หากรับประทานช่วงเริ่มตั้งครรภ์ จะเพิ่มความเสี่ยงการแท้งบุตร 5-6 เท่า จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาในกลุ่มนี้ แต่หากต้องใช้ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดโดยแพทย์

3. ยาแก้แพ้ ยาที่ปลอดภัยคือ Chlorpheniramine (Category B) Loratadine (Category B)

Cetirizine (Category B) ใช้เมื่อมีอาการ และควรอยู่ในการดุลยพินิจของแพทย์

4. ยาแก้ไอ ควรบรรเทาอาการโดย ดื่มน้ำอุ่น แต่หากไม่หายจากอาการ ยาที่ค่อนข้างปลอดภัยคือ Acetylcysteine (Category B) ไม่ควรใช้ยาแก้ไอที่มีส่วนผสมของไอโอดีน (อาจทำให้ทารกเกิดคอพอก และเกิดความผิดปกติของสมองได้)

5. ยาแก้อาเจียน ยาแก้แพ้ท้อง ยาที่ปลอดภัยคือ Vitamin B6 (Category A) หรือ

Diphenhydramine (Category B) และควรอยู่ในการดูแลของแพทย์ เพื่อให้แพทย์ประเมินอาการเป็นระยะ

6. ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ยาที่ค่อนข้างปลอดภัยคือ Alum milk (Category B) Ranitidine

(Category B) ยาที่ห้ามใช้คือ Misoprostol (Category X)(อาจทำให้แท้งได้) และยาที่มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์ เช่น ยาชาตุน้ำแดง

7. **ยาระบาย** หญิงตั้งครรภ์ควรบรรเทาอาการท้องผูกด้วยการดื่มน้ำมากๆ และทานอาหารที่ย่อยง่าย อาหารที่มีกากใยสูง ยาที่ค่อนข้างปลอดภัย คือ Mucillin หรือ Isphagula husk (Category B) เป็นกลุ่มไฟเบอร์ที่ช่วยเพิ่มกากใยอาหาร
- Magnesium hydroxide (Category D) เป็นยาที่ถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้น้อย ตัวยาจะมีผลกระทบให้ลำไส้บีบตัว เกิดการขับถ่าย อาจทำให้ท้องเสียได้ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ แต่หากจำเป็นต้องใช้ยานี้ ควรอยู่ในดุลพินิจของแพทย์
 - ควรหลีกเลี่ยงยาระบายที่มีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์ เช่น ยาธาตุน้ำขาว
8. **ยาบำรุงครรภ์** เนื่องจากภาวะของหญิงตั้งครรภ์ในแต่ละช่วงอายุครรภ์มีความซับซ้อน และหญิงตั้งครรภ์มีความต้องการสารอาหารที่แตกต่างกัน ในการจ่ายยาบำรุงครรภ์ จึงควรอยู่ในดุลพินิจของแพทย์จะปลอดภัยที่สุด แต่ในเบื้องต้นเภสัชกรสามารถแนะนำให้ทาน Folic acid (Category A) วันละ 1 เม็ดได้ เพื่อบำรุงตัวอ่อนในครรภ์ และสามารถป้องกันการแท้งบุตรได้
9. **ยารักษาสิว** หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรทานยารักษาสิว Roaccutane (Category X) เพราะทำให้ตัวอ่อนเกิดความพิการได้
10. **ยาทา** หญิงตั้งครรภ์หลีกเลี่ยงการใช้ยาในกลุ่ม steroid รวมถึงยาทาสิวที่มีส่วนประกอบของกรดวิตามินเอ หรือ Retinoic acid (Category D) อาจทำให้ทารกเกิดความพิการได้

การดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์

นอกจากเรื่อง สารอาหาร และยาที่หญิงตั้งครรภ์ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษแล้ว ในระหว่างการตั้งครรภ์ มักพบอาการของโรคทั่วไป หรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ ขึ้นได้ ตลอดช่วงของการตั้งครรภ์ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์จึงควรทราบอาการเบื้องต้นเพื่อเตรียมตัวในการป้องกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

จุกเสียด เกิดจากการขยายตัวของมดลูกทำให้ไปเบียดกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารจะรับอาหารได้น้อยและย่อยได้ช้ากว่าคนปกติ หญิงตั้งครรภ์จึงควรรับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยลง แต่รับประทานให้บ่อยกว่าปกติ อาจช่วยลดอาการดังกล่าวด้วยการดื่มน้ำขิง เพื่อช่วยขับลมในกระเพาะอาหารได้

ท้องผูก ในช่วงตั้งครรภ์ในลำไส้จะมีการเคลื่อนตัวลำเลียงกากอาหารได้ช้าลง ทำให้น้ำในกากอาหารถูกดูดกลับไปสู่ร่างกาย กากอาหารที่ค้างอยู่ในลำไส้จึงไม่มีน้ำ จึงทำให้ถ่ายไม่ออก เกิดอาการท้องผูก อาจ

กลายเป็นริดสีดวงได้ หญิงตั้งครรภ์จึงควรดื่มน้ำมากๆ และรับประทานผักผลไม้ที่มีกากใยสูง แต่ไม่ควรทานยา
ระบาย เพราะอาจมีผลต่อทารกในครรภ์ได้

ตะคริว มักเกิดจากการการได้รับแคลเซียมที่ไม่เพียงพอ เนื่องจากแคลเซียมจำเป็นต่อการสร้างกระดูก
และฟันของทารกในครรภ์ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์จึงควรทานอาหารที่มีแคลเซียมเพิ่มมากขึ้น

ปวดหลัง ในขณะตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจากเดิม 10-15 กิโลกรัม ด้วยต้องแบกรับ
น้ำหนักที่มากขึ้น จึงทำให้เกิดอาการปวดหลัง ดังนั้นจึงไม่ควรใส่รองเท้าส้นสูง และไม่ควรนั่งหรือยืนติดต่อกัน
เป็นเวลานานเกินไป

นอนไม่หลับ หญิงตั้งครรภ์จะรู้สึกอึดอัด ไม่สบายตัวมากขึ้น เมื่ออายุครรภ์เพิ่มมากขึ้น จึงจำเป็นต้อง
หาท่านอนที่สบาย โดยอาจนอนตะแคงข้างซ้าย ใช้หมอนหนุนท้องและขา หรืออาจนอนบนม้ายอก หรืออาจแก้
อาหารนอนไม่หลับด้วยการดื่มนมอุ่นๆก่อนนอน เพื่อให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น

อาการเจ็บป่วยที่กล่าวไปเบื้องต้นนั้น หญิงตั้งครรภ์สามารถที่จะหาวิธีป้องกันเบื้องต้นด้วยตนเองได้
ยิ่งไปกว่านั้น หญิงตั้งครรภ์อาจพบโรคแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ได้ด้วย อาทิเช่น

การแท้งลูก มักเกิดขึ้นในช่วงการตั้งครรภ์ 20-23 สัปดาห์แรก ซึ่งอาจเกิดจากการแท้งเอง (จากการที่
ไข่ไม่สมบูรณ์ หรืออาจเกิดจากความเครียด จากการทำงานหนัก) และการตั้งใจทำให้แท้ง ป้องกันได้เบื้องต้น
โดยการตรวจร่างกายเตรียมพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ รักษาอาการของโรคที่ตรวจพบก่อนตัดสินใจที่จะตั้งครรภ์

รกเกาะต่ำ เกิดจากรกลงไปเกาะที่ปากมดลูก ทำให้ขวางช่องทางการเคลื่อนตัวของทารกในครรภ์ เมื่อ
อายุครรภ์มากขึ้น อาจทำให้เกิดรอยแตกระหว่างรกกับปากมดลูก อาจทำให้มีเลือดออก เกิดอันตรายได้ ดังนั้น
เพื่อป้องกันปัญหารกเกาะต่ำ จึงควรรีบไปฝากครรภ์ เพื่อได้รับคำแนะนำจากแพทย์อย่างใกล้ชิด และไม่ควรร
ทำงานหนัก หรือไม่ได้รับการกระทบกระเทือนจากการนั่งรถ อาการนี้มักเกิดในหญิงตั้งครรภ์ที่ผ่านการ
คลอดบุตรมาหลายครั้ง และอาจเกิดกับหญิงตั้งครรภ์ที่เคยขูดมดลูกมาก่อนก็ได้

ท้องนอกมดลูก เกิดจาก ไข่ที่ผสมตัวกับอสุจิไปฝังตัวที่ท่อนำไข่ รังไข่ หรือในช่องท้อง แทนการฝังตัว
ในมดลูกตามปกติ โดยปกติตัวอ่อนมักเสียชีวิต ไม่สามารถเจริญเติบโตต่อได้ สาเหตุของการท้องนอกมดลูกอาจ
เกิดจาก (1) การทำแท้ง จากท่อนำไข่หรือมดลูกไม่เรียบจากการถูกขูดมดลูก ทำให้ไข่เดินทางไปสู่มดลูกช้า จึง
ฝังตัวที่ท่อนำไข่แทน (2) ปีกมดลูกอักเสบ ขณะที่ไข่กำลังไปฝังตัวที่มดลูก ท่อนำไข่มีอาการบวมจากการอักเสบ
ของปีกมดลูก ทำให้มีขนาดแคบลง ไข่จึงไม่สามารถไปฝังตัวที่มดลูกได้ จึงทำให้ไข่ฝังตัวที่ท่อนำไข่แทน รักษา

อาการท้องอืดผิดปกติ โดย ทำการผ่าตัดเพื่อนำไข่ทิ้งไปพร้อมกับตัวอ่อน อาจป้องกันอาการได้โดย การรับประทาน ผาเกร็ดโดยเร็วที่สุด เพื่อให้อยู่ในการดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

คลอดก่อนกำหนด จากการที่รกหลุดจากมดลูกก่อนถึงกำหนดการคลอดของทารกในครรภ์ ทำให้ทารกในครรภ์ไม่มีเลือดไปเลี้ยงร่างกาย ทำให้ทารกเสียชีวิตตั้งแต่อยู่ในท้องได้ สาเหตุอาจเกิดจากหญิงตั้งครรภ์ ประสบอุบัติเหตุ จากการยกของหนัก หรืออาจเกิดจากเป็นโรคความดันโลหิตสูง ป้องกันโดยระมัดระวังไม่ให้เกิดการกระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้อง และหากมีอาการผิดปกติให้ไปพบแพทย์ทันที

โรคความดันโลหิตสูง อาจมี 2 กรณีคือ (1) เป็นโรคความดันโลหิตสูงมาก่อนการตั้งครรภ์ (2) ไม่เคยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมาก่อน ในกรณีที่ (2) จะเรียกว่า ความดันโลหิตสูงจากการตั้งครรภ์ หากอาการรุนแรงอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยโรคนี้อาจเกิดมาจากการมีภาวะเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ และมักเกิดกับการตั้งครรภ์ลูกคนแรก

โรคเบาหวาน อาจมี 2 กรณีคือ (1) เป็นโรคเบาหวานมาก่อนการตั้งครรภ์ (2) ไม่เคยเป็นโรคเบาหวานมาก่อน ในกรณีที่ (2) เกิดจากรกที่อยู่ในมดลูกสร้างฮอร์โมนไปยับยั้งการทำงานของอินซูลิน ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้เกิดเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

ติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ จากการที่มดลูกขยายตัวดันกระเพาะปัสสาวะ ทำให้มีปัสสาวะคั่งค้างในกระเพาะปัสสาวะ ทำให้เกิดการติดเชื้อ ป้องกันโดย ดื่มน้ำมากๆและไม่กลั้นปัสสาวะ เพื่อให้ช่วยให้การขับปัสสาวะดีขึ้น

โรคปริศนิตวทวาร เป็นโรคที่พบบ่อยระหว่างตั้งครรภ์ เนื่องจากปริมาณเลือดมีมากขึ้นแต่ไหลเวียนได้ไม่ค่อยดี เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และมดลูกที่มีขนาดใหญ่มากขึ้นกดทับหลอดเลือดใหญ่ในช่องท้อง หลอดเลือดจึงเกิดการโป่งพอง หรืออีกสาเหตุหนึ่งคือ จากอาการท้องผูกบ่อยๆ ก็ทำให้เป็นโรคปริศนิตวทวารได้เช่นกัน อาจป้องกันได้โดย ดื่มน้ำมากๆ (วันละ 6-8 แก้ว) รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย และมีกากใยสูง

บทสรุป

ด้วยสภาวะร่างกายของหญิงตั้งครรภ์ที่มีความซับซ้อน นอกจากการดูแลสุขภาพโดยทั่วไปแล้ว การได้รับสารอาหารที่เพียงพอเป็นสิ่งที่ไม่แพ้งาน เนื่องจาก สารอาหารเป็นตัวช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับสารอาหารไม่ครบ หรือไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาจส่งผลให้การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ไม่สมบูรณ์ได้ ในการเลือกซื้อสำหรับหญิงตั้งครรภ์นั้นก็มีความจำเป็นอย่างมาก โดยการสังเคราะห์จะต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่ดีที่สุดของยาที่จะได้รับ เปรียบเทียบกับผลเสียที่

อาจเกิดขึ้น เนื่องจากการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์จะมีผลทั้งต่อแม่และทารกในครรภ์ เนื่องจาก ยาโดยส่วนใหญ่จะผ่านรกของมารดาไปสู่ทารกในครรภ์ซึ่งอาจสร้างความพิการหรือเป็นอันตรายต่อชีวิตของทารกในครรภ์ได้

ดังนั้นการได้รับสารอาหาร และยาในหญิงตั้งครรภ์ บุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง เช่น แพทย์ พยาบาล และเภสัชกร จึงต้องให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เหมาะสม และควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ การส่งจ่ายยาสำหรับหญิงตั้งครรภ์นั้น จึงควรสั่งใช้เฉพาะในกรณีที่มีความจำเป็นเท่านั้น ควรใช้ยาในปริมาณที่น้อยที่สุด ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อให้การออกฤทธิ์ของยารวมถึงผลข้างเคียงจากการใช้ยามีผลต่อทารกในครรภ์น้อยที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- 1) ปิยะนันท์ ลิ้มเรืองรอง.2560. การพยาบาลสตรีระยะตั้งครรภ์ Prenatal Nursing Care. กรุงเทพมหานคร : โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- 2) เอมอร ตรีภิญโญศ.2558. รู้จักทำ รู้จักกิน เรื่องสำคัญของคุณแม่่มือใหม่. กรุงเทพมหานคร : บริษัท แอล.ที.เพรส จำกัด.
- 3) พนิตย จิระนนทประวัติ.2552. ดูแลครรภ์ และเตรียมคลอด อย่างปลอดภัย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ฐานบัณฑิต.
- 4) พิสุทธิพร ฉ่ำใจ.2551. เคล็ดลับดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ A Guide to Self-Care During Pregnancy. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ต้นธรรม.
- 5) กนกกร สุนทรขจิต.2545. การใช้ยาในสตรีตั้งครรภ์ ความพิการต่อทารก ฉบับมาตรฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- 6) สายฝน สุวรรณ.2550. รู้เรื่องคลอด ลูกปลอดภัย. ชลบุรี : บริษัท เมืองใหม่สิ่งพิมพ์ จำกัด.
- 7) งานบริหารเภสัชกรรม กลุ่มงานเภสัชกรรม. การใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์ <Internet>. <เข้าถึงเมื่อ 15 สิงหาคม 2561>. เข้าถึงได้จาก :www.cbh.moph.go.th/pcl/phar/data/index6/pregnancy.pdf