

บทนำ	การวางแผนมีครรภ์	1
	1 การขอคำปรึกษาและตรวจสุขภาพกับสูติ-นรีแพทย์	4
	2 โรคติดเชื้อที่ถ่ายทอดทางเพศสัมพันธ์	4
	3 การระงับการรับประทานยาคุมกำเนิด	6
	4 การกำหนดอาหารและควบคุมน้ำหนัก	6
	5 การบริหารร่างกาย	7
	6 สิ่งแวดล้อม	9
บทที่ 1	เมื่อเริ่มมีครรภ์	11
	1 อาการแรกเริ่มมีครรภ์	13
	2 การฝากครรภ์และการตรวจครรภ์	14
	3 การนับวันกำหนดคลอดโดยประมาณ	18
บทที่ 2	พัฒนาการของทารกในครรภ์	21
	1 ไตรมาสแรกหรือช่วงสามเดือนแรก (สัปดาห์ที่ 1- 12)	24
	2 ไตรมาสที่สองหรือช่วงสามเดือนที่สอง (สัปดาห์ที่ 13- 28)	31
	3 ไตรมาสที่สามหรือช่วงสามเดือนที่สาม (สัปดาห์ที่ 29- 38)	33
บทที่ 3	องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อทารกในครรภ์	37
	1 อาหารและโภชนาการระหว่างมีครรภ์	39
	2 อารมณ์ของมารดาขณะมีครรภ์	40
	3 การเจ็บไข้ระหว่างมีครรภ์	40
	1. โรคเบาหวาน	
	2. โรคเลือดเข้ากันไม่ได้	
	3. โรคติดต่อที่สำคัญ: โรคเอดส์และโรคหัดเยอรมัน	
	4 สิ่งเสพติด: บุหรี่ สุรา และยา	44
	5 การฉายรังสีเอกซ์	45
	6 อายุของมารดา	45
	7 ลำดับที่ของการมีครรภ์	46

บทที่ 4	อาหารและโภชนาการระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร	47
	1. ทูพโภชนาการและสารอาหารที่ให้โทษ	49
	2. โภชนาการ: การกำหนดอาหารสำหรับมารดา	52
	1. น้ำหนักที่ควรเพิ่มขึ้นในระยะมีครรภ์	
	2. ประเภทและขนาดของอาหารที่ควรรับประทาน	
	3. ตารางแนะนำหน่วยของอาหาร	
บทที่ 5	อารมณ์ของมารดาระหว่างมีครรภ์	69
	1. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับหญิงมีครรภ์	72
	2. ความกลัวการคลอดบุตร	73
	3. การได้รับกำลังใจจากบุคคลแวดล้อม	74
	4. การแก้ไขภาวะความเครียด	74
	5. การฝึกผ่อนคลายอารมณ์	75
	1. การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกให้ยาวขึ้น	
	2. การผ่อนคลายอารมณ์เป็นลำดับขั้น	
	3. การผ่อนคลายอารมณ์อย่างมีสติสัมปชัญญะ	
	4. การผ่อนคลายอารมณ์โดยการนวด	
	5. การระบายการหายใจถี่	
	6. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (การฝึกสติและเจริญปัญญา)	
บทที่ 6	อาการในระยะมีครรภ์และวิธีปฏิบัติ	87
	1. ระยะเวลา อาการ สาเหตุ และวิธีปฏิบัติ	89
	1. อาการคลื่นไส้ และอาเจียน	2. อาการเหนื่อยง่าย
	3. ปัสสาวะบ่อย	4. เต้านมตึง
	5. ตกขาว	
	6. การเปลี่ยนแปลงของความต้องการทางเพศ	
	7. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์	8. อาการแน่นบริเวณลิ้นปี่
	9. การมีน้ำลายมากเกินไป	10. อาการท้องอืดหรือท้องขึ้น
	11. อาการปวดศีรษะ	12. การหายใจถี่
	13. อาการปวดหลัง	
	14. การเจ็บถ่วงบริเวณช่วงล่างของท้องน้อย	
	15. อาการท้องผูก	16. รีดสีดวงทวาร
	17. เส้นโลหิตโป่งขูด	18. อาการตะคริวที่ขา
	19. การเปลี่ยนแปลงบริเวณผิวหนัง	

	20. การหดรัดตัวของกล้ามเนื้อตลกไม่สม่ำเสมอ	
	21. ความอยากอาหารอย่างมาก	22. อาการเลือดออกตามไรฟัน
	23. อาการเวียนศีรษะและเป็นลมหน้ามืด	24. การนอนไม่หลับ
	25. อาการบวมหน้า	
	*ตารางแสดงช่วงเวลาของอาการในระยะมีครรภ์	105
	2 ภาวะแทรกซ้อนระหว่างมีครรภ์	106
	1. การแท้ง	2. โรคความดันโลหิตสูงในระยะมีครรภ์
	3. การมีครรภ์ไขปลาอุก	4. รกลอกตัวก่อนกำหนด
	5. การมีครรภ์นอกมดลูก	6. รกเกาะต่ำ
	7. ครรภ์แฝดน้ำ	
	8. ครรภ์เกินกำหนด	
	3 อาการที่ต้องรายงานแพทย์ทันที: ระยะมีครรภ์	107
บทที่ 7	โรคต่างๆ และวิธีปฏิบัติ	109
	1 โรคสามัญ: วิธีปฏิบัติ	111
	โรคหวัด/โรคภูมิแพ้	111
	2 โรคสำคัญ: อาการ สาเหตุ และวิธีปฏิบัติ	112
	1. โรคหืด	2. โรคระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ
	3. โรคเบาหวาน	4. โรคหัวใจ
	5. โรคหัดเยอรมัน	
	6. โรคโลหิตจาง	7. โรคความดันโลหิตสูงในระยะมีครรภ์
	8. โรคไทรอยด์	9. โรคตับอักเสบชนิดบี
	10. โรคเอดส์	
บทที่ 8	การดูแลตนเองระหว่างมีครรภ์	127
	1 ร่างกาย	129
	1. การอาบน้ำ	2. การบำรุงผิวหน้า
	3. เส้นผม	
	4. การตรวจสอบเต้านมด้วยตนเอง	5. การเตรียมตัวให้นมบุตร
	6. ความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างมีครรภ์	
	2 เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย	132
	3 การใช้เครื่องไฟฟ้า	133
	4 การพักผ่อนและการทำงาน	133
	5 การเดินทาง	133
	6 มลภาวะ	134

บทที่ 9	การดูแลรักษาสุขภาพปากและฟัน	135
	1 ระยะก่อนมีครรภ์และการปฏิบัติ	137
	2 ระยะมีครรภ์	137
	1. การปฏิบัติ	
	2. สาเหตุของฟันผุในระยะมีครรภ์	
	3 การป้องกันการเกิดฟันผุ	139
	1. การใช้ฟลูออไรด์	
	2. การแปรงฟัน	
	3. การใช้เส้นใยไนลอน	
บทที่ 10	ลักษณะท่าทางและการบริหารร่างกายระหว่างมีครรภ์	143
	1 วัตถุประสงค์	145
	2 ข้อควรคำนึงเกี่ยวกับการบริหารร่างกาย	145
	3 ปริมาณการบริหารร่างกาย	146
	4 การบริหารร่างกายระหว่างมีครรภ์ควรเริ่มเมื่อใด	146
	5 ลักษณะท่าทางระหว่างมีครรภ์	147
	1. ท่านั่ง	
	2. ท่านอน	
	3. ท่าลุกขึ้นจากท่านอน	
	6 การบริหารร่างกายในระยะมีครรภ์	149
	(และระยะหลังคลอดบุตรตามธรรมชาติ)	
บทที่ 11	แบบแผนการหายใจและการเบ่งคลอด	161
	1 แบบแผนการหายใจในภาวะการคลอดระยะที่หนึ่ง	164
	(ในห้องคลอด): วิธีปฏิบัติ	
	1. การหายใจแบบช้า	
	2. การหายใจแบบตื้น	
	3. การหายใจแบบหอบ-เป่า	
	2 แบบแผนการเบ่งคลอดในภาวะการคลอดระยะที่สอง	169
	(ในห้องคลอด): วิธีปฏิบัติ	
	1. ท่าคลอด	
	2. การเบ่งคลอด	
บทที่ 12	การเตรียมการก่อนเข้าและเมื่อเข้าโรงพยาบาล	173
	1 การเตรียมการก่อนเข้าโรงพยาบาล	175
	1. แพทย์เด็ก	
	2. ผู้ช่วยเลี้ยงดูบุตร	
	3. การเตรียมของไว้ใช้ในโรงพยาบาล	
	4. ของใช้ที่บ้านสำหรับทารก	

	2	เมื่อเข้าโรงพยาบาล	177
		1. การติดต่อห้องและสภาพการณ์ทั่วไปก่อนคลอด	
		2. การคลอดบุตรโดยวิธีผ่าท้องและการคลอดบุตรตามธรรมชาติ	
		3. การเตรียมใจเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์	
บทที่ 13		ระยะหลังคลอดบุตร	201
	1	การปฏิบัติโดยทั่วไปในช่วง 6 สัปดาห์แรกหลังคลอด	203
		1. ความรู้สึกเพื่อยและเหนื่อยง่าย	2. อาหารหลังคลอดบุตร
		3. ความรู้สึกหดหู่ใจหลังคลอดบุตร	4. อาการปวดท้องหลังคลอดบุตร
		5. สภาพของมดลูกและน้ำคาวปลา	6. การดูแลรักษาแผลฝีเย็บ
		7. เมื่อเกิดอาการท้องผูก	8. ปัญหาเกี่ยวกับการปัสสาวะ
		9. อาการเหงื่อออกมาก	10. หน้าท้องใหญ่
		11. ผม่วาง	12. การมาของประจำเดือนครั้งแรกหลังคลอดบุตร
		13. การเริ่มคุมกำเนิด	14. การเริ่มมีเพศสัมพันธ์หลังคลอดบุตร
		15. การตรวจเช็คร่างกายหลังคลอดบุตร	
	2	การอยู่ไฟ	210
		1. การอยู่ไฟแบบไทยประยุกต์	
		2. การอยู่ไฟสมัยใหม่แนวตะวันตก	
	3	อารมณ์ของมารดาหลังคลอดบุตร	214
	4	อาการที่ต้องรายงานแพทย์ทันที: ระยะหลังคลอดบุตร	214
บทที่ 14		ลักษณะท่าทางและการบริหารร่างกายระยะหลังคลอดบุตร	215
	1	วัตถุประสงค์	217
	2	ข้อควรคำนึงเกี่ยวกับการบริหารร่างกาย	217
	3	ปริมาณการบริหารร่างกาย	218
	4	การบริหารร่างกายหลังคลอดบุตรควรเริ่มเมื่อใด	218
	5	ลักษณะท่าทางหลังคลอดบุตร	219
		1. ท่านั่ง	2. ท่านอน
		3. ท่าลุกขึ้นจากท่านอน	
	6	การบริหารร่างกายหลังคลอดบุตร	222
		1. การบริหารร่างกายหลังคลอดบุตรตามธรรมชาติ	
		2. การบริหารร่างกายหลังคลอดบุตรโดยวิธีผ่าท้อง	

บทที่ 15	บทบาทและหน้าที่ของพ่อแม่ยุค 2000	231
	ส่วนที่หนึ่ง การดูแลทารกแรกคลอด	233
	1 ลักษณะของทารกแรกคลอด	233
	2 ความเป็นอยู่	234
	3 การดูแลสายสะดือและการอาบน้ำ	234
	4 การดูแลผิวหนังป่ายอวัยวะเพศชายที่ถูกขลิบ	235
	5 การนำทารกแรกคลอดไปตรวจเช็คร่างกาย	235
	6 การเลี้ยงทารกด้วยน้ำนมแม่/น้ำนมผงผสม	236
	7 น้ำหนักและส่วนสูงของทารก	248
	8 การดูแลรักษาสุขภาพฟันของทารก	251
	ส่วนที่สอง การเตรียมตัวให้พียอมรับน้อง	252
	ส่วนที่สาม ความสำคัญของการพัฒนาเชาวน์ 3 ด้าน: เชาวน์ปัญญา เชาวน์อารมณ์ และเชาวน์คุณธรรม	254
บทที่ 16	การเลือกเพศบุตรและภาวะการมีบุตรยาก	263
	1 การเลือกเพศบุตร	265
	1. การเลือกเพศบุตรตามหลักการทางวิทยาศาสตร์การแพทย์	
	2. การเลือกเพศบุตรโดยการกำหนดอาหาร	
	2 ภาวะการมีบุตรยากและแนวทางการแก้ไข	270
	1. การผสมเทียม	
	2. การทำ "เด็กหลอดแก้ว" การทำ "กิฟท์" และการทำ "อิคซี"	
บรรณานุกรม		275
ดัชนี		279