



เอกสารเผยแพร่ สำหรับสตรีในประเทศสวีตเซอร์แลนด์

มารดา
และ การตั้งครรภ์

ภาษาไทย Thai Thai



คำนำ



เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูล และให้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอด และการพักผ่อนหลังคลอด นอกจากนี้ยังให้ข้อมูลอื่น ๆ

ที่เกี่ยวกับการคลอดซึ่งเป็นประโยชน์กับคุณและครอบครัว

เอกสารฉบับที่แนบมาคือสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวมารดา

เจ้าหน้าที่เฉพาะทางด้านสูตินรีเวชจะเป็นผู้ลงบันทึก และสมุดเล่มนี้เป็นของคุณ



สารบัญ

คำนำ	3
สารบัญ	4
เมื่อคุณตั้งครรภ์	5-6
การตั้งครรภ์ และความเปลี่ยนแปลง	7-8
การเตรียมคลอด	9
การเลือกสถานที่คลอด	10-11
การคลอด	12-13
การดูแลรักษาสุขภาพหลังคลอด	14-15
การให้นมบุตร	16
การดูแลแม่และเด็ก	17
การตรวจสุขภาพ	
ศูนย์ให้คำแนะนำปรึกษา	
สิทธิต่าง ๆ และการประกันสุขภาพ	18
ผู้จัดทำ	19
การขอรับเอกสาร	20
สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวมารดา	แนบอยู่ที่ปกหน้าด้านใน



เมื่อคุณตั้งครรภ์

รอบเดือนของคุณไม่มาตามปกติ ถ้าคุณคิดว่ากำลังตั้งครรภ์ก็สามารถตรวจสอบได้ แม้รอบเดือนจะขาดไปเพียงไม่กี่วันก็ตาม โดยซื้อเครื่องมือตรวจนี้ได้จากร้านขายยาใกล้บ้าน หรือไปพบสูติรีแพทย์ หรือศูนย์ให้คำแนะนำปรึกษาการวางแผนครอบครัว

การดูแลสุขภาพและการตรวจครรภ์

สุขภาพของแม่และเด็ก

การไปพบแพทย์ในระหว่างตั้งครรภ์อย่างสม่ำเสมอ จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของแม่และเด็ก คุณจะทราบถึงเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และความเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ทุกระยะ หากมีปัญหาหรือความเสี่ยงเกิดขึ้น จะได้ทราบและตัดสินใจแก้ปัญหาล่วงหน้าได้ทันการ

ฝากครรภ์กับใคร และที่ไหน

คุณเลือกฝากครรภ์ได้ตามนี้

- ผดุงครรภ์ โดยให้ผดุงครรภ์ไปที่บ้านคุณ หรือคุณไปพบกับผดุงครรภ์ได้ที่สำนักงานผดุงครรภ์ หรือที่บ้านเพื่อการคลอด (Geburtshaus)
- สูติรีแพทย์ตามสำนักงานแพทย์ หรือที่โรงพยาบาล
- แพทย์ประจำบ้าน

หรือคุณจะไปพบผดุงครรภ์และแพทย์สลับกันไปก็ได้

ผดุงครรภ์

ผดุงครรภ์ทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ ประจำอยู่ที่โรงพยาบาล บ้านเพื่อการคลอด หรืออยู่ที่สำนักงานผดุงครรภ์ ทำหน้าที่ดังต่อไปนี้

- แนะนำหลักสูตรการเตรียมตัวคลอด
- ดูแลและตรวจครรภ์
- ช่วยทำคลอดที่บ้านของคุณ
- ให้การดูแลรักษาระหว่างการพักฟื้น
- ให้การตรวจหลังคลอด
- ให้คำแนะนำวิธีเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

รายชื่อผดุงครรภ์หาได้จากเขตอำเภอที่คุณอยู่ และจากสมาคมผดุงครรภ์แห่งสมาพันธ์รัฐสวิส (ดูหน้า 20)



ควรไปพบแพทย์หรือผดุงครรภ์เมื่อไหร่ และบ่อยแค่ไหน

ควรไปตรวจครั้งแรกเมื่อตั้งครรภ์ได้สองหรือสามเดือน หลังจากนั้นควรไปตรวจทุก 4-6 สัปดาห์

คุณเข้าใจภาษาดีแค่ไหน

จะเป็นการดีถ้าผู้ให้การดูแลคุณ พูดจาสื่อสารด้วยภาษาเดียวกัน หรือภาษาที่คุณถนัด แต่ถ้าคุณไม่เข้าใจก็ขอให้มีผู้แปลได้ คุณยังมีสิทธิ์ให้บุคคลที่คุณไว้วางใจอยู่ด้วยในขณะที่คุณรับการตรวจ

การตรวจ

ขั้นแรกผดุงครรภ์หรือแพทย์จะตรวจสอบสภาพร่างกาย ชักถามประวัติเกี่ยวกับสุขภาพโดยทั่วไป ของคุณและสมาชิกในครอบครัวเพื่อทราบข้อมูลเบื้องต้น จากนั้นจะซักถามเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ ต่างๆ ที่ผ่านมาและในปัจจุบัน ประวัติการผ่าตัดและการตั้งครรภ์ การคลอดในอดีต (ถ้าคุณเคยตั้งครรภ์มาแล้ว)

แพทย์หรือผดุงครรภ์ มีทำหน้าที่แจ้งให้ทราบถึงผลการตรวจ และให้คำแนะนำปรึกษา ตัวคุณเองก็มีสิทธิ์ตัดสินใจว่าต้องการทำตามที่แพทย์หรือผดุงครรภ์แนะนำหรือไม่ แต่ที่สำคัญคือคุณควรซักถามในสิ่งที่คุณสงสัย ไม่เข้าใจและสิ่งที่ต้องการรู้ให้เข้าใจอย่างถูกต้องเสียก่อน

คู่มือของคุณมีสิทธิ์อยู่ด้วยขณะที่คุณเข้ารับการตรวจและขณะคลอด

สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวมารดา

ผลการตรวจจะถูกบันทึกลงในสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวมารดา

สมุดเล่มนี้แนบอยู่ที่ปกด้านในของเอกสารเผยแพร่ฉบับนี้



การตั้งครรภ์ และความเปลี่ยนแปลง

เมื่อใดทารกน้อยจะออกมาสู่โลกภายนอก

ระยะเวลาของการตั้งครรภ์จนถึงคลอดเฉลี่ยแล้วประมาณ 40 สัปดาห์ โดยนับจากวันแรกของประจำเดือนปกติครั้งสุดท้าย หรือ 280 วัน ไม่บ่อยนักที่ทารกจะคลอดตรงตามกำหนดนี้ ส่วนใหญ่ทารกจะคลอดก่อนหรือเลยกำหนดไปบ้าง เช่น คลอดก่อนเวลาที่กำหนดไว้ 3 สัปดาห์หรือหลังเวลาที่กำหนดไว้ 2 สัปดาห์ ก็ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ถ้าทารกคลอดเมื่อตั้งครรภ์เพียง 37 สัปดาห์ นั่นคือการคลอดก่อนกำหนด ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพของทารกมาก หนทางที่จะป้องกันปัญหานี้คือต้องสังเกตสัญญาณเตือนต่างๆ ทางร่างกายของคุณ และแจ้งให้แพทย์หรือผดุงครรภ์ทราบเพื่อตรวจพบสาเหตุโดยเร็ว สัญญาณเตือนว่าเมื่อใดที่ต้องไปพบแพทย์หรือผดุงครรภ์โดยด่วน ดูได้จากหน้า 8

การตั้งครรภ์มีใช้โรคภัยไข้เจ็บ

ระหว่างนี้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงมาก แต่ทั้งนี้การตั้งครรภ์ก็ไม่ใช้โรคภัยไข้เจ็บแต่อย่างใด คุณสามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ตามปกติ เช่น ว่ายน้ำ ออกกำลังกาย หรือมีเพศสัมพันธ์ได้ตราบเท่าที่คุณรู้สึกว่าเป็นปกติ

โภชนาการ และการพักผ่อน

การที่แม่นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย และดื่มน้ำมาก จะเป็นผลดีสำหรับแม่และทารกในครรภ์



เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ยาสูบ ยารักษาโรคต่างๆ

ทารกจะได้รับสารอาหารจากแม่ผ่านทางสายสะดือ ดังนั้นแม่ควรงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดยาสูบ เช่น บุหรี่ และหลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่สูบบุหรี่ การทานยารักษาโรคต่างๆ ควรปรึกษาแพทย์ ผดุงครรภ์ พยาบาล หรือเภสัชกรก่อน



ถ้ามีอาการดังต่อไปนี้ ต้องรีบแจ้งแพทย์หรือผดุงครรภ์ทันที

- เลือดออก
- น้ำคร่ำออก
- รู้สึกว่าทารกไม่ดิ้น
- อาเจียนมาก
- มีอาการปวดมาก
- มีไข้อย่างต่อเนื่อง
- หกล้มกระแทกอย่างแรง หรือประสบอุบัติเหตุ
- ปวดศีรษะมาก หรือ มองเห็นแสงวูบวาบ
- เจ็บท้องตลอด

การทำงาน

ควรระวังรักษาสุขภาพ ไม่ทำงานมากเกินไป หยุดพักงานเมื่อมีอาการปวด หน้ามืดหรือเหนื่อย ระวังรักษาครรภ์ให้ดี อย่าออกกำลังกายหรือทำงานหักโหม ให้คนที่บ้านหรือสมาชิกในครอบครัวแบ่งเบา งานบ้าน ไม่อยู่ในบริเวณที่มีอากาศเสียหรือเป็นพิษ

สิทธิการลาหยุดงานตามกฎหมายสำหรับสตรีมีครรภ์

ถ้าคุณประกอบอาชีพนอกบ้านเช่นรับจ้าง หรือเป็นลูกจ้าง กฎหมายให้สิทธิ์ลาหยุดงานในระหว่างคลอดและหลังคลอด



เอกสารดังกล่าวได้จัดทำขึ้นหลายภาษา ขอได้จากสมาคมผดุงครรภ์ หรือ Travail. Suisse (ตามที่อยู่ในหน้า 20) ซึ่งแจกให้โดยไม่คิดมูลค่า



การเตรียมคลอด

ในหลักสูตรการเตรียมคลอด คุณจะได้รับความรู้มากมายเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอด และการพักฟื้นหลังคลอด การให้นมบุตร การให้เวลากับลูกน้อย ฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดและความเจ็บปวดระหว่างคลอด และอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการเตรียมตัวคลอด นอกจากนี้แล้วผลดีที่ตามมาคือได้รู้จักเพื่อนร่วมหลักสูตร และมีโอกาสที่จะได้ซักถามแลกเปลี่ยนความรู้อัน

หลักสูตรแบบเป็นกลุ่ม

ภายในกลุ่มคุณจะได้รู้จักเพื่อนที่ตั้งครรภ์เช่นเดียวกับคุณ ได้มีโอกาสทำความรู้จัก และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในเขตต่าง ๆ ของประเทศสวีตเซอร์แลนด์มีหลักสูตรนี้ที่จัดขึ้นหลายภาษา คุณสามารถสอบถามว่ามีกลุ่มที่สื่อสารด้วยภาษาไทยหรือไม่

หลักสูตรอบรมแบบรายบุคคล

ถ้าคุณต้องการอบรมแบบรายตัว (อาจจะเป็นที่บ้าน) ควรเลือกผดุงครรภ์ผู้ที่ทำงานอิสระ (freipraktizierende Hebamme)

ถ้าต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรนี้ ควรจะสอบถามใคร

สอบถามได้จากผดุงครรภ์ สำนักงานแพทย์ โรงพยาบาล การเข้าอบรมหลักสูตรดังกล่าว หากเป็นหลักสูตรที่จัดอบรมโดยผู้ช่วยคลอดที่ได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการ บริษัทประกันสุขภาพจะออกค่าใช้จ่ายในบางส่วน



การเลือกสถานที่คลอด

ในประเทศสวีเดน คุณมีสิทธิ์เลือกสถานที่คลอดได้ว่าต้องการคลอดที่บ้าน โรงพยาบาล หรือบ้านเพื่อการคลอด (Geburtshaus) บริษัทประกันสุขภาพจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในส่วนนี้

การคลอดที่โรงพยาบาล

คุณต้องไปที่แผนกสูติกรรม ผดุงครรภ์หรือแพทย์ที่คุณฝากครรภ์จะเป็นผู้ติดต่อกับทางโรงพยาบาลให้คุณ โรงพยาบาลหลายแห่งมีการแจ้งให้คุณทราบรายละเอียดต่าง ๆ และแนะนำให้คุณไปดูห้องพักและห้องคลอดก่อนวันคลอด

การพักผ่อนที่โรงพยาบาล

เมื่อคุณอยู่โรงพยาบาลและคลอดบุตรแล้ว ลูกได้จะอยู่กับคุณนับแต่วันแรกที่คลอด และได้รับความดูแลอย่างใกล้ชิดจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล เช่น ดูแลเรื่องเสื้อผ้าสำหรับทารกและอุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ที่จำเป็น ตลอดจนเรื่องอาหารด้วย หากคุณมีข้อสงสัยสอบถามได้จากเจ้าหน้าที่เหล่านี้

สถานที่ทำคลอด ที่เรียกว่า **Ambulante Geburt** และ การพักผ่อนที่บ้าน

ถ้าคลอดที่สถานที่ทำคลอด หากแม่และเด็กสุขภาพดี ไม่มีปัญหาใดๆ หลังจากคลอดเพียงไม่กี่ชั่วโมงก็กลับไปพักผ่อนที่บ้านได้ โดยจะมีผดุงครรภ์ไปดูแลเป็นเวลา 10 วัน ช่วยเหลือคุณเกี่ยวกับการให้นมบุตร ให้คำแนะนำต่าง ๆ และตอบคำถามที่คุณต้องการเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร ก่อนคลอดควรติดต่อกับผดุงครรภ์ที่อยู่ใกล้บ้านคุณ



ผดุงครรภ์ผู้ติดตาม หรือพี่เลี้ยง (Begleithebamme)

โรงพยาบาลบางแห่งจะมีผดุงครรภ์ผู้ติดตามคล้ายกับเป็นพี่เลี้ยง

เป็นผู้ดูแลคุณในระหว่างตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด ทั้งที่บ้านคุณและที่สำนักงานผดุงครรภ์ เป็นผู้ช่วยพาคุณไปสถานีทำคลอดหรือแผนกสูติกรรม และช่วยดูแลทารกด้วย

การคลอดที่บ้าน

ถ้าคุณต้องการคลอดที่บ้านก็ทำได้หากการตั้งครรภ์เป็นปกติไม่มีปัญหาใด ๆ และทารกคลอดตามกำหนด โดยผดุงครรภ์จะไปที่บ้านคุณ ช่วยทำคลอดและดูแลช่วยเหลือคุณ ในระยะพักฟื้น

บ้านเพื่อการคลอด ที่เรียกว่า Geburtshaus หรือ Birth house

เป็นสถานที่ที่จัดตั้งขึ้นเพื่อให้คำปรึกษาสำหรับบิดาและมารดาโดยเฉพาะ ที่นี้จะมีผดุงครรภ์หลายคน ทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือคุณ ตั้งแต่ก่อนคลอด ขณะคลอด หลังคลอด และช่วยดูแลทารกด้วย ตามปกติการคลอดที่ Geburtshaus นี้ คุณและลูกจะอยู่ด้วยกันได้ตั้งแต่วันแรกที่ทารกคลอดออกมา ค่าใช้จ่ายส่วนนี้คุณควรสอบถามรายละเอียดจากบริษัทประกันก่อน

เอกสารที่ต้องนำมาด้วย

- สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวมารดา
- บัตรบันทึกหมู่เลือด
- หนังสือเดินทาง ใบอนุญาตพำนักในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ (Ausländerausweis) เอกสารรับรองถิ่นที่อยู่ (Niederlassungsbewilligung)
- สมุดบันทึกประจำครอบครัว หรือทะเบียนสมรส
- เอกสารรับรองจากบริษัทประกันสุขภาพ



การคลอด

เมื่อครบกำหนดคลอด

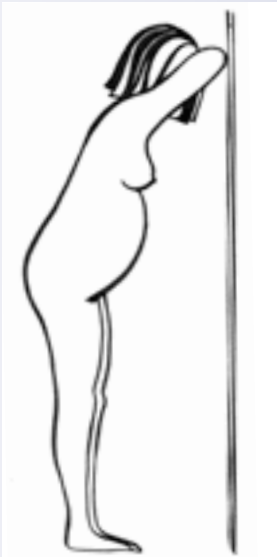
ในช่วงสามถึงสี่สัปดาห์ก่อนคลอดจะมีอาการเจ็บเต้านมบ้าง แต่ส่วนใหญ่แล้วไม่ปวดมาก อาจมีอาการปวดหลัง ท้องอืด คล้ายๆ อาการก่อนการมีรอบเดือน ช่วงสองสามวันก่อนคลอดอาจมีน้ำเมือกหรือเลือดจางๆ ออกมา ไม่ต้องตกใจเพราะเป็นสิ่งที่ปกติ

คุณต้องมาโรงพยาบาล หรือต้องแจ้งหรือติดต่อกับผดุงครรภ์เมื่อ

- เจ็บท้องอย่างสม่ำเสมอ
- มีน้ำคร่ำออกมา แม้จะไม่เจ็บท้องคลอดก็ตาม
- มีเลือดออก

ถ้าเป็นไปได้ ควรโทรแจ้งให้ทางโรงพยาบาลหรือผดุงครรภ์ทราบล่วงหน้าก่อนออกเดินทาง คุณต้องการให้ใครอยู่ด้วยในขณะที่คลอด ตามปกติแล้วในประเทศสวีเดนมักจะให้สามีอยู่ด้วย นอกจากนี้แล้วอาจจะเป็นแม่ น้องสาวหรือเพื่อนของคุณก็ได้





ทารกออกมาสู่โลกภายนอก

การคลอดต้องใช้เวลา...

การคลอดนั้นมีขั้นตอนดังนี้ ระยะเวลาอาการปวดช่วยให้ปากมดลูกเปิด ทารกจะเคลื่อนตัวมาอยู่ที่อุ้งเชิงกราน ซึ่งอาจกินเวลาหลายชั่วโมง ต่อมาคือระยะคลอด ช่วงนี้กินเวลาไม่นานแต่เป็นช่วงที่แม่ต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้ลูกออกมาสู่โลกอย่างปลอดภัย จากนั้นจะถูกจับตามออกมาซึ่งเป็นระยะสุดท้ายของการคลอด

เมื่อทารกคลอดแล้ว

เมื่อทารกคลอดออกมาแล้วเขาจะเริ่มหายใจ ผู้ทำคลอดจะตัดสายสะดือ แล้วนำทารกมาวางที่หน้าท้องคุณ ลูกจะได้ดูดนมแม่เป็นครั้งแรก หลังจากนั้นผดุงครรภ์จะนำเด็กไปวัดตัว ชั่งน้ำหนัก และหมอมจะตรวจสุขภาพเด็ก คุณสามารถอยู่ดูได้ทุกขั้นตอนที่กล่าวมานี้



หลังการคลอด

การพักผ่อน

ใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์หลังจากที่คลอดบุตรแล้ว เป็นเวลาที่ร่างกายจะค่อย ๆ ปรับให้คืนสู่สภาพปกติ และสร้างความพร้อมที่จะผลิตนมสำหรับทารก สตรีหลังคลอดต้องการการพักผ่อนมาก และต้องการอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

ระยะที่มดลูกหดตัว และการพักผ่อน

หลังจากการคลอด มดลูกจะหดตัวกลับคืนสู่สภาพปกติซึ่งใช้เวลานานประมาณหนึ่งเดือน การที่กล้ามเนื้อมดลูกหดตัวนี้จะมีอาการคล้ายกับการปวดท้องก่อนมีรอบเดือน ในช่วงที่มดลูกหดตัวนี้ถ้าคุณมีอาการจาม ไอ หรือในเวลาที่คุณหัวเราะ อาจจะมีปัสสาวะออกมาซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้ามีอาการนี้นานเกิน 6 สัปดาห์ ควรปรึกษาแพทย์หรือผดุงครรภ์

หากมีอาการปวดท้องหรือมีไข้ หรือทั้งปวดท้องและเป็นไข้ หรือเลือดออกต้องรีบแจ้งแพทย์หรือผดุงครรภ์ทันที



การดูแลรักษาแผล

แผลที่เกิดจากการฉีกขาดหรือถูกกรีดในระหว่างคลอดนั้น ใช้เวลาหลายวันกว่าที่จะหายเป็นปกติ ไหมที่เย็บแผลไว้จะละลายไปเอง แผลนี้จะต้องรักษาความสะอาดให้ดีโดยล้างบ่อย ๆ และซับให้แห้ง



ความเปลี่ยนแปลง

การมีบุตรโดยเฉพาะบุตรคนแรกทำให้มีความเปลี่ยนแปลงมาก ไม่เฉพาะแต่ตัวแม่เองเท่านั้น แต่เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งครอบครัว และเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่สำคัญมาก ดังนั้นการเตรียมให้พร้อมก่อนกลับบ้านจึงเป็นเรื่องสำคัญ ควรมีการเตรียมให้พร้อมล่วงหน้า นับแต่วันแรกที่คุณกลับบ้าน ต้องเตรียมให้พร้อมว่าใครจะเป็นผู้ช่วยทำงานบ้าน และถ้าคุณมีบุตรอยู่ก่อนแล้วต้องเตรียมว่าใครจะมาช่วยดูแลเด็ก ๆ และช่วยงานบ้าน

ในระยะแรกๆ หลังคลอดคุณอาจจะมีความรู้สึกเศร้า เหงา ไร้เพื่อน อย่าท้อแท้ มีสถานที่หลายแห่งที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือหรือหาเพื่อนได้ การพบปะกับผู้อื่นอาจช่วยให้คุณได้เรียนรู้บทบาทใหม่ ในครอบครัว คุณสามารถสอบถามรายละเอียดเหล่านี้ได้จากผดุงครรภ์

สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงในระยะพักฟื้น

- ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ ติวราบที่แผลยังมีเลือดออก และยังไม่หายสนิท
- การยกของหนัก

รอบเดือนครั้งแรกหลังการคลอด

รอบเดือนจะมาหลังจากที่คลอดบุตรแล้วประมาณ 6 สัปดาห์ หรือหลังจากที่หยุดให้นมบุตรแล้ว

แต่การที่รอบเดือนยังไม่มาในระหว่างที่คุณให้นมบุตร ไม่ได้หมายความว่า การให้นมบุตรเป็นการช่วยคุมกำเนิด ถ้ารอบเดือนยังไม่มาอาจเป็นไปได้ว่าคุณกำลังตั้งครรภ์อีกครั้ง

การวางแผนครอบครัว

ถ้าคุณไม่ต้องการตั้งครรภ์ทันทีหลังคลอด จะต้องมีการวางแผนครอบครัวซึ่งมีหลายวิธี โดยปรึกษาหรือขอรับคำแนะนำจากสูตินรีแพทย์ ผดุงครรภ์ หรือศูนย์ให้คำแนะนำปรึกษาการวางแผนครอบครัว



ขอรับเอกสารซึ่งจัดพิมพ์ไว้หลายภาษาได้โดยโดยไม่คิดมูลค่า (อาทิ เรื่องคู่มือการคุมกำเนิด สิทธิต่างๆ เอกสารที่ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ การตั้งครรภ์) ได้จากโรงพยาบาล สำนักงานแพทย์ หรือศูนย์ให้คำแนะนำปรึกษาการวางแผนครอบครัว



การให้นมบุตร

น้ำนมมารดาเป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารกแรกเกิดจนถึง 6 เดือน
คุณสามารถให้นมลูกได้ทุกเวลา น้ำนมแม่อุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญและมีประโยชน์มาก
มีสารต่อต้านโรคมะเร็งไข้เจ็บ อีกทั้งยังมีอุณหภูมิที่พอดีเหมาะกับการดูดเต้านมของทารก
ปราศจากสารเคมีและเป็นการประหยัดอีกด้วย ช่วงที่ให้นมบุตรมีข้อพึงระวังคือ
ไม่ควรดื่มของมีแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่หรือยาสูบ และไม่เข้าไปอยู่ในบริเวณที่สูบบุหรี่
ทานยาเฉพาะเท่าที่ได้ปรึกษาแพทย์ พยาบาล ผดุงครรภ์หรือเภสัชกรแล้วเท่านั้น
รักษาสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและดื่มน้ำให้มาก ๆ

น้ำนมแม่

ในสองสามวันแรกร่างกายจะผลิตน้ำนมที่เรียกว่า “โคโลสตรัม” เป็นน้ำนมที่เปรียบเสมือน
วัคซีนหยดแรกสำหรับลูก เพราะมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบถ้วน จากนั้นก็จะ
ผลิตน้ำนมปกติ คุณสามารถให้นมลูกได้บ่อยเท่าที่เขาดต้องการ เพราะการที่ลูกดูดเต้านม
เป็นการช่วยกระตุ้นให้ร่างกายของแม่ผลิตน้ำนมออกมาอย่างสม่ำเสมอ

อาหารเสริม

ในระยะหกเดือนแรกที่เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ ทารกไม่ต้องการอาหารเสริมใด ๆ
แต่ถ้าต้องการให้ เช่น ให้น้ำชา ก็ไม่ควรผสมน้ำตาลหรือสารให้ความหวาน
เพราะจะเป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโตของฟัน

การให้นมบุตร และการทำงาน

เมื่อครบกำหนดลาพักและต้องกลับไปทำงานอีกครั้ง แต่คุณคงยังให้นมบุตรต่อไปก็อาจทำได้
ทั้งนี้ควรปรึกษาผู้รู้ และพยายามเจรจาท่องกับนายจ้างของคุณ





การดูแลแม่และเด็ก

การตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพมารดา

หลังคลอดได้ 4-6 สัปดาห์ควรไปพบแพทย์หรือผดุงครรภ์โดยนัดหมายล่วงหน้า เพื่อตรวจสุขภาพร่างกายและปรึกษาเรื่องการวางแผนครอบครัว

การตรวจสุขภาพเด็ก

เมื่อลูกอายุได้ 4 สัปดาห์แล้วควรพาไปหากุมารแพทย์ (หมอเด็ก) หรือแพทย์ประจำบ้าน โดยนัดหมายก่อน เพื่อตรวจสุขภาพ การไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ก่อนวัยเข้าเรียนจะเป็นผลดีแก่เด็ก คือสามารถหาสาเหตุได้เร็วถ้ามีโรคภัยไข้เจ็บ หรือพบสาเหตุที่ทำให้การเจริญเติบโตหรือการพัฒนาของเด็กไม่เป็นไปตามที่ควร

ศูนย์ให้คำแนะนำปรึกษา

การให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยน้ำนมมารดา

เมื่อมีข้อสงสัย ไม่แน่ใจ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการให้นมบุตรหรือการเลิกให้นมบุตร ขอคำปรึกษาได้จากผดุงครรภ์ หรือศูนย์ให้คำแนะนำการเลี้ยงบุตรด้วยน้ำนมมารดา คุณมีสิทธิ์รับบริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย 3 ครั้ง

ศูนย์ให้คำแนะนำปรึกษาสำหรับมารดาและบิดา

คุณจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับศูนย์นี้ก่อนที่คุณจะออกจากโรงพยาบาล หรือเจ้าหน้าที่จากศูนย์ จะมาแนะนำตัวกับคุณ เจ้าหน้าที่นี้เรียกว่า “ผู้ให้คำแนะนำปรึกษาสำหรับมารดา” (Mütterberaterin) ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่ครอบครัวที่มีบุตรในวัยแรกเกิดจนถึงอายุ 5 ปี โดยให้บริการทางโทรศัพท์ หรือคุณจะไปพบที่ศูนย์ก็ได้ เจ้าหน้าที่เหล่านี้มีหน้าที่ให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการให้นมบุตร โภชนาการ (อาหาร) การเจริญเติบโตของเด็ก และการเลี้ยงดู การบริการนี้ส่วนมากแล้วให้บริการโดยไม่คิดมูลค่า



สิทธิต่าง ๆ

และประกันสุขภาพ

ปัจจุบันประเทศสวิตเซอร์แลนด์ได้ออกพระราชบัญญัติการประกันสิทธิของสตรีมีครรภ์และการคลอด มีผลบังคับตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2548 เป็นต้นไป สตรีทุกคนที่ประกอบอาชีพลูกจ้าง และอาชีพอิสระมีสิทธิลาคลอดเป็นเวลา 14 สัปดาห์ โดยได้รับค่าทดแทนเป็นจำนวน 80 เปอร์เซ็นต์ ของเงินเดือน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากนายจ้าง

การประกันสุขภาพแบบพื้นฐาน (Die Grundversicherung)

เป็นการประกันที่รัฐบังคับให้ทุกคนที่ทำงาน และอาศัยอยู่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ต้องมี

การประกันสุขภาพแบบพื้นฐาน (Die Grundversicherung) บริษัทประกันรับผิดชอบค่าใช้จ่ายดังต่อไปนี้

- การตรวจครรภ์จำนวน 6 ครั้งจากผดุงครรภ์ หรือจากแพทย์เป็นจำนวน 7 ครั้ง
- การตรวจด้วยวิธีอัลตราซาวด์จำนวน 2 ครั้ง และการตรวจบางอย่างจากห้องปฏิบัติการ
- ค่าเข้าอบรมหลักสูตรเตรียมคลอดจำนวน 100 ฟรังก์สวิส โดยผดุงครรภ์เป็นผู้ให้การอบรม
- ค่าโรงพยาบาลในอัตราห้องธรรมดา ค่าผดุงครรภ์ที่ไปช่วยทำคลอดที่บ้านของคุณ และที่บ้านเพื่อการคลอด (Geburtshaus)
- ค่าใช้จ่ายสำหรับผดุงครรภ์ที่ให้การดูแลในระยะพักฟื้นไม่เกิน 10 วัน (ไม่ว่าคุณคลอดที่ไหนก็ตาม)
- การตรวจสุขภาพมารดาหลังคลอด 6 สัปดาห์ และไม่เกิน 10 สัปดาห์ จากแพทย์หรือผดุงครรภ์
- แนะนำการให้นมบุตรด้วยนมมารดา จำนวน 3 ครั้ง

การฉีดวัคซีนและการตรวจสุขภาพเด็กตามรายการดังต่อไปนี้ บริษัทประกันรับผิดชอบ ตามส่วนที่กฎหมายระบุไว้ แต่ทั้งนี้กฎหมายก็ได้กำหนดให้ผู้ประกันต้องมีส่วนร่วมในการชำระค่าใช้จ่ายด้วย ตามกฎเด็กไม่ต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลขั้นต้นต่อปี (Franchise) แต่ในส่วนที่ผู้ประกันต้องจ่ายเอง (Selbstbehalt) ให้ผู้ประกันจ่ายอย่างสูงสุดไม่เกินกึ่งหนึ่งของค่าใช้จ่ายนั้น

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรค (หัดเยอรมัน หัด คางทูม บาดทะยัก คอตีบ ไอกรณ โปลิโอ โรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ชนิดบี) และการฉีดซ้ำ
- การตรวจสุขภาพเด็กก่อนเข้าเรียนจำนวน 8 ครั้ง

ในกรณีพิเศษ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ บริษัทประกันจะจ่ายให้ตามรายการที่กำหนดไว้

ทารกทุกคนจะต้องมีประกันสุขภาพอย่างช้าที่สุดเมื่ออายุได้ 3 เดือน คุณสามารถแจ้งกับบริษัทประกันสุขภาพเพื่อทำประกันให้บุตรล่วงหน้าก่อนที่เด็กจะคลอดได้

การรักษาความลับของคนไข้

โดยจรรยาบรรณ แพทย์ พยาบาล ผดุงครรภ์และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องมีหน้าที่รักษาข้อมูล และประวัติของคนไข้เป็นความลับ ไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ



คณะผู้จัดทำ

บทความ

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

สมุดบันทึกสุขภาพประจำตัวมารดา

Evelyne Roulet

ร่วมกับสมาชิกสมาคมผดุงครรภ์ สมาพันธ์รัฐสวิส

- ผดุงครรภ์ทุกเขตในสมาพันธ์รัฐสวิส
- ผู้แทนจากกลุ่มผู้โยกย้ายถิ่นฐาน
- ผู้แทนจาก โพร ยูเวนทูเท และสมาคมผู้ประกอบอาชีพผดุงครรภ์

รูปเล่ม และภาพประกอบ

Anne Monard

ผู้แปล:

จิริยา มีลเลอร์-ปรีดา Chariya Müller-Prida

สนับสนุนโดย

- Bundesamt für Gesundheit, Fachstelle Migration und Gesundheit, Bern
- IAMANEH Schweiz/Schweizerische Koordinationsstelle Migration und preproduktive Gesundheit, Basel
- Sandoz Stiftung, Lausanne

การขอรับเอกสารเผยแพร่

- Schweizerischer Hebammenverband
สมาคมผดุงครรภ์ สมาพันธ์รัฐสวิส
Rosenweg 25C, 3000 Bern 23 - โทร 031 332 63 40, info@hebamme.ch



รายชื่อและที่อยู่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

Schweizerischer Hebammenverband
สมาคมผดุงครรภ์ แห่งสมาพันธรัฐสวิส
Rosenweg 25C, Postfach - 3000 Bern 23
เวลาทำการ
วันจันทร์ – วันพฤหัสบดี
เวลา 9.00-11.00 น. และ 14.00-16.00 น.
วันศุกร์ 9.00-11.00 น.
Tel. 031 332 63 40
e-mail: info@hebamme.ch
www.hebamme.ch

Schweizerischer Verband der
Mutterberaterinnen
สมาคมให้คำแนะนำปรึกษาสำหรับมารดา
แห่งสมาพันธรัฐสวิส
Elisabethenstrasse 16,
Postfach 8426
8036 Zürich
Tel. 01 382 30 33
e-mail: svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

Berufsverband Schweizerischer
Stillberaterinnen IBCLC
ศูนย์ให้คำแนะนำปรึกษาการเลี้ยงดูบุตรด้วยน้ำนมมารดา
Postfach 686
3000 Bern 25
Tel. 041 671 01 73
e-mail: office@stillen.ch
www.stillen.ch

PLANes
Avenue de Beaulieu 9
Casella postale 313
1000 Losanna 9
021 661 22 33
e-mail: info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Travail.Suisse
Hopfenweg 21
3001 Berna
031 370 21 11
e-mail: info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch