

แพทย์แนะนำเตรียมพร้อมบทบาทคุณแม่่มือใหม่ วัยทำงาน

กรมการแพทย์จัดประชุมวิชาการเพื่อคุณแม่่มือใหม่ มุ่งพัฒนาทีมแพทย์ให้มีความเชี่ยวชาญด้านผดุงครรภ์ พร้อมทั้งส่งเสริมคุณแม่่มือใหม่เรียนรู้ดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ควบคู่กับการทำงานที่ปลอดภัย

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์เปิดเผยว่า ปัจจุบันผู้หญิงมีบทบาทหน้าที่ในสังคมเพิ่มมากขึ้น ทำให้ต้องรับผิดชอบทั้งงานในบ้านและทำงานนอกบ้านไปพร้อมๆกัน การเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นคุณแม่สำหรับผู้หญิงที่แต่งงานแล้วจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเรียนรู้วิธีดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ควบคู่กับการทำงานที่ปลอดภัย โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์ จึงได้จัดประชุมวิชาการเรื่อง Occupational Health for Pregnant Women and Children ขึ้น เพื่อพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์ให้มีความรู้และความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวทางป้องกัน รักษาและดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์วัยทำงาน ซึ่งได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานสังกัดกรมการแพทย์ ภาครัฐและเอกชน จำนวน 650 คน มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ด้านวิชาการ การนำเสนอผลงานวิจัยจำนวน 27 เรื่อง รวมทั้งบรรยายพิเศษโดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายสถาบัน เช่น Guangdong Hospital สาธารณรัฐประชาชนจีน คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล โรงพยาบาลรามธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ฯลฯ ที่มาให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมการประชุมวิชาการฯ ในครั้งนี้

รองอธิบดีกรมการแพทย์กล่าวต่อไปว่า นอกจากความพร้อมทางการแพทย์แล้ว การดูแลตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณแม่่มือใหม่ที่ต้องทำงานไปด้วย ซึ่งการทำงานที่ปลอดภัยของหญิงที่ตั้งครรภ์ ลักษณะงานที่ต้องทำในช่วงตั้งครรภ์ ถ้าเป็นงานที่ไม่หนัก หรือเป็นความรับผิดชอบที่ไม่มากนัก สามารถทำงานได้จนกว่าจะคลอด สำหรับคุณแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านในลักษณะที่ต้องมีการเดินบ่อย ยืนเป็นเวลานานๆ หรือว่าต้องยกของหนัก ควรหลีกเลี่ยงหากมีความจำเป็นควรใช้วิธีการงอเข่าหลังเหยียดตรง ปล่อยน้ำหนักไว้ที่ต้นขาจะช่วยไม่ให้คุณแม่ปวดหลังและระหว่างการทำงานควรมีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถโดยหมั่นขยับร่างกายตัวเองอยู่เสมอ หากต้องนั่งเก้าอี้นานๆ ควรมีพนักพิงที่เอียงประมาณ 110-120 องศา อาจเสริมเบาะสำหรับพิงเพื่อจะได้นั่งให้ก้นชิดพนักพิง และควรสวมใส่ชุดคลุมท้องที่เบาสบายไม่รัดรูปจนเกินไป งดใส่รองเท้าส้นสูง สำหรับงานในบ้านที่ไม่ควรทำ คือ การยกของในบ้าน ทำความสะอาดบ้าน ห้องน้ำ ซึ่งอาจจะทำให้ลื่นล้มได้ นอกจากนี้ยังต้องระวังปัญหาสุขภาพในช่วงตั้งครรภ์ที่พบบ่อยคือ ภาวะโลหิตจาง ทำให้คุณแม่มีอาการอ่อนเพลีย ซีด เหนื่อยง่าย หน้ามืด เป็นลมบ่อย วิงเวียนศีรษะและเบื่ออาหาร ซึ่งอันตรายของภาวะเลือดจางระหว่างตั้งครรภ์นั้น เลือดที่ไปเลี้ยงรกจะมีออกซิเจนน้อยกว่าปกติ ทำให้ทารกเกิดความผิดปกติหรือเสียชีวิตได้ ดังนั้นคุณแม่่มือใหม่จึงควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และสิ่งสำคัญคือการสร้างโภชนาการที่ดีตั้งแต่ในครรภ์ เพราะสารอาหารมีผลต่อการเติบโตและพัฒนาการทางสมองของทารก ด้วยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นจำพวกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง แร่ธาตุเหล็กพบมากในตับ ไอโอดีนจากอาหารทะเล วิตามินโฟเลตจากผักใบเขียว เช่น กุ่ยช่าย หน่อไม้ฝรั่ง อาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูง เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย และควรพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด ออกกำลังกายพอประมาณ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน งดสูบบุหรี่ กินยาบำรุงตามแพทย์สั่ง สำหรับยาอื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้งและเมื่อมีความผิดปกติควรพบแพทย์ทันที
