

ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

Thailand Recommendations on Physical Activity,
Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping
for Pregnant and Postpartum women



ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

Thailand Recommendations on Physical Activity,
Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping
for Pregnant and Postpartum women

ชื่อหนังสือ	: ข้อเสนอการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	
ที่ปรึกษากรมอนามัย	: นายแพทย์วัชรระ เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
	: นายแพทย์ณัฐพร วงษ์สุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
	: นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
	: นายแพทย์คณัย ชีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
	: นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
	: นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์	ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
	: นายแพทย์กิตติ ลาภสมบัติศิริ	ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี
	: นายแพทย์อุดม อัสวุฒมางกูร	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
บรรณาธิการ	: นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
	: นางสาวอรณา จันทศิริ	สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
	: นางสาวปริญญา พงษ์ราศรี	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
ผู้พิมพ์	: นายธีรพงษ์ คำพุด	
	: นายมังกร พวงครามพันธุ์	
	: นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล	
	: นายธวัชชัย ทองบ่อ	
	: นายเสวต เชียงลี	
	: นายธวัชชัย แคนใหญ่	
จัดพิมพ์โดย	กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000	
	โทรศัพท์ 02 590 4592 โทรสาร 02 590 4584	
พิมพ์ครั้งที่ 1	: พฤศจิกายน 2560	
จำนวน	: 300 เล่ม	
พิมพ์ที่	: บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด	
	ที่อยู่ 15 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 78 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700	
	โทรศัพท์ 02 880 0191 โทรสาร 02 880 0191	

คำนำ

สิ่งที่ (ใครๆ ก็) รู้.....กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ช่วยควบคุมน้ำหนัก สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี จิตใจแจ่มใสและอื่นๆ อีกมากมาย

แต่สิ่งที่เกิดขึ้น.....ประชาชนทั่วโลก 1 ใน 3 ยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จนเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 เนื่องด้วยหลายเหตุผล เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีความรู้เพียงพอ เป็นต้น

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันจัดทำข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนไทย ในกลุ่มวัยและอาชีพ

กลุ่มสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด ซึ่งหลายท่านอาจสงสัยว่าทำไมต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเฉพาะสำหรับกลุ่มนี้ เหตุผลคือ สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด ต้องแบกรับน้ำหนักบุตรที่อยู่ในครรภ์ รวมทั้งมีสรีระร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องมีกิจกรรมทางกายเพื่อรักษาความกระฉับกระเฉงในชีวิต และให้สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เหมือนกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วไป ข้อเสนอแนะเล่มนี้จะมีเนื้อหาเฉพาะสำหรับเรื่องหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด ซึ่งเป็นกลุ่มที่เป็นสำคัญต่อคุณภาพของเด็กที่จะเกิดมา และส่งผลต่อคุณภาพการเลี้ยงดูของแม่ด้วย หากมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง และพร้อมจะดูแลบุตรที่จะเกิดมาได้ โดยข้อเสนอแนะในเล่มนี้จะเสนอแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ ที่สอดคล้องกับบริบทต่างๆ ในกลุ่มนี้ โดยเน้นกิจกรรมที่มีความปลอดภัย และสามารถทำได้ทั้งในสถานที่ทำงาน บ้าน หรือชุมชน

สุดท้ายนี้ที่อยากเน้นคือ กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา โดยหวังว่า สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดจะมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นจากข้อแนะนำฉบับนี้

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

พฤศจิกายน 2560

สารบัญ

	หน้า
• การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ	1
• คำศัพท์ที่ควรรู้	2
• แนวทางการมีกิจกรรมทางกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	
• บทนำ	5
• ประโยชน์จากกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง	6
• ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	7
• แนวทางการมีกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และข้อควรระวัง ตามแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์และหลังคลอด	9
• ข้อเสนอแนะการนอนหลับ	13
• แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายให้ปลอดภัย	14
• ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	16
• ตัวอย่าง กิจกรรมทางกายของสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด	18
• ตัวอย่าง การทำกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก สร้างความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของสตรีตั้งครรภ์ โดยแยกตามไตรมาส	20
• ตัวอย่าง ทำทางบริหารกล้ามเนื้อของสตรีหลังคลอด	30
• ตัวอย่าง พลังงานที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมทางกาย	32
• บทสรุป	34
• เอกสารอ้างอิง	35
• รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย	36



การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ”

ข้อเสนอแนะฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ในการเสนอความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา ประเภทกิจกรรม และระยะเวลารวมที่ควร ปฏิบัติที่จะเกิดประโยชน์ด้านสุขภาพ และการดำเนินชีวิต

คู่มือฉบับนี้ใช้ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายระดับโลกเพื่อสุขภาพ (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) และแนวทางของวิทยาลัย วิทยาศาสตร์การกีฬามิชิแกน (American College of Sports Medicine) เป็นเอกสารหลัก ดังนั้นในส่วนข้อแนะนำหลักในส่วนความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา และระยะเวลารวมที่ นำเสนอต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จึงมีความสอดคล้องกับเอกสารระดับโลก คณะผู้จัดทำมีมติร่วมกันว่าสถานการณ์พฤติกรรมเนือยนิ่งหรือพฤติกรรมติดจอมีความรุนแรง มากขึ้น แม้ยังไม่มีข้อแนะนำอย่างเป็นทางการในระดับโลก แต่ก็มีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้อง กล่าวถึง นอกจากนี้ การนอนหลับก็เป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการและ สร้างฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อและร่างกาย ที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน จึงนำมารวมในคู่มือฉบับนี้ด้วย ตามแนวทางของสมาคม ส่งเสริมการนอนหลับระดับชาติ (National Sleep Foundation) เอกสารเล่มนี้ ถือเป็นเล่ม เฉพาะเรื่องสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด เหมาะกับผู้ที่ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับสตรีตั้งครรภ์ และหลังคลอด ครอบครัว หรือตัวของสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดเอง ในการนำไปปฏิบัติใช้ ในชีวิตประจำวัน

คำศัพท์ ที่ควรรู้

1.1 กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity)

1 **กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)**
หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่มีการใช้กล้ามเนื้อแบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อยเป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

1.2 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity)

กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

1.3 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity)

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมซ้ำอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

2

กิจกรรมเนือยนิ่ง/พฤติกรรม เนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)

กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงการนั่ง และการนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ) โดยกิจกรรมเนือยนิ่งที่พบเห็นมาก เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นเกม การขับรถ การอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการใช้แท็บเล็ต จนเกิดเป็นคำเรียกว่า พฤติกรรมติดจอ (Screen time)

3

ประเภทกิจกรรมทางกาย (Type of Physical Activity)

รูปแบบของกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย โดยแบ่งตามลักษณะกิจกรรมและประโยชน์ ได้แก่ แบบแอโรบิก แบบสร้างความแข็งแรง แบบสร้างความอ่อนตัว และแบบสร้างความสมดุล/การทรงตัว

4

ระยะเวลา (Duration)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที

5

ความถี่ (Frequency)

จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมทางกาย ใช้หน่วยเป็นครั้งที่ปฏิบัติต่อสัปดาห์

6

ความหนักเบา (Intensity)

ระดับความเข้มข้นหรือความเหนื่อยจากการทำกิจกรรมทางกาย

7

กิจกรรมประเภทแอโรบิก (Aerobic Activity)

กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป เน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมประเภทนี้มักเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น

8

กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทาน (Muscle Strengthening and Endurance activities)

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงต้านทานกับน้ำหนักของร่างกาย หรือน้ำหนักอุปกรณ์ที่ต้องมีการปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามลำดับ (Progressive Resistance) ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต โดยการปรับตัวของกล้ามเนื้อจากการฝึกความแข็งแรงเป็นประจำนั้น จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงของขนาดและความแข็งแรงของเส้นใยกล้ามเนื้อ ป้องกันการเสื่อมสภาพและลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ช่วยส่งเสริมรูปร่างทรวดทรงให้กระชับได้สัดส่วนสวยงาม เพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของเอ็นยึดข้อต่อ ป้องกันและลดอาการปวดข้อหรือข้ออักเสบ ป้องกันและลดอาการปวดหลัง

9

กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

การพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันปัญหาข้อต่อติดขัด จะส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบข้อต่อส่วนนั้นมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อรอบข้อต่ออย่างช้าๆ และหยุดค้างไว้เมื่อรู้สึกตึงหรือเจ็บจนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้ ทำค้างไว้ประมาณ 15 วินาที และไม่กลั้นลมหายใจ โดยต้องระมัดระวัง และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

10

การทรงตัว/การสร้างสมดุล

การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆ อย่างสมดุล กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวกางแขน การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น

แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย สำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

"มาเป็นคุณแม่....ที่กระฉับกระเฉงกันเถอะ!!"



บทนำ

ประเทศไทยมีจำนวนสตรีตั้งครรภ์ประมาณ 800,000 คนต่อปี โดยการสำรวจสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประเทศไทย ยังไม่รวมกลุ่มสตรีตั้งครรภ์ จึงไม่สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่แน่ชัดได้ แต่ในสังคมไทยมักมีความเชื่อสืบต่อกันมาจนเกิดเป็นมายาคติว่า “หญิงตั้งครรภ์ หรือหญิงหลังคลอดต้องพักผ่อนให้มาก เคลื่อนไหวให้น้อย ห้ามทำงานหนัก เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด หรือเสี่ยงต่อการแท้งบุตรได้” ในความเป็นจริงแล้วสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดจำเป็นต้องมีกิจกรรมทางกายเพื่อรักษาความกระฉับกระเฉงในชีวิต สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้เหมือนเดิม และสามารถเพิ่มการเคลื่อนไหวออกแรงให้มากขึ้นได้ด้วย โดยไม่เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์หากทำอย่างถูกต้องเหมาะสม และยังส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ทั้งของแม่และบุตรในครรภ์ด้วย

นอกจากมายาคติข้างต้นแล้ว สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดในปัจจุบันยังต้องทำงานนอกบ้าน เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ปกติทั่วไป ลักษณะการทำงานจะนั่งทำงาน และนั่งประชุมมากขึ้น ทำให้มีการออกแรงและเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ซึ่งการทำงานในลักษณะซ้ำๆ ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมอยู่ตลอดเวลา และยังรวมไปถึงการเดินทางด้วยยานพาหนะส่วนตัว และการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นระยะเวลานาน ทำให้สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมาก

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด จึงนำเสนอรูปแบบกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เหมาะสมกับลักษณะการทำงานและชีวิตประจำวัน โดยรูปแบบของกิจกรรมทางกายที่แนะนำนั้นจะมีความปลอดภัยและเหมาะสมกับสุขภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจากการตั้งครรภ์ ทั้งกิจกรรมทางกายในขณะทำงาน การเดินทาง และนันทนาการ นอกจากนี้ ยังส่งเสริมให้มีการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นระยะๆ รวมทั้งข้อพึงระวังต่างๆ ที่มีความละเอียดอ่อน เพื่อความปลอดภัยในแต่ละไตรมาสการตั้งครรภ์

ประโยชน์ จากกิจกรรมทางกายและ การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมรับ
การเปลี่ยนแปลงทางสรีระจากการ
ตั้งครรภ์ในแต่ละช่วง และลดอาการ
ไม่พึงประสงค์จากการตั้งครรภ์ เช่น
ชาบวม แพ้ท้อง หงุดหงิด เครียด
ปวดคอ ปวดหลัง น้ำหนักเพิ่มขึ้น
อย่างควบคุมไม่ได้ วิงเวียนศีรษะ
กรดไหลย้อน เป็นต้น

ช่วยให้จิตใจแจ่มใส
จากร่างกายที่กระฉับกระเฉง

ช่วยพัฒนาการของทารกในครรภ์
และน้ำหนักทารกหลังคลอด

ช่วยให้คลอดง่าย

ช่วยให้รูปร่างสวยงาม เข้ารูปเร็ว
กลับไปทำงานหลังคลอดได้เร็ว



ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย สำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายประการ จึงควรมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป และเตรียมพร้อมกับการเลี้ยงดูบุตรต้องมีร่างกายและจิตใจที่เข้มแข็ง ประการสำคัญที่เน้นย้ำอีกครั้ง คือสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดสามารถทำกิจกรรมได้เหมือนคนปกติทั่วไป ดังนั้นข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย จึงไม่แตกต่างจากกลุ่มวัยผู้ใหญ่ เพียงแต่มีรูปแบบกิจกรรมที่เสนอแนะ และข้อพึงระวังที่ละเอียดอ่อนมากกว่าเท่านั้น โดยต้องประเมินความพร้อมของตนเอง ทั้งสภาพร่างกาย และโรคประจำตัว ก่อนมีกิจกรรมทางกาย ข้อแนะนำโดยทั่วไป มีดังนี้

1.

หากไม่เคยมีกิจกรรมทางกายมาก่อนให้ค่อยๆ เริ่มทำจากเบาไปหนัก จากช้าไปเร็ว ตามความสามารถมีกิจกรรมทางกายเดิมก่อนตั้งครรภ์ สามารถมีกิจกรรมทางกายได้ทั้งในการทำงาน การเดินทาง และนันทนาการ รวมทั้งขณะที่อยู่บ้านหรือการทำงานบ้าน เช่น ซักผ้า อัดมกวดบ้าน เดิน หรืออุ้มลูกเดิน พึงระลึกว่า การขยับไม่ว่ามากน้อยเท่าไร ย่อมดีกว่าไม่ขยับเลย

2.

ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงๆ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที

2.1 แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน-อยู่กับที่ ออกกำลังกายในน้ำ ทำงานบ้าน ง่ายตลาด เป็นต้น

2.2 แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เป็นต้น (สำหรับผู้ที่ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีกิจกรรมทางกายระดับหนักเป็นประจำ อยู่แล้วตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์)

3.

ให้มีกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เน้นกล้ามเนื้อหน้าท้องบริเวณเชิงกราน อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อม สำหรับการรับน้ำหนักบุตรในท้อง การคลอด การอุ้มบุตร และการให้นมหลังคลอดด้วย โดยระหว่างทำให้หายใจเข้าออก เป็นปกติ ไม่กลั้นหายใจ และไม่ออกแรงเบ่ง เช่น ยกน้ำหนัก และโยคะ

4.

ให้มีกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อโดยการยืดกล้ามเนื้อ จนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ประมาณ 15 วินาทีต่อเซต ทำอย่างน้อย 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ และไม่กลั้นลมหายใจ

5.

ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยการลุกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง หรือนอนราบ ทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการลุกยืน เดินไปมา หรือยืดเหยียด ร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ และเล่นโทรศัพท์มือถือ

แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย

การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และข้อควรระวัง ตามแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์และหลังคลอด

ไตรมาสที่ 1

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค

- หากไม่เคยมีกิจกรรมทางกายมาก่อน ให้ค่อยๆ เริ่มตามความสามารถที่มี กิจกรรมทางกายเดิมก่อนตั้งครรภ์จากเบาไปหนัก เข้าไปเร็ว เน้นทำกิจกรรมทางกายระดับเบาในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน เดินขึ้นลงบันได เดิน ปั่นจักรยานอยู่กับที่ เคลื่อนไหวในน้ำ

- หากมีกิจกรรมทางกายอยู่แล้วตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ สามารถมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ และ/หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์

- ไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม ในช่วงไตรมาสแรก หรือมีกิจกรรมที่มีแรงกระแทกหรือแรงปะทะสูง เช่น ปั่นจักรยานวิบาก ขกมวย กระโดดร่ม เนื่องจากตัวอ่อนยังอยู่ระหว่างการฝังตัวที่มดลูก โดยเฉพาะผู้มีประวัติแท้ง

ไตรมาสที่ 1-3

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค

- กิจกรรมแอโรบิค ควรแบ่งทำเป็นช่วง ไม่ควรมีติดต่อกันเกินไป โดยเฉพาะระดับหนัก เช่น ติดต่อกัน 1-2 ชั่วโมง เนื่องจากเลือดจะไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย และไปนมดลูก และรกลดลง

ไตรมาสที่ 2-3

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค

- สามารถมีกิจกรรมทางกายได้เหมือนผู้ใหญ่ปกติ ทั้งกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (เช่น เดิน ปั่นจักรยานอยู่กับที่ ออกกำลังกายในน้ำ ยกของเบา) 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ วันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ และ/หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก (เช่น วิ่ง ว่ายน้ำเร็ว ยกของหนัก ที่ทำให้เหนื่อยมากขึ้น) 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ วันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์

ไตรมาสที่ 3

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค

- ระงับการล้ม จากการปั่นจักรยานเนื่องจากท้องอาจากระแทกพื้นได้ โดยเฉพาะในไตรมาสที่ 3
- ไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม ในช่วงไตรมาส 3 หรือมีกิจกรรมที่มีแรงกระแทกหรือแรงปะทะสูง เช่น ปั่นจักรยานวิบาก ขกมวย กระโดดร่ม

ไตรมาสที่ 1-3

กิจกรรมทางกายแบบสร้างความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

- ให้มีกิจกรรมต้นแขนในท่ายืน ยกน้ำหนัก ในท่านั่ง โยคะ อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยระหว่างทำให้หายใจเข้าออกเป็นปกติ ไม่กลั้นหายใจ ไม่ออกแรงเบ่ง
- หลีกเลี่ยงท่าโยคะแบบนอนราบเพราะน้ำหนักตัวจะไปกดทับเส้นเลือดดำใหญ่ ด้านหลัง ทำให้เลือดไหลกลับไปที่หัวใจไม่สะดวก
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีความร้อนสูง เช่น โยคะร้อน ขาวน่า
- หลีกเลี่ยงท่าโยคะหรือยกน้ำหนัก ที่ต้องใช้แรงเบ่งมาก โดยเฉพาะในไตรมาสที่ 3 เนื่องจากอาจทำให้คลอดก่อนกำหนดได้

หลังคลอด

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค

- เมื่อหายเจ็บแผลคลอด หรือแผลผ่าตัดคลอด หรือน้ำคาวปลาเริ่มลดลง ให้กลับมา มีกิจกรรมทางกายให้เร็วที่สุด (2-3 วัน หลังคลอด)
- มีกิจกรรมทางกายได้เหมือนผู้ใหญ่ปกติ
- หากผ่าตัดคลอด จะมีกิจกรรมทางกายในน้ำได้ หลังจากแผลผ่าตัดหายแล้ว ประมาณ 1 เดือน
- การบริหารอุ้งเชิงกรานโดยการขมิบ ช่องคลอดสามารถทำได้หลังคลอดทันที

หลังคลอด

กิจกรรมทางกายแบบสร้างความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

- ให้มีกิจกรรมวิดพื้น ต้นพื้น ยกน้ำหนัก โยคะ อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยระหว่างทำให้หายใจเข้าออกเป็นปกติ ไม่กลั้นหายใจ ไม่ออกแรงเบ่ง

การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

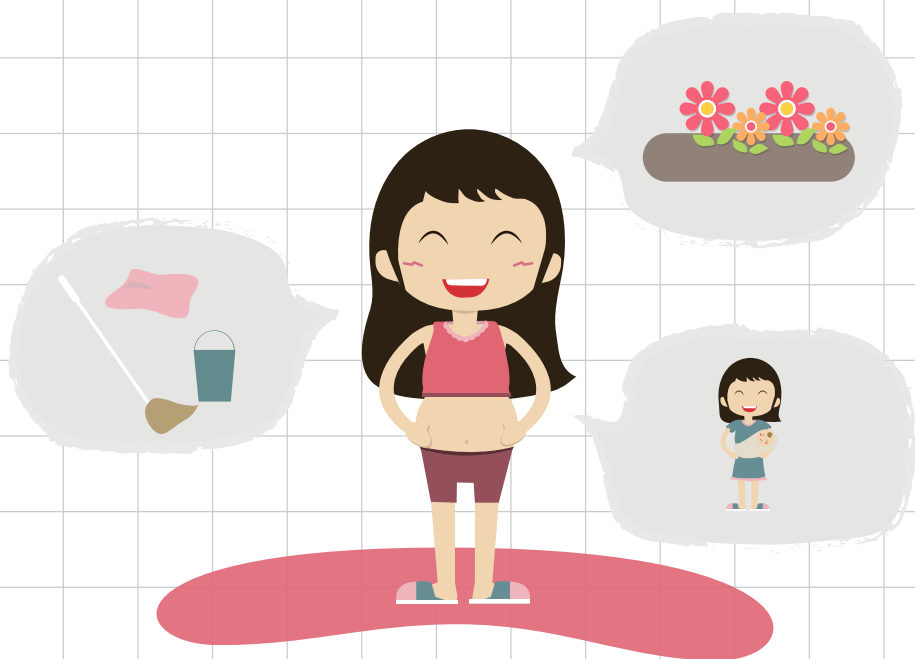
ลูกเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือนอนราบ ทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการลุกยืน เดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มือถือ

ข้อควรระวัง

- ประเมินความพร้อมก่อนมีกิจกรรมทางกาย ทั้งสภาพร่างกาย และโรคประจำตัว
- หากมีโรคหรือภาวะ ดังต่อไปนี้ ควรหลีกเลี่ยง หรือปรึกษาแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกาย
 - โรคหัวใจหรือปอดชนิดรุนแรง
 - ปากมดลูกไทรอยด์ หรือเคยได้รับการเย็บปากมดลูกมาก่อน โดยเฉพาะในไตรมาสที่ 2 และ 3
 - มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด
 - มีภาวะรกเกาะต่ำ
 - มีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด
 - ครรภ์เป็นพิษ
 - โลหิตจางอย่างรุนแรง
 - มีประวัติแท้ง หรือแท้งคุกคาม
- หากมีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด ควรปรับกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์
- อาการที่ควรหยุดกิจกรรมทางกาย และรีบปรึกษาแพทย์ เช่น เจ็บท้อง ปวดเบ่ง ท้องแข็ง เจ็บครรภ์ถี่ เลือดออกจากช่องคลอด น้ำเดิน วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น แน่นหน้าอก กล้ามเนื้อเกิดอาการล้าจนทรงตัวได้ไม่ดี น่องปวดหรือบวม

ข้อควรระวัง

- มีการอบอุ่นร่างกาย (warm up) และคลายอุ่น (cool down) ก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกาย การดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงอากาศร้อน แดดจ้า หรือหนาวจัด
- ระมัดระวังการหกล้ม โดยจัดสภาพแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสม ปลอดภัย เช่น มีราวจับบริเวณพื้นต่างระดับ ผ้าเช็ดตัวในห้องน้ำ จัดช่องให้เข้าที่ เป็นระเบียบ
- เลือกเครื่องแต่งกายให้เหมาะกับการออกกำลังกาย เช่น รองเท้าผ้าใบเพื่อรองรับน้ำหนักลดแรงกระแทก กางเกงพุงท้อง ยกทรงพุงเต้านม เนื่องจากเต้านมมีการขยายตัว เสื้อผ้าที่ไม่รุ่มร่าม ใส่สบาย เพื่อป้องกันการหกล้ม
- ไม่มีข้อควรระวังเป็นพิเศษ สำหรับกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน



ข้อแนะนำการนอนหลับ



1. นอน 7-9 ชั่วโมงต่อคืน ก่อนเวลา 22.00 น. นอนหลับอย่างต่อเนื่องตลอดคืน เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) หลั่งออกมา เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และร่างกายที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน



4. หากรู้สึกเหนื่อยหรือเมื่อยล้า สามารถงีบหลับได้ 10-20 นาที ซึ่งจากการศึกษาพบว่า จะช่วยให้สมองปลอดโปร่ง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง และช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าได้



2. ควรนอนตะแคง ไม่ควรนอนหงาย เพราะขณะตั้งครรภ์กล้ามเนื้อกระดูกกระเพาะอาหารจะหย่อนตัวลง ทำให้มีภาวะกรดไหลย้อน และมดลูกจะกดเส้นเลือดดำใหญ่ ทำให้เลือดไหลกลับหัวใจได้ไม่ดี ทำให้เกิดอาการชาบวมได้ และไม่ควรรอนคว่ำ เพราะจะทับท้อง



5. หากมีภาวะชาบวม สามารถนอนหงาย ยกขาพาดกับผนัง ประมาณ 10 นาที เพื่อให้เลือดไหลที่ขา กลับสู่หัวใจได้ดีขึ้น



3. ค่อยๆ เอนตัวนอน และค่อยๆ ลุกนั่งจากท่านอน เพื่อป้องกันการวิงเวียนได้ และไม่ควรรอนคว่ำ เพราะจะทับท้อง





แนวทางการจัดกิจกรรม ทางกายให้ปลอดภัย

1.

ประเมินความพร้อมร่างกายของตนเองก่อนมีกิจกรรมทางกาย
ปรึกษาแพทย์หากมีปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น โรคหัวใจหรือปอดชนิดรุนแรง
ปากมดลูกไทรอยด์ มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด มีภาวะรกเกาะต่ำ
มีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ครรภ์เป็นพิษ มีประวัติแท้ง หรือแท้งคุกคาม

2.

เริ่มต้นจากเบาไปหนัก เข้าไปเร็ว และค่อยเพิ่มความหนักจนถึง
ระดับหนักปานกลาง และระดับหนักมากหรือจนรู้สึกเหนื่อยมากตามลำดับ
โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างต่อเนื่อง
มาก่อน ควรเริ่มต้นจากการมีกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน

3.

อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียด (warm up) และคลายอุ่น (cool down)
ก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนักทุกครั้ง

4.

จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อเพิ่มโอกาสการเคลื่อนไหวร่างกายในบ้าน และสถานที่ทำงานให้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ และเพื่อหลีกเลี่ยงท่าทางที่ไม่เป็นธรรมชาติ หรือท่าทางที่อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย เช่น จัดโต๊ะทำงาน และเก้าอี้ให้เหมาะสมกับสรีระ ปรับระดับพื้นให้ราบเรียบ จัดเก็บของให้เป็นระเบียบ ป้องกันการหกล้ม เป็นต้น

5.

ควรออกกำลังกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอากาศหนาวจัด หรือร้อนจัดมีแสงแดดมาก ๆ ซึ่งร่างกายได้รับความร้อนสูงเกินไป มีอาการ เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียน หมดสติ เป็นลม คลื่นไส้ ตะคริว ใจสั่น ควรหยุดทำกิจกรรมทันที และไปพักในอากาศที่เย็นกว่า

6.

ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป โดยดื่มได้ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังจากมีกิจกรรมทางกาย โดยระหว่างมีกิจกรรมทางกายติดต่อกัน ควรพักดื่มน้ำทุกๆ 10-20 นาที หรือใช้วิธีจิบน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง ทั้งนี้ในกรณีที่ร่างกายส่งสัญญาณเตือนว่ากำลังขาดน้ำ เช่น คอแห้ง น้ำลายเหนียว ก็ควรพักหรือหยุดการทำกิจกรรม แล้วดื่มน้ำเพิ่มเติม 2-3 ถ้วย แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรม เสื้อผ้าไม่รุ่มร่าม ไม่รัดแน่นเกินไป รองเท้าที่รับน้ำหนักได้ดี

21.00 น. นอนหลับ ในท่านอนตะแคงเอียงซ้าย

20.00-21.00 น. พักผ่อนด้วยการ
อ่านหนังสือ ฟังเพลง สวดมนต์ไหว้พระ
เล่นิทานให้ลูกในครรภ์ฟัง เล่นกับลูก
เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการ
ของลูกในครรภ์

17.30-20.00 น. ทำภารกิจส่วนตัว
ออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดิน โยคะ
โดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อน
และหลังทำกิจกรรม

16.30-17.30 น. เดินทางกลับบ้าน
หากเป็นไปได้ ให้เดิน หรือใช้ขนส่งสาธารณะ

13.00-16.30 น. ทำงาน ปรับสภาพแวดล้อม
ให้เหมาะสมแก่การทำงาน และลูกเปลี่ยน
อิริยาบถบ่อยๆ ด้วยการลุกยืน เดิน เข้าห้องน้ำ
พักดื่มน้ำ หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทุก 1-2 ชั่วโมง



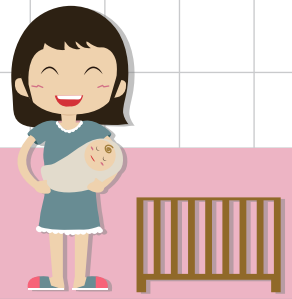
*ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างกิจกรรม
เพื่อให้มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ
สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบท
ชีวิตประจำวัน

06.00-07.30 น. ตื่นนอน
ทำภารกิจส่วนตัว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

07.30-08.30 น. เดินทางไปที่ทำงาน
หากเป็นไปได้ ให้เดิน หรือใช้ขนส่งสาธารณะ

08.30-12.00 น. ทำงาน ปรับสภาพแวดล้อม
ให้เหมาะสมแก่การทำงาน เช่น ปรับระดับเก้าอี้
ให้พอดีกับความสูงของโต๊ะทำงาน ปรับระยะห่าง
ระหว่างคอมพิวเตอร์กับสายตา และในระหว่างที่นั่ง
ทำงาน ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ
ด้วยการลุกยืน เดิน เข้าห้องน้ำ พักดื่มน้ำ หรือ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทุก 1-2 ชั่วโมง

12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
เดิน หรือพักยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



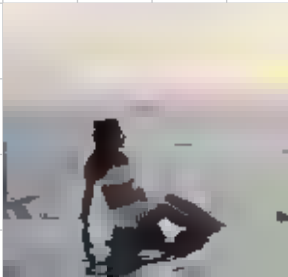
ตัวอย่าง กิจกรรมทางกาย ของสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด



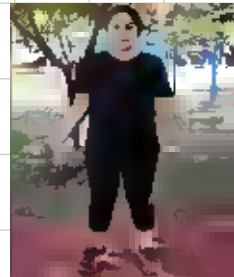
เดิน



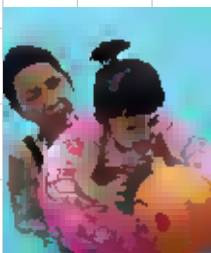
เล่นโยคะ



ว่ายน้ำ



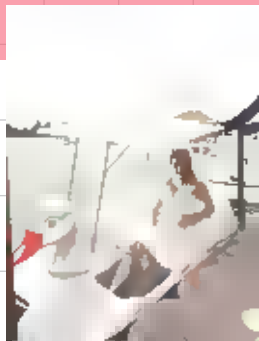
ทำกิจกรรมสร้างความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อ



ทำกิจกรรมกับลูก



อุ้มลูก



ทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น เดินซื้อของ เที่ยวเล่น เป็นต้น



ออกไปทำงานนอกบ้าน

(ในระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด สามารถทำงานได้ปกติ แต่ต้องมีการลดพฤติกรรม
เนือยนิ่งในขณะทำงานทุก 1-2 ชั่วโมง และปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสม)



ตัวอย่าง การทำกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก สร้างความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ของสตรีตั้งครรภ์ โดยแยกตามไตรมาส

สตรีตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 1

เน้นกิจกรรมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการแพ้ท้อง ปวดเมื่อย โดยมีหลักการ ดังนี้

1. ไม่กลั้นหายใจเวลาทำ ให้หายใจเข้าออกตามปกติ
2. ควรยืดเหยียดแบบนุ่มนวล ค่อยๆ เพิ่มความตึงของกล้ามเนื้อ ไม่ยืดเหยียดเร็วเกินไป หรือกระชากกล้ามเนื้อ
3. เมื่อกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกไปได้อีก ให้ค้างไว้ 15-20 วินาที
4. สามารถทำได้ทุกเวลา

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



วิธีทำ

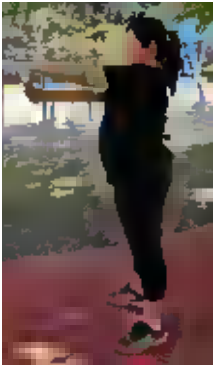
1. แยกเท้าขนานกับไหล่
2. มือประสานกัน
3. ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ แขนแนบหู
4. ค่อยๆ ยืดตัว ออกแรงดันแขนขึ้น
5. เมื่อกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกไปได้อีก ให้ค้างไว้ 15-20 วินาที

ประโยชน์

ช่วยยืดกล้ามเนื้อลำตัว

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	วิธีทำ	ประโยชน์
	1. แยกเท้าขนานกับไหล่ 2. ค่อยๆ ออกแรง ก้มหัวลง ลำตัวตั้งตรง 3. เมื่อกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกได้อีก ให้ค้างไว้ 15-20 วินาที	ช่วยยืดกล้ามเนื้อคอ ด้านหลัง
	1. แยกเท้าขนานกับไหล่ 2. ค่อยๆ ออกแรง ยืนกางไปข้างหน้า ลำตัวตั้งตรง 3. เมื่อกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกได้อีก ให้ค้างไว้ 15-20 วินาที	ช่วยยืดกล้ามเนื้อคอ ด้านหน้า
	1. แยกเท้าขนานกับไหล่ 2. ค่อยๆ ออกแรง เอียงคอไปด้านซ้ายซ้ายๆ ลำตัวตั้งตรง 3. เมื่อกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกได้อีก ให้ค้างไว้ 15-20 วินาที 4. สลับข้างเป็นด้านขวา	ช่วยยืดกล้ามเนื้อคอ ด้านซ้ายและขวา

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	วิธีทำ	ประโยชน์
	1. แยกเท้าขนานกับไหล่ 2. ยกแขนซ้ายพาดระดับไหล่ไปทางด้านขวา 3. ยกแขนขวาขึ้น แล้วออกแรงดึงแขนเข้าหาลำตัว 4. หันศีรษะไปทางด้านซ้าย 5. เมื่อกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกได้อีกให้ค้างไว้ 15-20 วินาที 6. สลับข้างเป็นด้านขวา	ช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบนด้านซ้ายและขวา
	1. แยกเท้าขนานกับไหล่ 2. ยกแขนซ้ายขึ้นพับแขนไปด้านหลัง ลำตัวตรง 3. มือขวาจับข้อศอกซ้ายออกแรงดึง 4. เมื่อกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกได้อีกให้ค้างไว้ 15-20 วินาที 5. สลับข้างเป็นด้านขวา	ช่วยยืดกล้ามเนื้อแขนส่วนบนด้านซ้ายและขวา
	1. แยกเท้าขนานกับไหล่ 2. ประสานมือระดับข้อศอก ลำตัวตั้งตรง 3. หายใจฝ่ามือแล้วเหยียดแขนตรงไปด้านหน้าระดับไหล่ 4. เมื่อกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกได้อีกให้ค้างไว้ 15-20 วินาที	ช่วยยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน

ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	วิธีทำ	ประโยชน์
	1. แยกเท้าขนานกับไหล่ 2. ประสานมือด้านหลัง ลำตัวตั้งตรง 3. เหยียดแขนให้ตึงพร้อมกับยกแขนขึ้น 4. เมื่อกกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกได้อีก ให้ค้างไว้ 15-20 วินาที	ช่วยยืดกล้ามเนื้อหน้าอก
	1. แยกเท้าขนานกับไหล่ 2. ยกแขนซ้ายขึ้นแนบใบหู 3. เอนลำตัวไปด้านขวา 4. เมื่อกกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกได้อีก ให้ค้างไว้ 15-20 วินาที 5. สลับข้างเป็นด้านขวา	ช่วยยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว ด้านซ้ายและขวา
	1. แยกเท้าขนานกับไหล่ 2. ยกและเหยียดแขนซ้ายไปด้านหน้าระดับไหล่ คว้ามือลง ลำตัวตั้งตรง 3. มือขวาจับหลังมือซ้าย แล้วออกแรงดึง 4. เมื่อกกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกได้อีก ให้ค้างไว้ 15-20 วินาที 5. สลับข้างเป็นด้านขวา	ช่วยยืดกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหลัง แขนซ้ายและขวา

ทำยืดยืดกล้ามเนื้อ



วิธีทำ

1. แยกเท้าขนานกับไหล่
2. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า กระดกปลายเท้าเข้าหาตัว
3. งอเข่าขวาเล็กน้อยพร้อมปล่อยน้ำหนักไปที่กัน
4. เมื่อกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกได้อีกให้ค้างไว้ 15-20 วินาที
5. สลับข้างเป็นด้านขวา

ประโยชน์

ช่วยยืดกล้ามเนื้อขาส่วนบนขาซ้ายและขวา

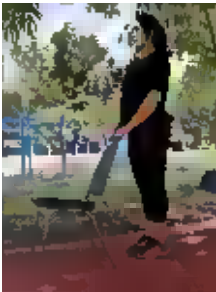


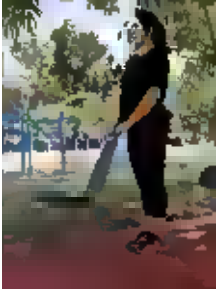
1. แยกเท้าขนานกับไหล่
2. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหน้า แล้วพลิกหลังเท้าออกด้านนอก ลำตัวตั้งตรง
3. เมื่อกล้ามเนื้อตึงจนไม่สามารถยืดออกได้อีกให้ค้างไว้ 15-20 วินาที
4. สลับข้างเป็นด้านขวา

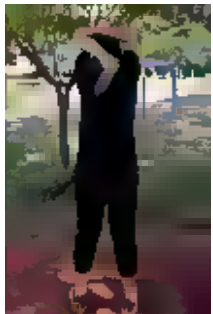
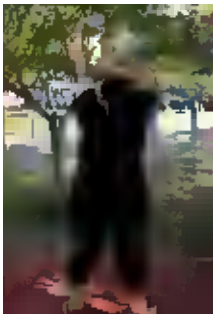
ช่วยยืดกล้ามเนื้อหน้าแข้งขาซ้ายและขวา

สตริตจังก์ชัน ไตรมาสที่ 2

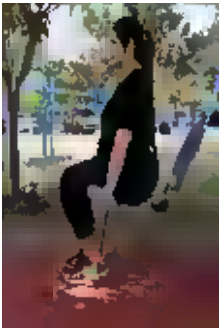
เน้นกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิค และการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ทำเริ่มต้น	ทำต่อเนื่อง	วิธีทำ	ประโยชน์
		เดินช้าๆ ลงน้ำหนักเท้าเบาๆ ไม่กระแทกเท้า	ช่วยทำให้ ระบบหัวใจ และระบบ ไหลเวียนเลือด แข็งแรง
		1. แยกเท้าขนาน กับไหล่ มือจับขวดน้ำ 2. แขนแนบลำตัว 3. ออกแรงยก ขวดน้ำขึ้นมา เสมอไหล่ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น 4. ทำซ้ำอย่างน้อย 12-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ทำอย่างน้อย 3 เซ็ต	ช่วยทำให้ ระบบหัวใจ และระบบ ไหลเวียนเลือด แข็งแรง

ท่าเริ่มต้น	ท่าต่อเนื่อง	วิธีทำ	ประโยชน์
		1. แยกเท้าขนานกับไหล่ มือจับขวบน้ำ 2. ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ แล้วพับแขนลง 3. ใช้มืออีกด้านประคองไว้ที่ข้อศอก 4. ออกแรงยกขวิดขึ้นเหนือศีรษะ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น 5. ทำซ้ำอย่างน้อย 12-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ทำอย่างน้อย 3 เซ็ต	กล้ามเนื้อแขนส่วนบนด้านหลังแข็งแรง
		1. แยกเท้าขนานกับไหล่ มือจับขวบน้ำ 2. แขนแนบลำตัว 3. ยกขวบน้ำทั้งสองขึ้นด้านข้างเสมอหัวไหล่แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น 4. ทำซ้ำอย่างน้อย 12-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ทำอย่างน้อย 3 เซ็ต	กล้ามเนื้อหัวไหล่แข็งแรง

ท่าเริ่มต้น	ท่าต่อเนื่อง	วิธีทำ	ประโยชน์
		1. แยกเท้าขนานกับไหล่ มือจับขวดยน้ำแขนและศอกตั้งฉาก 2. ออกแรงดันขวดยขึ้นเหนือเหนือศีรษะ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น 3. ทำซ้ำอย่างน้อย 12-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ทำอย่างน้อย 3 เซ็ต	กล้ามเนื้อหัวไหล่แข็งแรง
		1. แยกเท้าขนานกับไหล่ มือจับขวดยน้ำแขนแนบลำตัว 2. เอียงลำตัวไปด้านข้างแล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น 3. ทำซ้ำ 12-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ทำอย่างน้อย 3 เซ็ต	กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้างลำตัวแข็งแรง
		1. นั่งบนเก้าอี้ ลำตัวตั้งตรง 2. ยกขาและเหยียดขาไปข้างหน้า แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น 3. ทำซ้ำอย่างน้อย 12-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ทำอย่างน้อย 3 เซ็ต	กล้ามเนื้อขาส่วนบนแข็งแรง

ท่าเริ่มต้น	ท่าต่อเนื่อง	วิธีทำ	ประโยชน์
		1. นั่งบนเก้าอี้ ลำตัวตั้งตรง 2. มือจับขวดยก คอกแนบชิดข้างลำตัว 3. ออกแรงยกขวดยกระดับไหล่แล้ว กลับสู่ท่าเริ่มต้น 4. ทำซ้ำอย่างน้อย 12-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ทำอย่างน้อย 3 เซ็ต	กล้ามเนื้อแขน ส่วนบนด้านหน้า แข็งแรง
		1. แยกเท้าขวากับไหล่ ยืนลำตัวตั้งตรง มือจับพนักเก้าอี้ 2. ตะแคงไปด้านหลัง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น 3. ทำซ้ำอย่างน้อย 12-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ทำอย่างน้อย 3 เซ็ต	กล้ามเนื้อขา ส่วนบนด้านหลัง แข็งแรง
		1. แยกเท้าขวากับไหล่ ยืนลำตัวตั้งตรง มือจับพนักเก้าอี้ 2. ตะแคงไปด้านข้าง แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น 3. ทำซ้ำอย่างน้อย 12-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ทำอย่างน้อย 3 เซ็ต	กล้ามเนื้อขา ด้านข้างส่วนบน แข็งแรง

ท่าเริ่มต้น	ท่าต่อเนื่อง	วิธีทำ	ประโยชน์
		1. แยกเท้าขนานกับไหล่ ยืนลำตัวตั้งตรง มือจับพนักเก้าอี้ 2. กระดกปลายเท้าขึ้นแล้วกลับสู่ท่าเริ่ม 3. ทำซ้ำอย่างน้อย 12-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ทำอย่างน้อย 3 เซ็ต	กล้ามเนื้อขา ด้านหลัง ส่วนล่างแข็งแรง
		1. แยกเท้าขนานกับไหล่ ยืนลำตัวตั้งตรง มือจับพนักเก้าอี้ 2. เขย่งส้นเท้าแล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น 3. ทำซ้ำอย่างน้อย 12-15 ครั้ง เป็น 1 เซ็ต ทำอย่างน้อย 3 เซ็ต	กล้ามเนื้อขา ด้านหน้า ส่วนล่างแข็งแรง

สตรีตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 3

เน้นกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก การสร้างความแข็งแรง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการปวดเมื่อย เนื่องจากน้ำหนักของบุตรในครรภ์มากขึ้น โดยสามารถทำตามตัวอย่างกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก และการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในไตรมาสที่ 2 และตัวอย่างการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในไตรมาสที่ 1 โดยสามารถเปลี่ยนทำยืนในตัวอย่างเป็นท่านั่งบนเก้าอี้ได้

ตัวอย่าง ท่าทางบริหารกล้ามเนื้อของสตรีหลังคลอด



1

เขย่งปลายเท้า

15-20 ครั้ง

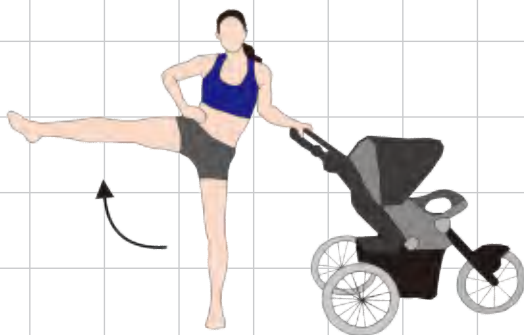
บริหารน่อง

2

กรรไกร

15-20 ครั้ง

บริหารอก/ไหล่

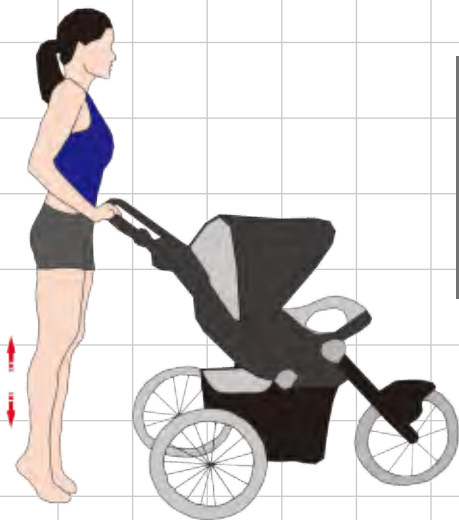


3

เตะขาด้านข้าง

15-20 ครั้ง

บริหารต้นขา/สะโพก



4

เขย่งปลายเท้าค้างไว้

15-20 วินาที

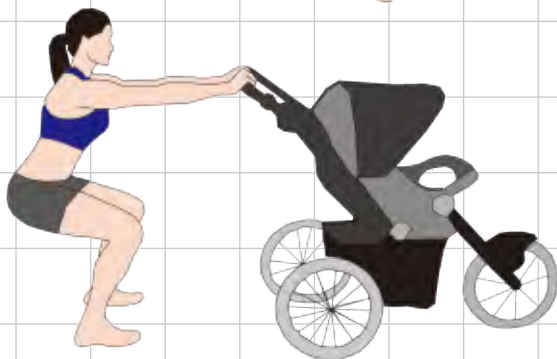
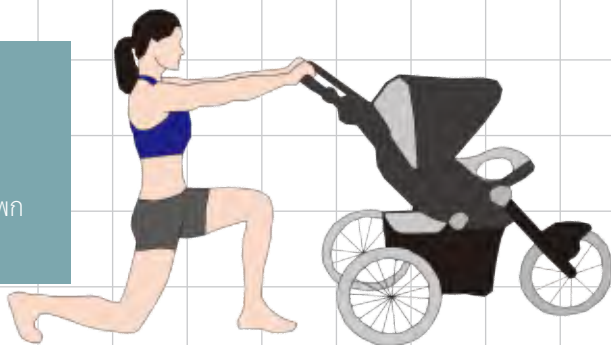
บริหารน่อง

5

ย่อตัวไปข้างหลัง

15-20 ครั้ง

บริหารต้นขาและสะโพก



6

ย่นย่อ

15-20 ครั้ง

บริหารต้นขา

*ข้อควรระวัง : หากปฏิบัติตามข้างต้น ต้องล็อกล้อรถเข็นก่อน

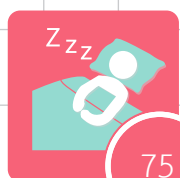
*หมายเหตุ : สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด สามารถดูท่าทางการบริหารกล้ามเนื้อต่างๆ
เพิ่มเติมได้ในข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ (18-59 ปี)

ตัวอย่าง พลังงานที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมแต่ละอย่าง จะใช้พลังงาน (กิโลแคลอรี) แตกต่างกัน โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้พลังงาน ขึ้นอยู่กับระดับความหนักของกิจกรรมนั้นๆ โดยกิจกรรมที่ใช้พลังงานน้อยที่สุดคือ 'การนอนหลับ' และน้ำหนักตัว โดยผู้ที่มีน้ำหนักมาก จะใช้พลังงานในการดำเนินกิจกรรมมากกว่าคนน้ำหนักน้อย รวมถึงระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม

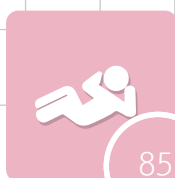
ค่าในตารางต่อไปนี้ คือ ค่าเฉลี่ยการใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมของคนปกติ (น้ำหนัก 60 กิโลกรัม) เพื่อเป็นแนวทางการคำนวณสมมูลพลังงานของร่างกายจากการรับประทานอาหารเข้าไป และการใช้พลังงานจากกิจกรรมทางกาย ดังนี้

กิจกรรม : พลังงานที่ใช้ (กิโลแคลอรี) ต่อ 1 ชั่วโมง



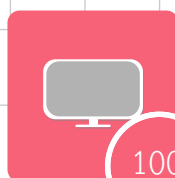
75

นอนหลับ



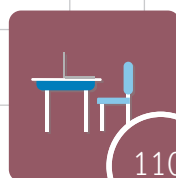
85

ลงนอน (ไม่หลับ)



100

นั่งดูโทรทัศน์



110

นั่งทำงานใช้สมอง



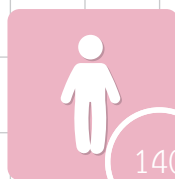
115

เย็บผ้า



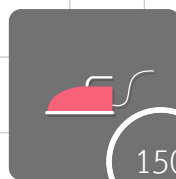
126

ล้างจาน



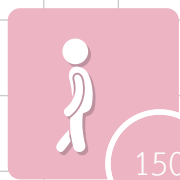
140

ยืน



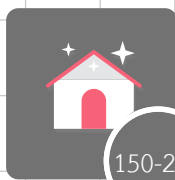
150

รีดผ้า



150

เดินช้า



150-250

ทำความสะอาดบ้าน



176

ทำกับข้าว



191

ปัดฝุ่น



210

เดินเล่น



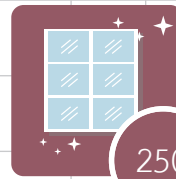
225

กวาดพื้น



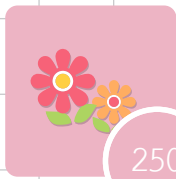
240

ซักผ้าด้วยมือ



250

เช็ดถูบานหน้าต่าง



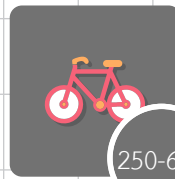
250

ทำสวน



250-300

ตัดหญ้า



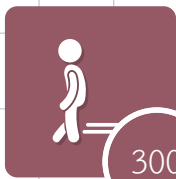
250-600

ปั่นจักรยาน



260-750

ว่ายน้ำ



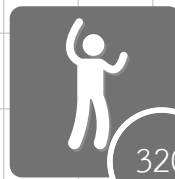
300

เดินธรรมดา



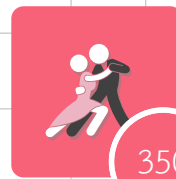
300

ล้างรถ



320

เต้นแอโรบิค Low impact



350

เดินเร็ว



406

เต้นแอโรบิค High Impact



420-480

เดินเร็ว



600-750

วิ่งเหยาะๆ



600-1080

เดินขึ้นบันได

ที่มา : คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล. หัวข้อกิจกรรมทางกาย (TPAG).

www.pt.mahidol.ac.th/tpag.

บทสรุป

ผู้จัดทำ เชื่อเสมอมาว่า “สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด ต้องมีความกระฉับกระเฉงในการใช้ชีวิต” แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดเล่มนี้ ได้รับการจัดทำขึ้นเพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดให้กับผู้เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้กำหนดนโยบายสุขภาพ และนโยบายการทำงาน บุคลากรสาธารณสุข นายจ้าง ครอบครัวย รวมถึงตัวสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดเอง ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย และบทบาทในการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายให้กับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด โดยเน้นกิจกรรมที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน และทุกคนสามารถเข้าถึงได้ เช่น การทำกิจกรรมกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน นายจ้าง และชุมชน เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ช่วยให้บุตรในครรภ์เจริญเติบโตอย่างสมวัย และคลอดได้อย่างปลอดภัย

ผู้จัดทำ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด หวังว่าสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดจะมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพิ่มขึ้นอย่างมีความสุข และสุดท้ายนี้ ขอฝากถึงผู้อ่านว่า “กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกวัย ทุกที่ ทุกเวลา และทำน้อยดีกว่าไม่ทำ”

”

เอกสารอ้างอิง

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย. สืบค้นจาก <https://sites.google.com/site/exercisemoph/>. เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2560.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2560. เอกสารคนไทยไร้พุง สำหรับหญิงตั้งครรภ์. (อัดสำเนา).
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือสถิติการคลอดของแม่วัยรุ่นในประเทศไทย. สืบค้นจาก http://rh.anamai.moph.go.th/more_news.php?cid=8&filename=totaldown load. เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2560.
- สถาบันพัฒนาการเด็ก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2559 larmus technique. (อัดสำเนา).
- Catherine E. Milner, Kimberly A. Cote. Benefits of napping in healthy adults: impact of nap length, time of day, age, and experience with napping. Journal of Sleep Research 2009; 18: 272-81.
- Exercise during pregnancy. The American College of Obstetricians and Gynecologists. 2002. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1724598/pdf/v037p00006.pdf>. January 2017.
- Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action.
- World Health Organization. 2014. Global Status Report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva World Health Organization; 2010. Retrieved from www.globalpa.org.uk. January 2017.

รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมทางกาย ในกลุ่มสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

นายแพทย์ธีรชัย บุญยะสิทธิ์พรณ

นายแพทย์อืด ลอประยูร

ดร.นายแพทย์ไพโรจน์ เสาน่วม

นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย

แพทย์หญิงบังกช ชาศรบัณฑิต

แพทย์หญิงฐิติภรณ์ ดวงรัตนานนท์

แพทย์หญิงมาริสา ทศมาศวรกุล

แพทย์หญิงณิชา ศันสนาญชัย

คุณนิรมล ราศรี

คุณอรณา จันทศิริ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมตตา ปันทอง

คุณพิมพ์พร สุรจิตติดำรง

คุณกิติมา พัวพัฒนกุล

คุณพรทิพย์ วรวิชัย

คุณภัคพิราพร สุขแก้วชัยวิภาค

คุณจิราภรณ์ กมลรังสรรค์

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

โรงพยาบาลกลาง

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

มหาวิทยาลัยมหิดล

สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ