

การตั้งครรภ์ในไตรมาสแรก

หรือในช่วง ๑ - ๓ เดือนแรกนั้น เป็นช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคุณแม่ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้พร้อมกับการตั้งครรภ์ การดูแลสุขภาพครรภ์จึงกลายเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งนอกจากการได้รับโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพครรภ์แล้ว ยังมีเรื่องที่คุณต้องไตรมาสแรกควรระวังอีกด้วย

ข้อห้ามคนท้อง ๑ - ๓ เดือน ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ไตรมาสแรกควรระวัง

สำหรับคุณแม่ท้องไตรมาสแรก กิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ที่เคยทำในทุกวันนี้ ยังสามารถทำได้ตามปกติ แต่ก็มีบางกิจกรรมรวมทั้งข้อห้ามสำหรับคนท้อง ๓ เดือนแรก ที่คุณแม่ต้องปรับเปลี่ยนหรือหยุดกิจกรรมเหล่านั้นไปในช่วงที่กำลังตั้งครรภ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของทั้งคุณแม่และลูกน้อยในท้อง



๑. งดการดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์ในขณะตั้งครรภ์จะส่งผลกระทบต่อตัวอ่อนในครรภ์ รวมทั้งอาจทำให้เด็กที่เกิดมีปัญหาสุขภาพหรือที่รู้จักกันในชื่อกลุ่มอาการทารกในครรภ์ได้รับแอลกอฮอล์ (FAS) โดยเด็กที่มีปัญหาสุขภาพนี้ จะมีความผิดปกติบนใบหน้า ไอคิวต่ำ มีปัญหาทางด้านความจำหรือเป็นโรคสติปัญญาบกพร่อง รวมไปถึงมีความบกพร่องในการเรียนรู้และสื่อสาร เป็นต้น

คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ควรงดและหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งอาหารอื่น ๆ ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ตลอดช่วงการตั้งครรภ์ทั้ง ๙ เดือนจนถึงในเวลาที่ต้องให้นมลูก

๒. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

นอกจากแอลกอฮอล์ที่สามารถส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้แล้ว เครื่องดื่มจำพวกคาเฟอีนก็เป็นสิ่งที่คุณแม่ควรงดดื่มในช่วงตั้งครรภ์เช่นกัน เพราะอาจจะก่อให้เกิดความเสี่ยงด้านสุขภาพของทารก เช่น มีความผิดปกติโดยกำเนิด คลอดก่อนกำหนด ทารกมีน้ำหนักแรกคลอดน้อย เป็นต้น

คาเฟอีนไม่ได้มีเพียงในกาแฟเท่านั้น แต่ยังพบในอาหารและเครื่องดื่มประเภทอื่น ๆ เช่น น้ำอัดลม ไอศกรีม ช็อกโกแลต ชา รวมทั้งยาบางชนิด

๓. งดการสูบบุหรี่

คุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ควรสูบบุหรี่และควรหลีกเลี่ยงควันบุหรี่มือสอง การสูบบุหรี่หรือสัมผัสกับควันบุหรี่ในช่วงตั้งครรภ์จะส่งผลให้เด็กในครรภ์มีความเสี่ยงและมีปัญหาสุขภาพ เช่น การคลอดก่อนกำหนด โรคไหลตายในทารก ทารกมีความผิดปกติตั้งแต่กำเนิด ทารกมีปัญหาวะลมเลือดอุดตัน เป็นต้น