

สารบัญ

บทที่ 12

ครรภ์แฝดปกติ

- 186 ครรภ์แฝด
- 186 • ยิ่งบั้นต้นเดียวได้นกสองตัว
- 186 • ครรภ์แฝดพบได้มากน้อยเพียงใด
- 187 • รู้ได้อย่างไรว่าตั้งครรภ์แฝด
- 188 • อันตรายจากการตั้งครรภ์แฝด
- 190 • การดูแลระหว่างตั้งครรภ์และการช่วยคลอดครรภ์แฝด
- 191 • ท่าของทารกในครรภ์แฝด
- 192 • แผลจากไขใบเดียวหรือสองใบ
- 193 • แผลจากไขใบเดียว (Single Ovum Twins หรือ Monozygotic Twins)
- 194 • แผลจากไขสองใบ หรือมากกว่า (Double Ovum Twins หรือ Dizygotic Twins)
- 195 ครรภ์ไขปลาอุก
- 196 • รู้ได้อย่างไรว่าตั้งครรภ์ไขปลาอุก
- 196 • อัตราการเกิดครรภ์ไขปลาอุก
- 197 • การรักษาครรภ์ไขปลาอุก
- 197 • อันตรายจากครรภ์ไขปลาอุก

บทที่ 13

โรคทางพันธุกรรม

- 200 มรดกตกทอดที่ไม่มีใครต้องการ
- 201 โรคทางพันธุกรรมเป็นอย่างไร
- 201 มารู้อีกยีนและโครโมโซมกันเถอะ
- 203 โรคธาลัสซีเมีย
 - 204 • โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคธาลัสซีเมียในลูก
 - 206 • จะทราบได้อย่างไรว่ามียีนแฝงหรือเป็นโรค
- 207 โรคทางพันธุกรรมเป็นกันมากน้อยแค่ไหน
- 207 เมื่อลูกเป็นโรคทางพันธุกรรม
- 208 ลูกคนแรกเป็น...คนต่อไปเล่า
- 209 เป็นโรคทางพันธุกรรม...แต่อยากมีลูก

บทที่ 14

ทารกพิการและทารกเสียชีวิตในครรภ์

- 212 ทารกพิการ
- 212 • สาเหตุของความพิการที่เกิดกับทารกในครรภ์
- 213 • จะทราบได้อย่างไรว่าลูกในครรภ์พิการหรือไม่
- 214 ทารกเสียชีวิตในครรภ์
- 215 • ทารกเสียชีวิตในครรภ์ด้วยสาเหตุอะไรบ้าง
- 215 • ถ้าลูกเสียชีวิตในครรภ์แล้วจะทำอย่างไร
- 216 • ตั้งครรภ์ครั้งต่อไปอย่างไรดี

บทที่ 15

อิริยาบถประจำวันและกายบริหารเพื่อลดความเจ็บปวดขณะคลอด

- 220 อิริยาบถขณะปฏิบัติภารกิจประจำวัน
- 221 • การยืน
- 222 • การเดิน
- 222 • การนั่ง
- 223 • การนอนพัก
- 224 • ทำต่าง ๆ ในการทำงาน
- 225 • การคาดเข็มขัดนิรภัยขณะนั่งรถยนต์
- 227 แนวทางการลดความเจ็บปวดขณะคลอด
- 229 ออกกำลังกายกับการตั้งครรภ์
- 230 • ออกกำลังกายมีข้อดีมาก
- 231 • ห้าม...ออกกำลังกายชนิดใดบ้าง
- 231 • ออกกำลังกายช่วงไหนดี
- 231 • ออกกำลังกายแบบไหนดี
- 232 คุณแม่ตั้งครรภ์จะบริหารร่างกายได้ ถ้า...
 - 232 • เตรียมตัวก่อนกายบริหาร
 - 233 • กายบริหารแบบแอโรบิก
 - 234 • วิธีผ่อนคลายนกล้ามเนื้อ
 - 235 • การบริหารกล้ามเนื้อเป็นส่วน ๆ
 - 238 • การบริหารกล้ามเนื้อช่องคลอด
 - 239 • การพักผ่อนภายหลังบริหารร่างกาย
- 240 ผีกหายใจเพื่อคลายความตึงเครียดขณะคลอด

สารบัญ

บทที่ 9

เลือดจางระหว่างตั้งครรภ์ : อันตรายต่อแม่และลูกน้อย

- 156 คุณรู้จักเลือดดีหรือยัง
- 157 เลือดจางเป็นอย่างไร
- 157 โรคเลือดจาง...ภาวะอันตรายต่อแม่
 - ตกเลือดคืออะไร
- 158 อันตรายของเลือดจางต่อลูกน้อย
- 160 การป้องกันโรคเลือดจางระหว่างตั้งครรภ์
- 160 • ชาติเหล็ก : อัครวิณมาฆาในเรื่องเลือดจาง

บทที่ 10

โรคทางอายุรกรรม กับการตั้งครรภ์

- 164 โรคเบาหวาน
- 165 • ชนิดของเบาหวาน
- 165 • เหตุอันควรสงสัยว่าตัวเองจะเป็นโรคเบาหวาน
- 166 • เบาหวานส่งผลต่อการตั้งครรภ์อย่างไร
- 167 • ผลของการตั้งครรภ์ต่อโรคเบาหวาน
- 167 • การตรวจหาเบาหวานในสตรีตั้งครรภ์
- 168 • การรักษาผู้ป่วยเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์และการคลอด
- 169 โรคหัวใจ
- 171 ความดันโลหิตสูง
- 171 โรคต่อมไทรอยด์
- 172 • โรคคอพอกธรรมดา
- 172 • โรคคอพอกเป็นพิษ

บทที่ 11

โรคเอดส์กับการตั้งครรภ์

- 176 โรคเอดส์กับการตั้งครรภ์
- 176 โรคเอดส์คืออะไร
- 177 โรคเอดส์ติดต่อกันได้ทางใดบ้าง
- 177 • ร่วมเพศ
- 178 • ร่วมเข็ม
- 178 • ร่วมเลือด
- 179 • ร่วมสายโลหิต
- 179 ใครบ้างที่ควรจะตรวจหาเชื้อเอดส์
- 180 จะติดโรคไหม ถ้าอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์
- 180 ผู้ที่ได้รับเชื้อเอดส์มีอาการอย่างไร
- 180 • ระยะที่ 1 ไม่มีอาการ
- 180 • ระยะที่ 2 ต่อมมน้ำเหลืองโต
- 180 • ระยะที่ 3 อาการสัมพันธ์กับโรคเอดส์
- 180 • ระยะที่ 4 เป็นเอดส์เต็มขั้น
- 181 โรคเอดส์รักษาหายไหม
- 181 การดูแลรักษาตนเองเมื่อทราบว่าได้ติดเชื้อเอดส์
- 181 ถ้าติดเชื้อเอดส์แล้วตั้งครรภ์จะเป็นอันตรายหรือไม่
- 181 การป้องกันโรคเอดส์
- 182 • ร่วมเพศอย่างปลอดภัย
- 182 • อย่าใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
- 182 • หลีกเลี่ยงการรับเลือด
- 183 • อย่ามีลูก
- 183 สรุป



สารบัญ

บทที่ 7

อาการที่มักเกิดขึ้น ระหว่างตั้งครรภ์

118	แพ้ท้อง
118	• แพ้ท้องเกิดจากอะไร
119	• ถ้าแพ้ท้องควรทำอย่างไรดี
120	• ยาแก้แพ้ท้องมีอันตรายหรือไม่
120	• แต่ละคนแพ้ท้องไม่เหมือนกัน
121	ฝ้าและผิวแห้งสีกดำ
121	หน้าท้องลาย
122	ตกขาว
122	• ตกขาวผิดปกติเป็นอย่างไร
123	• การรักษาตกขาว
124	ท้องผูก
125	• สาเหตุที่ทำให้ท้องผูก
125	• ท้องผูกแก้ไขอย่างไร
126	ริดสีดวงทวาร
127	เส้นเลือดขดที่ท้องและขา
128	ตะคริว
129	แสบอก หรือแสบร้อนบริเวณเหนือลิ้นปี่
129	เท้าบวม
129	ปวดหลัง
131	ท้องโตมากผิดปกติ
132	บัสสาวะบ่อยกว่าปกติหรือแสบขัด

บทที่ 8

อาการแทรกซ้อนระหว่าง ตั้งครรภ์ : สิ่งที่ไม่พึงปรารถนา

136	9 สัญญาณอันตรายระหว่างตั้งครรภ์
137	เลือดออกทางช่องคลอด
137	• เลือดออกระยะ 6 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
138	แท้งบุตร
138	• การแท้งที่เกิดจากความผิดปกติของเด็ก
138	• การแท้งที่เกิดจากความผิดปกติของแม่

139	• อย่างไรก็ตามจะเรียกว่าแท้ง
139	• เลือดออกทำอย่างไรดี
139	• ยากันแท้ง
140	• ชูดมดลูก
141	• ชูดมดลูกแล้วปกติไหม
141	• แท้งลูก-ประวัติศาสตร์ซ้ำรอยใหม่
142	เลือดออกหรือตกเลือดหลังจากตั้งครรภ์ เกิน 6 เดือนไปแล้ว
142	• รกเกาะต่ำ (Placenta previa)
143	• รกลอกตัวก่อนกำหนด (Abruptio placenta)
144	ปวดท้องน้อยอย่างรุนแรง ในระยะตั้งครรภ์อ่อนๆ
145	• ท้องนอกรมดลูก
145	• สาเหตุของการท้องนอกรมดลูก
145	นิ้วมือบวม หน้าบวม หรือบวมทั่วตัว
145	• บวมแค่ไหนถือว่าผิดปกติ
145	• ครรภ์เป็นพิษ (Toxemia of pregnancy)
146	• อันตรายจากครรภ์เป็นพิษ
148	• การรักษา
148	ปวดศีรษะอย่างรุนแรง
149	อาเจียนมากและนาน
149	มีไข้สูง ทนาวสัน
149	บัสสาวะแสบขัด
150	• ทางเดินบัสสาวะอักเสบ
150	• การรักษาทางเดินบัสสาวะอักเสบ
150	น้ำคร่ำไหลออกทางช่องคลอด (น้ำเดิน)
151	• อันตรายจากน้ำเดิน
151	• น้ำเดินหรือบัสสาวะเล็ดกันแน่
151	• น้ำเดินจะทำอย่างไรดี
152	• การรักษา น้ำเดินก่อนกำหนด
152	เมื่อเกิดอุบัติเหตุ

สารบัญ

บทที่ 5 การฉีดวัคซีนและการใช้ยา ขณะตั้งครรภ์

- 88 กำลังท้อง ฉีดวัคซีนได้ไหม
- 88 • ประวัติของการฉีดวัคซีน
- 89 • กระบวนการผลิตวัคซีนมี 2 อย่าง
- 89 • การฉีดวัคซีนในหญิงมีครรภ์
- 90 วัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน ไม่ควรฉีดขณะตั้งครรภ์
- 90 วัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก
- 91 • การฉีดวัคซีนกันบาดทะยักสำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์
- 91 วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า
- 92 วัคซีนป้องกันโรคอื่นๆ
- 92 คุณแม่ตั้งครรภ์กับการกินยา
- 94 ซ้ำยากินเอง ความไม่รู้ที่น่าเสียใจ
- 94 • ยาปฏิชีวนะและยาแก้อักเสบ
- 94 • ยาแก้ปวดลดไข้
- 95 • ยาแก้คัน แก้แพ้
- 95 • ยาแก้ไอหวัด
- 95 • ยานอนหลับและยากล่อมประสาท
- 95 • ยารักษาเบาหวาน
- 96 • ยากันชัก
- 96 • ยาแก้ไอ
- 96 • ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร
- 96 • ยาแก้ไอ เจียนหรือยาแก้แพ้ท้อง
- 96 • บอกหมอด้วยถ้ามีท้อง
- 96 • ยาบำรุงครรภ์ “ไม่เอา กลัวอ้วน”
- 97 การดูแลรักษาฟัน
- 97 • เริ่มสนใจเมื่อฟันผุ
- 97 • ฟันผุเพราะอาหารและฮอร์โมน
- 98 • ต้องเอาใจใส่ทำความสะอาดช่องปากและฟัน
- 98 • ต้องกินอาหารพิเศษเพื่อบำรุงฟันหรือไม่
- 98 • ควรพบทันตแพทย์ก่อนจะสายเกินไป
- 98 • คุณแม่ตั้งครรภ์ทำฟันได้ไหม

บทที่ 6 การเจริญเติบโตของลูกน้อย ในช่วงเดือนต่าง ๆ

- 102 ขั้นตอนการเจริญเติบโตในแต่ละระยะ
- 102 • หนูมาจากฟองกับแม่
- 102 • หนูเหมือนลูกน้ำ
- 103 • คุณแม่เขาแพ้หนู
- 104 • หนูโตขึ้นและฉี่ได้แล้วนะ
- 105 • คุณแม่ทายชีว่าหนูเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย
- 105 • ลูกตื่นได้แล้ว
- 106 • หนูเริ่มลืมตาได้แล้ว
- 107 • หมอเขาแอบฟังหัวใจหนูเต้นนะ
- 108 • หนูอยากออกมาดูโลก แต่คุณหมอยังไม่อนุญาต
- 108 • อีกเดือนเดียวหนูจะออกมาดูโลกแล้ว
- 109 • อุ๊ว...
- 110 การคาดคะเนความยาวของตัวทารก
- 111 การคำนวณขนาดของลูกน้อยในครรภ์
- 113 ลูกตื่นมาก ดิ้นน้อย จะทำอย่างไรดี
- 114 • ลูกตื่นมาก ผิดปกติไหม
- 115 • ลูกดิ้นน้อยขึ้นน้ำหนัก



สารบัญ

บทนำ

การวางแผนเพื่อเป็นพ่อแม่ใน สหัสวรรษใหม่

- 4 จุดเริ่มต้นแห่งครอบครัว
- 4 จะเริ่มต้นเมื่อไรดี
- 5 การวางแผนครอบครัวคืออะไร
- 5 เตรียมตัวเป็นพ่อ-แม่ได้หรือยัง
- 6 อาหารการกินของผู้ที่จะเป็นแม่
- 6 น้ำหนักแค่ไหนกำลังดี
- 9 มีโรคประจำตัวหรือเปล่า
- 9
 - ตรวจร่างกายทั่วไป
- 10
 - เจาะเลือดและตรวจปัสสาวะ
- 12
 - ตรวจภายใน
- 12
 - การตรวจพิเศษอื่นๆ
- 12 การเตรียมตัวเฉพาะสำหรับผู้ที่จะเป็นแม่
- 13 ภัยของคุณแม่กับการตั้งครรภ์
- 14 การกำหนดเพศของลูก

บทที่ 1

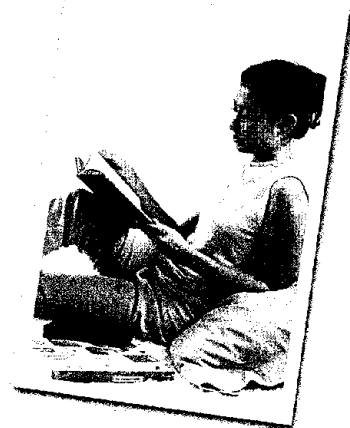
เมื่อเริ่มตั้งครรภ์

- 18 ประจำเดือนหรือระดูขาด
- 18 เต้านมคัด
- 19 ปัสสาวะบ่อย
- 19 อาการคลื่นไส้ อาเจียน
- 20 การตรวจว่าตั้งครรภ์หรือไม่
- 20
 - การซักประวัติ
- 21
 - การตรวจภายใน
- 22
 - หมอต้องตรวจภายในทุกคนที่มีครรภ์หรือไม่
- 22
 - การตรวจปัสสาวะ
- 24
 - อัลตราซาวนด์ : ความก้าวหน้าทางการแพทย์
- 25
 - อัลตราซาวนด์บอกอะไรเราบ้าง

บทที่ 2

การเปลี่ยนแปลงร่างกาย และจิตใจขณะตั้งครรภ์

- 28 น้ำหนักตัว
- 30 ขนาดของมดลูกและหน้าท้อง
- 32 เต้านมขยาย
- 32 ผังหน้าท้องลาย
- 33 ช่องคลอดเปลี่ยนแปลง
- 34 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของแม่ขณะตั้งครรภ์
- 34
 - วิตกกังวลในเรื่องของตนเอง
- 35
 - วิตกกังวลเรื่องลูกในครรภ์
- 35
 - วิตกกังวลเรื่องการคลอด
- 36
 - วิตกกังวลเรื่องการเลี้ยงดูลูก
- 36
 - วิตกกังวลเรื่องสามี
- 36
 - วิตกกังวลเรื่องภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว
- 38 ควรระมัดระวังอารมณ์และจิตใจของคุณแม่ด้วย
- 38
 - ระยะสามเดือนแรก
- 38
 - ระยะสามเดือนที่สอง
- 38
 - ระยะสามเดือนสุดท้าย



สารบัญ

บทที่ 16 การป้องกันการคลอดก่อน กำหนด

- 244 อย่างไรเรียกว่าคลอดก่อนกำหนด
- 245 อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด
- 245 จะหยุดยั้งการคลอดก่อนกำหนดได้ไหม
- 246 ภาวะเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด
- 247
 - มดลูกพิการแต่กำเนิดหรือมีเนื้องอกของมดลูก
- 247
 - แม่มีโรคอื่นๆ
- 247
 - อาการแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์
- 248
 - การใช้ชีวิตประจำวันขณะตั้งครรภ์
- 250 อาการเริ่มต้นของการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด

บทที่ 17 การเตรียมตัวและการคลอด

- 254 การเตรียมของรับลูก
- 254 เตรียมตัวเตรียมใจไปคลอด
- 255 ระยะใกล้คลอด ท้องลดต่ำลง
- 255 อย่ากังวลใจ
- 256 การเจ็บท้องคลอด
 - เจ็บท้องจริงกับเจ็บเตือนต่างกันอย่างไร
- 256
 - อาการอื่นๆ ที่ควรรีบไปโรงพยาบาล
- 257 การเตรียมของใช้ไปคลอด
 - สำหรับคุณแม่
 - สำหรับลูกรัก
- 258 คุณแม่เข้าโรงพยาบาล
 - ในห้องรับ
 - โคนชนหัวหน้า จำเป็นมากน้อยเพียงใด
 - ต้องสวนอุจจาระด้วยหรือ
- 261 ระยะการคลอด
- 262 ในห้องรอคลอด
 - เจาะถุงน้ำคร่ำ
 - ให้น้ำเกลือ ฉีดยาแก้ปวด



- 265 คุณแม่ในห้องคลอด
 - วิธีเบ่งคลอด
- 266
 - เตรียมท่าคลอด
- 267
 - ตัดฝีเย็บ
- 267
 - ลูกรักคลอดแล้ว
- 268
 - ลูกรักร้องแล้ว
- 269
 - ท่าคลอดรก
- 269
 - รกฝังตัวลึก
- 269
 - เย็บฝีเย็บ
- 270 ห้องสังเกตอาการหลังคลอด
- 272 เครื่องมือช่วยคลอดสำหรับบางสถานการณ์
 - คีมช่วยคลอด (Forceps Extraction)
 - การช่วยคลอดด้วยคีม
 - เครื่องดูดสุญญากาศ (Vacuum Extraction)
- 274 การผ่าท้องคลอด (Cesarean Section)
 - อย่านมลูกเร็วหลังผ่าท้องคลอด
 - คุณแม่ช่วยหมอในการกำหนดวันผ่าตัดได้
 - ผ่าตัดแล้ว จะมีลูกได้อีกกี่คน
 - คลอดเองดีกว่าผ่าคลอด
 - การดูฤกษ์เพื่อผ่าท้องคลอด
- 279 คลอดแบบธรรมชาติ
- 279 ยาที่ใช้ในการคลอด
 - ยาแก้ปวด
 - การฉีดยาเข้าไขสันหลัง
 - ยาเร่งคลอด

สารบัญ

บทที่ 18

ระยะหลังคลอด

- 284 ที่ติ๊กหลังคลอด
- 285 • การเคลื่อนไหวร่างกายหลังคลอด
- 285 • การดูแลแผลฝีเย็บ
- 286 • การรักษาความสะอาดของร่างกาย
- 287 • การพักผ่อนร่างกายหลังคลอด
- 287 • การบริหารร่างกายหลังคลอด
- 287 การดูแลลูกน้อย
- 288 • รักลูกต้องทำเพื่อลูกรัก
- 288 • การอาบน้ำลูก
- 289 • ประเพณีโบราณ
- 289 ยาและอาหารหลังคลอด
- 290 • อาหารหลังคลอด
- 291 • อาหารแสงหลังคลอดมีไหม
- 291 • ยาต่อเหล้า ไก่ผัดขิงผสมเหล้า
- 292 • อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหลังคลอด
- 293 • กินอาหารเพื่อลูก
- 293 สุขภาพของแม่
- 293 การเยี่ยมของญาติ
- 294 การแจ้งชื่อลูก
- 295 จะกลับบ้านเมื่อไร

บทที่ 19

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- 298 น้ำนมแม่วิเศษที่สุดสำหรับลูกรัก
- 299 • ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 300 • ประโยชน์ที่คุณแม่จะได้รับจากการให้นมลูก
- 301 • แม่ทุกคนเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้หรือ
- 302 การปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 304 การแก้ปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ในการให้นมแม่
- 304 • เต้านมคัดจะทำอย่างไร
- 304 • เป็นฝีที่รักแร้

- 304 • หัวนมแตก
- 305 • การแก้ไขหัวนมแตกหรือเป็นแผล
- 305 • น้ำมน้อย
- 305 • เต้านมอักเสบ
- 306 • หัวนมสั้น ลูกไม่ใคร่ยอมดูด
- 306 • แม่ที่ทำงานนอกบ้าน
- 306 ถ้าไม่สามารถให้ลูกกินนมแม่ได้ควรทำอย่างไร

บทที่ 20

การเปลี่ยนแปลงร่างกาย

หลังคลอด

- 310 มดลูก
- 310 ช่องคลอด
- 311 ฝีเย็บ
- 311 ท้องผูก
- 312 ผงึงหน้าท้อง
- 312 น้ำหนักตัว
- 312 การอยู่ไฟหลังคลอด และการอบสมุนไพร จำเป็นหรือไม่
- 313 • การอยู่ไฟสมัยโบราณ
- 313 • การอยู่ไฟสมัยใหม่
- 314 • ไฟชุด
- 314 • วางกระเป๋าน้ำร้อน
- 315 • การอาบ-อบสมุนไพร
- 315 • การเข้ากระโจมและอบสมุนไพร
- 315 • การนวดหม้อเกลือ
- 316 น้ำคาวปลา
- 316 หลังคลอดประจำเดือนจะมาเมื่อไร
- 316 การร่วมเพศภายหลังคลอดบุตร



สารบัญ

บทที่ 21

อาการผิดปกติหลังคลอด

- 320 อาการผิดปกติด้านร่างกาย
- 320 • เจ็บฝีเย็บ
- 321 • เป็นไข้
- 321 • ถ่ายปัสสาวะไม่ออก
- 322 • ทางเดินปัสสาวะอักเสบ
- 323 • ริดสีดวงทวาร
- 324 • ตกเลือด
- 324 อาการซึมเศร้าหลังคลอด
- 325 • อาการซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร
- 326 • อาการซึมเศร้าหลังคลอดอาจเกิดจาก...
- 328 วิธีแก้ไขอาการซึมเศร้าหลังคลอด
- 328 • เริ่มตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์
- 329 • คุณพ่อมีส่วนช่วยคุณแม่ได้มาก

บทที่ 22

การบริหารร่างกายหลังคลอด

- 332 การบริหารร่างกายหลังคลอด
- วิธีรักษาทรอททรง
- 333 ท่าบริหารร่างกายหลังคลอด
- 333 บริหารกล้ามเนื้อบริเวณอกและหน้าท้อง
- 334 บริหารกล้ามเนื้อแขน ขา สะโพก
- และหน้าท้อง
- 335 บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องช่วยขับน้ำคาวปลา
- 336 บริหารกล้ามเนื้อทั่วตัว
- 336 บริหารกล้ามเนื้อหลังคลอด

บทที่ 23

การตรวจร่างกายหลังคลอด

- 340 หลังคลอดอย่าเพิ่งห่มหมอบ
- 341 • หมอบจะตามถึงอาการผิดปกติของ
- คุณแม่และลูกน้อย
- 341 • หมอบจะตรวจอะไรบ้าง
- 342 การคุมกำเนิดหลังคลอด



สารบัญ

บทที่ 24

การคุมกำเนิด

- 346 ประโยชน์และความจำเป็นของการคุมกำเนิด
- 347 อายุของแม่ก็สำคัญต่อการคุมกำเนิด
- 347 • แม่อายุ 20-35 ปี (วัยเจริญพันธุ์)
- 347 • แม่อายุต่ำกว่า 20 ปี
- 348 • แม่อายุเกิน 35 ปี
- 349 วิธีการคุมกำเนิด
- 349 • การคุมกำเนิดชั่วคราว
- 349 • การคุมกำเนิดถาวร
- 349 การเลือกวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสม
- 351 หลั่งน้ำอสุจิกายนอกช่องคลอด
- 352 สวนล้างช่องคลอด
- 353 การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 354 ถุงยางอนามัย
- 355 ยาฆ่าอสุจิ
- 356 ระยะเวลาอดภัยหรือการนับวัน
- 357 • วิธีนับวัน
- 358 • ปฏิทินคุมกำเนิด
- 359 • วิธีวัดอุณหภูมิหลังตื่นนอน
- 361 • วิธีตรวจมูกปากมดลูก
- 361 การใช้ฮอร์โมนคุมกำเนิด ยาเม็ด ยาฉีด ยาฝัง และแหวนช่องคลอด
- 361 ยาเม็ดคุมกำเนิด
- 363 • ข้อพึงระวังสำหรับผู้เริ่มใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด
- 364 • วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิด
- 366 • ลืมกินยา ทำอย่างไรดี
- 367 • ยาคุมทำให้ประจำเดือนมาน้อยลง
- 367 • กินยาคุมแล้วเป็นฝ้า
- 367 • ยาคุมกำเนิดทำให้น้ำนมลดลง จริงหรือ
- 368 • อารมณ์เปลี่ยนแปลงเมื่อกินยาคุม
- 368 • กินยาคุมกำเนิดนานๆ แล้วทำให้มีลูกยาก จริงไหม

- 369 ยาฉีดคุมกำเนิด
- 370 • อาการข้างเคียงที่อาจจะพบเมื่อใช้ยาฉีดคุมกำเนิด
- 371 • ฉีดยาคุมไปนานเท่าไรดี
- 371 ยาฝังคุมกำเนิด
- 372 แหวนช่องคลอด
- 372 ห่วงอนามัย : เริ่มจากใส่ก่อนการวัดในมดลูก
- 373 • ประเทศไทยเริ่มมีในสมัยเปลี่ยนแปลงการปกครอง
- 373 • ใส่ห่วงอนามัยอย่างไร
- 374 • ตรวจห่วงเองได้
- 374 • ใส่ห่วงเมื่อไรดี
- 374 • อาการแทรกซ้อนจากการใส่ห่วง
- 375 • ใส่ห่วงแล้วท้องได้หรือ
- 375 • ใส่ห่วงแล้วท้องนอกมดลูกจริงหรือ
- 376 • นัดตรวจห่วงหลังใส่ห่วง
- 376 วิธีคุมกำเนิดฉุกเฉิน
- 377 • วิธีคุมกำเนิดฉุกเฉินมีกี่วิธี
- 378 • อาการข้างเคียงมีอะไรบ้าง
- 378 • ไม่ควรใช้เป็นวิธีคุมกำเนิดประจำ
- 379 การทำหมัน...ตัดสินใจที่จะไม่มีลูกอีก
- 379 • วิธีทำหมันชาย
- 380 • การทำหมันหญิง : วิวัฒนาการที่ก้าวหน้าขึ้น
- 380 • วิธีทำหมันหญิง
- 381 ความเข้าใจผิดของผู้ที่ทำหมันไปแล้ว...
- 381 • ทำแล้วโหมม ทำงานหนักไม่ไหวจริงหรือ
- 382 • ทำหมันแล้วนกเขาไม่ขัน จริงหรือ
- 383 • ทำหมันแล้วทำให้เจ้าชู้หรือ
- 383 • ทำหมันแล้วจะอ้วนหรือหอมไหม
- 384 • ทำหมันแล้วตั้งครรรภ์ เป็นไปได้หรือ
- 384 • ทำหมันแล้วเป็นโรคประสาทได้หรือ
- 385 • เขาสื่อกันว่า...เกี่ยวกับการทำหมันหญิง
- 385 • ทำหมันแล้วอยากมีลูกอีก
- 386 • มีผลแทรกซ้อนจากการทำหมันหรือไม่
- 386 • ผู้ชายหรือผู้หญิงทำหมันดี
- ดัชนี 388-398