เตรียมพร้อมคลอดด้วยอาหารและการออกกำลังกาย

บทความ

พ.ย. 12, 2024

4นาที

การคลอดเป็นอีกช่วงเวลาที่คุณแม่ตั้งครรภ์รอคอย ขณะเดียวกันคุณแม่ก็มีความกังวล เช่น อาการเจ็บท้อง ระยะเวลารอคลอด และความปลอดภัยของลูกน้อย โดยเฉพาะคุณแม่ท้องแรก

เราจึงขอแนะนำเทคนิคการดูแลตัวเองในช่วงใกล้คลอด ด้วยอาหารและการออกกำลังกายเพื่อช่วยเตรียมร่างกายและจิตใจของคุณแม่ให้พร้อมสำหรับวันคลอด

อาหารตัวช่วยช่วงใกล้คลอด

1. อินทผลัม
อุดมไปด้วยวิตามิน และใยอาหาร ซึ่งช่วยลดอาการท้องผูกในคุณแม่ตั้งครรภ์ได้ อินทผลัมยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมดลูก ส่งผลดีต่อการบีบตัวของมดลูกให้คุณแม่คลอดง่าย งานวิจัยในกลุ่มเล็กๆ พบว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ที่กินอินทผลัมวันละ 6 ลูก เป็นเวลา 4 สัปดาห์ก่อนคลอด ส่งผลดีต่อการขยายตัวของปากมดลูก ใช้เวลาในการคลอดน้อยกว่า และลดการใช้ฮอร์โมนหรือการเหนี่ยวนำในการคลอดได้ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มคุณแม่ที่ไม่ได้กินอินทผลัมในช่วงก่อนคลอดอีกด้วย

2. ตับหมู ตับไก่
ธาตุเหล็กมีความสำคัญตลอดช่วงการตั้งครรภ์จนถึงหลังคลอด ในระหว่างการคลอด ร่างกายของคุณแม่ย่อมมีการสูญเสียเลือดในปริมาณไม่น้อย คุณแม่ตั้งครรภ์จึงควรสะสมธาตุเหล็กให้มาก ทั้งจากอาหารอย่างตับหมู ตับไก่ และจากยาเสริมธาตุเหล็ก เพื่อให้ร่างกายใช้สร้างเม็ดเลือดแดง ลดความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด และช่วยลดอันตรายหากเกิดภาวะตกเลือดในระหว่างการคลอดได้

3. นม
นอกจากเป็นแหล่งของแคลเซียมที่จำเป็นสำหรับกระดูกและฟันแล้ว ยังมีส่วนช่วยในการแข็งตัวของเลือด กระบวนการยืดหดตัวของกล้ามเนื้อ ช่วยบรรเทาอาการตะคริวของคุณแม่ช่วงใกล้คลอดได้ แคลเซียมยังช่วยให้จิตใจและสมองรู้สึกผ่อนคลายอีกด้วย ลองเลือกดื่มนมที่มีจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์หรือโพรไบโอติกส์ ซึ่งสามารถช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้คุณแม่ได้อีกด้วย เพราะจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์จะช่วยปรับสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ให้มีจำนวนจุลินทรีย์ที่ดีมากขึ้น เป็นเกราะป้องกันเชื้อโรคร้ายต่างๆ เข้าสู่ร่างกายของคุณแม่นั่นเอง

4. กล้วย
ผลไม้ที่อัดแน่นไปด้วยพลังงานและสารอาหารต่างๆ ช่วยให้ร่างกายเตรียมพร้อมพลังงานสำหรับใช้ในช่วงคลอด กล้วยยังอุดมไปด้วยใยอาหาร ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ คลายความอึดอัดให้คุณ

แม่ใกล้คลอดได้ นอกจากนี้ กล้วยยังมีกรดอะมิโนทริปโตฟานที่สามารถเปลี่ยนไปเป็นสารเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทในสมองที่ช่วยคุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย คลายความกังวล และนอนหลับได้ดี ส่งผลดีต่อการคลอดให้คุณแม่คลอดง่ายตามไปด้วย

5. โฮลเกรน
คาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกาย คุณแม่จึงต้องได้รับอย่างเพียงพอตลอดช่วงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วงใกล้คลอด เพื่อให้ร่างกายมีแหล่งพลังงานสะสมพร้อมใช้ โฮลเกรน หรือธัญพืชที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด ขนมปังโฮลเกรน ซีเรียลโฮลเกรน เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนซึ่งจะค่อยๆ ปลดปล่อยพลังงานอย่างช้าๆ ได้อย่างต่อเนื่องและยาวนาน เนื่องจากกระบวนการคลอดตั้งแต่เริ่มเจ็บครรภ์อาจกินเวลายาวนานถึง 8-24 ชั่วโมง

ฟิตร่างกายให้คลอดง่าย

1. เดิน
การเดินยังคงเป็นการออกกำลังกายที่คุณแม่ใกล้คลอดสามารถทำได้อย่างปลอดภัย ช่วยให้ลูกน้อยกลับหัว อยู่ในท่าและตำแหน่งเหมาะสมสำหรับการคลอด ในระหว่างการเดิน น้ำหนักของศีรษะลูกน้อยจะกดลงบริเวณปากมดลูกอย่างเป็นจังหวะ ซึ่งพบว่ามีผลในการกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน ที่ช่วยกระตุ้นและควบคุมการบีบตัวของมดลูกให้คลอดง่ายอีกด้วย

2. สควอท
ท่าสควอทช่วยสร้างความยืดหยุ่นให้บริเวณกระดูกเชิงกราน ช่วยเพิ่มพื้นที่ให้ภายในครรภ์ให้ลูกน้อยได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ และช่วยปรับท่าให้ลูกน้อยกลับตัวมาอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสำหรับการคลอด การทำท่าสควอทสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์อาจอาศัยการจับพนักเก้าอี้เพื่อความมั่นคงและลดความหนักในการสควอท คุณแม่ต้องยืดหลังให้ตรง ค่อยๆ ย่อตัวลงมาให้หน้าขาขนานกับพื้น ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อยๆ เลื่อนตัวขึ้นยืนตรง

3. โยคะ
ช่วง 1 เดือนก่อนคลอด การฝึกโยคะจะเน้นท่าที่ช่วยอุ้งเชิงกรานขยายตัว และเพิ่มความยืดหยุ่น เน้นท่าที่ผ่อนคลายและฝึกการหายใจ ซึ่งจะช่วยในการคลอดของคุณแม่ ท่าที่แนะนำได้แก่ ท่าผีเสื้อ

(คล้ายการนั่งขัดสมาธิโดยให้หันฝ่าเท้ามาประกบกัน แยกเข้าออกจากกัน หลังตรง ยกหัวเข่าขึ้นลงจากพื้น) ท่าแมว (นั่งคุกเข่าวางมือบนพื้น ยืดตัวยกหน้า สลับกับการโก่งหลัง) เป็นต้น

4. ฝึกการหายใจ

ฝึกสูดหายใจเข้าออกลึกๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ลดความเจ็บปวด และเพิ่มกำลังในการเบ่งคลอดให้คุณแม่คลอดง่าย คุณแม่ควรฝึกการหายใจเพื่อสำหรับใช้ในช่วงเจ็บครรภ์คลอด โดยฝึกการหายใจ 2 แบบ คือ แบบลึกและช้า โดยสูดหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูก แล้วผ่อนลมหายใจออกทางปาก ซึ่งจะใช้ในช่วงที่เริ่มเจ็บครรภ์ และฝึกหายใจแบบตื้นเร็วและเบา โดยห่อปากหายใจเข้าออกเร็วและเบาติดต่อกัน 4-6 ครั้งสลับกับการหายใจเข้าออกปกติ 1 ครั้ง ซึ่งจะได้ใช้ในช่วงที่เจ็บครรภ์มากตอนใกล้คลอด

การเตรียมร่างกายให้พร้อมที่สุดสามารถช่วยให้คุณแม่ผ่านช่วงคลอดได้ไม่ยาก และเมื่อคุณแม่ได้ยินเสียงร้องแรกของลูกน้อย รับรองว่าความลำบากหรืออาการเจ็บในช่วงคลอดนั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กๆ ไปเลยล่ะค่ะ

อ้างอิงข้อมูล: กรมเอเชียใต้ ตะวันออกกลางและแอฟริกา กระทรวงการต่างประเทศ 2011 “ผลไม้วิเศษของชาวอาหรับตะวันออกกลาง”/ ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่องการแสดงข้อความกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร / กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2558 “คู่มือส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในคลินิกฝากครรภ์” / กรมอนามัย 2554 “สุขใจได้เป็นแม่” / บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนมหาวิทยาลัยมหิดล “4 ขั้นตอน การเลือกโพรไบโอติคส์” / คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. “ผ่าคลอด... ลูกเสี่ยงเป็นโรคภูมิแพ้” / กรมอนามัย 2560 “ใยอาหารกับสุขภาพ” / สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ “ธัญพืชเต็มเมล็ด” ขุมทรัพย์สุขภาพจากธรรมชาติ” / สำนักการแพทย์ทางเลือก 2555. “โยคะสำหรับหญิงตั้งครรภ์” / https://www.livestrong.com / https://www.dietinpregnancy.co.uk / https://www.ncbi.nlm.nih.gov / http://www.birthtakesavillage.com / https://www.babycentre.co.uk /