



# ลูกแข็งแรง เริ่มต้นที่แม่กระฉับกระเฉง ๘.๒๗

คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK)

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล



# ๘ ลูกแข็งแรง เริ่มต้นที่แม่กระชับกระเฉง



คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
ร่วมกับ ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK)  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

## ชื่อหนังสือ :

“ลูกแข็งแรง เริ่มต้นที่แม่กระตุ้นกระเจิง”

คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

## ที่ปรึกษา :

นายแพทย์สุวรรณชัย	วัฒนา ยิ่งเจริญชัย	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
ดร.นายแพทย์สรายุทธ์	บุญสุข	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์เอกชัย	เพียรศรีวัชรา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์มณฑิธร	คณาสวัสดิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อุดม	อัศวุตมางกูร	ผู้อำนวยการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

## บรรณาธิการ :

ดร.ทับทิม	ศรีวิไล	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นางสาวจิตตรี	เพชรแสนงาม	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นางสาวอารีรัตน์	บุตรีษาแก้ว	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายธวัชชัย	ทองป่อ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายเศวต	เซียงลี	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นางสาวชญาดา	ดวงกระจาย	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

## จัดพิมพ์โดย :

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02-590 4592 โทรสาร 02 590 4584

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2566

จำนวน : 2,500 เล่ม

พิมพ์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ISBN : 978-616-11-5150-8

# คำนำ

ลูกแข็งแรงเริ่มต้นที่ แม่กระฉับกระเฉง คู่มือแนวทางการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดเล่มนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวปฏิบัติสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยยึดถึงประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย คำนึงถึงความปลอดภัย โดยได้ศึกษาค้นคว้าหาแหล่งข้อมูล และรวบรวมงานวิจัยที่น่าเชื่อถือได้ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อดำเนินการจัดทำแนวปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด (Physical Activity Pregnant and Postpartum Women Guideline) ให้เหมาะสมในแต่ละไตรมาสตามช่วงอายุการตั้งครรภ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือแนวทางการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จะเป็นประโยชน์สำหรับการปฏิบัติตัวในระหว่างตั้งครรภ์ ตามแนวคิด **“ลูกแข็งแรงเริ่มต้นที่ แม่กระฉับกระเฉง”** ต่อไป

คณะผู้จัดทำ  
สิงหาคม 2566



# สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
รูปแบบข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด	ค
<b>ส่วนที่ 1</b> สถานการณ์การส่งเสริม “กิจกรรมทางกาย”	6
รู้จัก “การมีกิจกรรมทางกาย”	8
การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันของหญิงตั้งครรภ์	10
โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์	11
ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์	14
ข้อห้าม ข้อควรระวังของการมีกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์	17
กฎ 5 ข้อที่ต้องคำนึงในการมีกิจกรรมทางกาย	21
<b>ส่วนที่ 2</b> หญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 1	22
ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 1	23
หญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 2	29
กิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 2	30
หญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3	39
กิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3	40
หญิงหลังคลอด	54
กิจกรรมทางกายสำหรับหญิงหลังคลอด	55
เอกสารอ้างอิง	62
รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย	64

# ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย

## สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด



### ระยะหลังคลอด

#### ปรับสมดุร่างกายสานสัมพันธ์แม่ลูก

- เสริมสร้างสุขภาพจิต
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวและคืนสู่น้ำหนักตัวปกติ
- เพิ่มคุณภาพการนอน

• การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน **10-15 นาที**

• การเดิน หรือ ย่ำเท้าอยู่กับที่

• ออกกำลังกายแบบฟ่อนคลาย **10 นาที**

• การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน **10-15 นาที**

• การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ **10 นาที**

• ออกกำลังกายแบบ Weight training **10-20 นาที**

• ออกกำลังกายแบบแอโรบิก **10-20 นาที**

- เสริมสร้างสุขภาพจิต

- เริ่มการออกกำลังกาย "อุ้งเชิงกราน"

- ทำกิจกรรมเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อ

- เพิ่มคุณภาพการนอน

### ไตรมาสที่ 1 (น้อยกว่า 12 สัปดาห์)

#### เตรียมความพร้อม

- ช่วยลดการเกิดความเครียดต่อสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์

• ประเมินกิจกรรมทางกาย

• กำหนดเป้าหมายกิจกรรมทางกาย

• ประเมินความเสี่ยง/ข้อห้ามกิจกรรมทางกาย

• โปรแกรมให้ความรู้

• การเดิน หรือ ย่ำเท้าอยู่กับที่

• ออกกำลังกายแบบแอโรบิก **15-30 นาที**  
• เดินย่ำเท้าอยู่กับที่

• ออกกำลังกายแบบ Weight training **15-30 นาที**

• การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ **10 นาที**

- เสริมสร้างสุขภาพจิต

- ช่วยควบคุม/ลดปัญหาความดันโลหิต

- ช่วยป้องกันภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์

กิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย **150 นาที** ต่อสัปดาห์

#### เตรียมคลอดอย่างปลอดภัย

#### ป้องกันภาวะแทรกซ้อน

### ไตรมาสที่ 3 (27-40 สัปดาห์)

### ไตรมาสที่ 2 (13-26 สัปดาห์)

- ⚠ หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการนอนหงายเป็นเวลานาน
- ⚠ ไม่หักโหม ไม่ทำงานเหนื่อยเกินไป
- ⚠ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการกระแทก กระโดด เกร็งช่องท้อง

- ⚠ ควรวอร์มร่างกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- ⚠ ดูลาดาน้ำเพื่อฟ่อนคลายและลดอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ
- ⚠ ไม่ควรออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศร้อน

# ส่วนที่ 1

## สถานการณ์การส่งเสริม “กิจกรรมทางกาย”

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ประกาศคำแนะนำการมีกิจกรรมทางกายสำหรับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด ถึงความสามารถของการมีกิจกรรมทางกายได้ในรายที่ไม่มีข้อห้าม โดยกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมคือ กิจกรรมทางกายในระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ (WHO, 2020) ซึ่งประกอบด้วย การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รวมถึงการลดพฤติกรรมการเนือยนิ่ง ผลการศึกษางานวิจัยและสมาคมสูติรีแพทย์ของประเทศสหรัฐอเมริกา (The American College of Obstetricians and Gynecologists : ACOG) ชี้ชัดว่าการออกกำลังกายตอนตั้งครรภ์ที่มีรูปแบบและความถี่ที่เหมาะสมจะปลอดภัยทั้งกับหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการแท้งบุตร ส่งผลต่อการแก้ไขปัญหาหน้าหนักแรกเกิดของทารกน้อยลงหรือการคลอดก่อนกำหนด ดังนั้น สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และสุขภาพมารดาและทารกที่แข็งแรง จะมีผลดีต่อการตั้งครรภ์คุณภาพ การคลอดปกติ ทารกมีสุขภาพแข็งแรง

ประเทศไทยมีจำนวนหญิงตั้งครรภ์ประมาณ 500,000 คนต่อปี ได้รับการดูแลและการส่งเสริมสุขภาพขณะตั้งครรภ์ตามมาตรฐาน ทั้งการตั้งครรภ์ปกติ และการตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อน ข้อมูลจากระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข (HDC) พ.ศ. 2565 โดยแนวทางการดูแลแตกต่างกันตามสภาพร่างกายของหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งหมายรวมถึงการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย

ในหญิงตั้งครรภ์อันจะนำไปสู่สุขภาพที่กระฉับกระเฉงและลูกในครรภ์แข็งแรง ทั้งนี้ จากข้อมูลการสำรวจกิจกรรมทางกายของประเทศไทย พบว่า กิจกรรมทางกายของประชากรไทยยังไม่มีข้อมูลกิจกรรมทางกายในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด ทำให้ไม่มีข้อมูลดังกล่าวในการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด อีกทั้งในอดีตมีความเชื่อว่า “หญิงตั้งครรภ์หรือหญิงหลังคลอดต้องพักผ่อนให้มาก เคลื่อนไหวให้น้อย เพื่อไม่ให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด หรือแม้แต่ผลต่อการแท้งบุตรได้” ปัจจุบันมีหลักฐานเชิงประจักษ์ชี้ว่า หญิงตั้งครรภ์ควรรักษาความกระฉับกระเฉงในชีวิตประจำวัน สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เหมือนเดิม สามารถเพิ่มการเคลื่อนไหว ออกแรงให้มากขึ้นได้ การมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ และหลังคลอดที่อยู่ภายใต้การแนะนำ และให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ จะส่งผลดี ต่อสุขภาพของมารดาและทารก

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย จึงชวนให้หญิงตั้งครรภ์ และหญิงหลังคลอดเพิ่มกิจกรรมทางกาย ภายใต้แนวคิด “ลูกแข็งแรงเริ่มต้นที่ แม่กระฉับกระเฉง” ร่วมกันเพื่อหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด และทารกมีสุขภาพที่แข็งแรง





## รู้จัก “การมีกิจกรรมทางกาย”

**กิจกรรมทางกาย เป็นคำที่แปลมาจากคำว่า “Physical Activity”** ในภาษาอังกฤษ หมายถึง การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อโครงร่าง หรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน (WHO, 2010)

**ระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย (Intensity of Physical Activity)** ความหนักของการมีกิจกรรมทางกาย พิจารณาจากระดับความเข้มข้น หรือความมากน้อย ของความพยายามที่ใช้ในการทำกิจกรรม โดยทั่วไปสามารถพิจารณาได้จากอัตราการเต้นของหัวใจ หรือความเหนื่อยที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม โดยแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ (ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และ กรรณก พงษ์ประดิษฐ์, 2563, น. 89) ดังต่อไปนี้

### 1. กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light - intensity physical activity)

เป็นกิจกรรมที่ร่างกายเคลื่อนไหวออกแรงน้อย และใช้พลังงานของร่างกายในระดับที่ต่ำ ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน หรือการเดิน อย่างช้า ๆ ในระยะทางสั้น ๆ เป็นต้น



### 2. กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง

(Moderate - intensity physical activity)

เป็นกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวออกแรง และใช้พลังกำลังของร่างกายในระดับปานกลาง ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง ส่งผลให้การหายใจเร็วขึ้นพอสมควร และอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นจากปกติเล็กน้อย (120-150 ครั้งต่อนาที) แต่ไม่ถึงกับมีอาการเหนื่อยหอบ มีเหงื่อซึม แต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคสั้น ๆ ได้

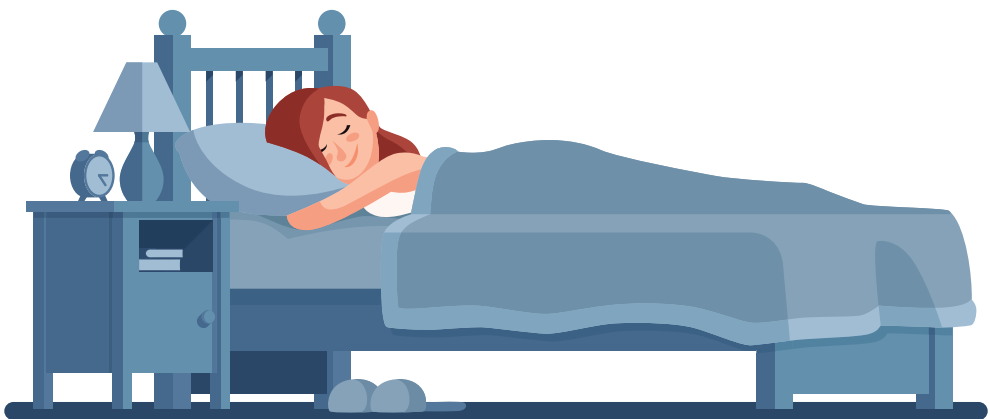
### 3. กิจกรรมทางกายระดับหนัก

(Vigorous - intensity physical activity)

เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง และใช้พลังกำลังของร่างกายอย่างหนัก ส่งผลให้มีการหายใจแรง และอัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วขึ้นอย่างมาก (มากกว่า 150 ครั้งต่อนาที) ทำให้รู้สึกเหนื่อยหอบ หรือไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ในระหว่างที่ทำกิจกรรม

**พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)** คือ พฤติกรรมที่เราทุกคนปฏิบัติขณะตื่นในกิจกรรมที่มีระดับการเผาผลาญพลังงานในระดับต่ำ มีการใช้พลังงาน  $\leq 1.5$  Metabolic equivalents (METs) ตัวอย่างเช่น กิจกรรมที่ปฏิบัติขณะอยู่ในท่านั่งหรือเอนนอน รวมถึงการดูทีวี อ่านหนังสือ ทำงานคอมพิวเตอร์ หรือนอนเล่นโทรศัพท์

**การนอนหลับ (Sleep) สำหรับหญิงตั้งครรภ์** องค์การอนามัยโลก ได้มีคำแนะนำการนอนหลับสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ควรนอนอย่างน้อย 7 - 9 ชั่วโมงต่อคืน และการนอนสำหรับหญิงตั้งครรภ์นั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะการนอนที่ดีของแม่จะส่งผลต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์เช่นกัน ยิ่งอายุครรภ์มาก ๆ โอกาสที่จะเกิดปัญหาด้านการนอนยิ่งมากขึ้นเรื่อย ๆ แนะนำนอนก่อนเวลา 22.00 น. นอนหลับอย่างต่อเนื่องตลอดคืนเพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth hormone) หลั่งออกมาเพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อและร่างกายที่สึกหรอจากการใช้งานระหว่างวัน และหากรู้สึกเหนื่อยหรือเมื่อยล้าระหว่างวันสามารถงีบหลับได้ 10 - 20 นาที ซึ่งการศึกษาพบว่า จะช่วยให้สมองปลอดโปร่ง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง และช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าได้



## การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันของหญิงตั้งครรภ์

การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด หากหญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายเป็นปกติอยู่แล้วก่อนตั้งครรภ์ สามารถคงระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมไว้ได้

### กิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย

1. งานบ้าน งานอาชีพ การทำงานบ้าน ล้างจาน ล้างรถ เป็นต้น
2. การเดินทางด้วยเท้า หรืออาจหมายถึงการปั่นจักรยาน แต่การปั่นจักรยานแนะนำให้งดไปก่อนในช่วงระหว่างการตั้งครรภ์ เนื่องจากเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ แนะนำให้เดินไปก่อน
3. การออกกำลังกาย



## โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต เช่น เดิน เดินเร็ว ย่ำเท้าอยู่กับที่ วิ่งเหยาะะ ปั่นจักรยานแบบอยู่กับที่ เต้น ออกกำลังกายในน้ำ เป็นต้น



2. การออกกำลังกายแบบเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (Strengthening exercise) เป็นการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น ออกกำลังกายโดยใช้เก้าอี้ (ไม่มีล้อเลื่อนและมั่นคง) ลูกนั่ง การบริหารอุ้งเชิงกราน การยกแขน ไหล่ และขา เป็นต้น



### 3. โปรแกรมการบริหารอุ้งเชิงกราน (Pelvic floor muscle exercise)

เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน เพื่อทำให้กล้ามเนื้อ มีความแข็งแรงอันจะส่งผลให้ทั้งการเบ่งคลอด และการช่วยให้นมดลูกเข้าอู่ ได้เร็วยิ่งขึ้น



### 4. การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching exercise)

เป็นการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่น ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ บริเวณคอ ลำตัว หลัง ขาและน่อง เป็นต้น



### 5. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผ่อนคลาย (Relaxation exercise)

เป็นการทำให้กล้ามเนื้อเกิดการคลายตัว ลดอาการเกร็ง รวมทั้งความสัมพันธ์ของการหายใจกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียดขณะตั้งครรภ์



## ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

องค์การอนามัยโลกได้มี**ข้อเสนอแนะ** ให้หญิงมีครรภ์และหญิงหลังคลอดที่ไม่มีข้อจำกัดใด ๆ ควรจะทำกิจกรรมทางกายทั่วไปในทุกวัน ตลอดระยะเวลาที่ตั้งครรภ์และหลังคลอด ซึ่งกิจกรรมทางกายระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอดจะส่งผลดีต่อสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ได้ โดยได้มีงานวิจัยที่น่าเชื่อถือระบุถึงประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (Berghella & Saccone , 2017 and Sangsawang, NJEJoO, Gynecology & Biology, 2016) ดังนี้

1. คลอดง่ายและมดลูกกลับสู่สภาพปกติ
2. น้ำหนักตัวมารดามีการเพิ่มขึ้นอยู่ในเกณฑ์ปกติ การมีกิจกรรมทางกายจะช่วยลดการเพิ่มของน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ที่มากเกินไปและลดความเสี่ยงต่าง ๆ ขณะตั้งครรภ์ (Du, Ouyang, Nie, Huang & Redding, 2019)
3. ลดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ เป็นเบาหวานที่สามารถเกิดขึ้นได้ในระหว่างตั้งครรภ์ในสตรีที่ยังไม่เป็นเบาหวานมาก่อนทุกปีร้อยละ 2 ถึง 10 ของการตั้งครรภ์ จะได้รับผลกระทบจากเบาหวานขณะตั้งครรภ์ การจัดการภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มีการตั้งครรภ์ปกติและทารกแข็งแรง ข้อมูลจาก Centers for Disease Control and Prevention, December 30, 2022 และข้อมูลจากงานวิจัยพบว่าการออกกำลังกายตลอดการตั้งครรภ์สามารถลดความเสี่ยงของการเพิ่มน้ำหนักที่มากเกินไปของมารดาและโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้ (Barakat, Refoyo, Coteron & Franco, 2019)
4. ลดความเสี่ยงภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (Gestational hypertensive disorders) เป้าหมายของความดันโลหิตระหว่างตั้งครรภ์ควรน้อยกว่า 140/90 มม.ปรอท ซึ่งช่วยลดอุบัติการณ์ต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ของการตั้งครรภ์โดยไม่กระทบต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ (Tita, Szychowski, Boggess, Dugoff, Sibai, Lawrence, et al., 2022) โรคหนึ่งในกลุ่มของความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ คือ ภาวะครรภ์เป็นพิษ (Preeclampsia)

ซึ่งถือว่ามี ความรุนแรงและอาจทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต ทั้งกับหญิงตั้งครรภ์ และทารกในครรภ์ การรักษาให้หายขาดของกลุ่มภาวะครรภ์เป็นพิษนี้มีเพียงทางเดียว คือ การยุติการตั้งครรภ์ หรือการให้มีการคลอด โดยช่วงรอลอดนั้น ควรต้องมีการดูแลอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่มารดาและทารก (เกษมศรี ศรีสุพรรณดิฐ, 2566)



5. ลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด (Preterm birth) ทารกที่คลอดก่อนกำหนด มีความเสี่ยงในการเสียชีวิต มีปัญหาสุขภาพ และภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้แก่ ปัญหาระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบประสาทส่วนกลาง การได้ยิน และการมองเห็น ตลอดจนความรู้ ความเข้าใจ ปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในระยะยาว และพฤติกรรม สังคม-อารมณ์ สุขภาพ การเจริญเติบโต ซึ่งการเกิดของทารก ที่คลอดก่อนกำหนด ยังนำไปสู่ค่าใช้จ่ายจำนวนมากของครอบครัว และมีผลกระทบต่อบริการภาครัฐ เช่น การประกันสุขภาพ การศึกษา และระบบ สนับสนุนทางสังคมอื่น ๆ ภาระทางเศรษฐกิจทางสังคม ดังนั้น การส่งเสริม กิจกรรมทางกายในระดับปานกลางตลอดการตั้งครรภ์อาจส่งผลดีต่อพัฒนาการ ของทารกในครรภ์ (Brik, Fernández-Buhigas, Martin-Arias, Vargas-Terrones, Barakat & Santacruz B, 2019)



6. ลดอัตราการผ่าตัดคลอด (Cesarean delivery) การผ่าตัดคลอดเป็นการคลอดลูกผ่านแผลเปิดหน้าท้องและแผลในมดลูก แม้ว่ามีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทั้งในทันทีและในระยะยาว แต่สำหรับบางคนการผ่าตัดคลอดอาจเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุดต่อมารดาและทารกในช่วงจังหวะนั้น (Sung & Mahdy, 2023)
7. ทารกหลังคลอดมีน้ำหนักตัวในเกณฑ์ปกติ (Birth weight) การมีน้ำหนักแรกเกิดต่ำกว่าเกณฑ์ (น้อยกว่า  $< 2500$  กรัม) เป็นตัวชี้วัดการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์อายุครรภ์ บ่งชี้สำคัญของสุขภาพมารดาและทารกแรกเกิด และเป็นตัวทำนายผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ในระยะสั้นและระยะยาว (Blencowe, Krasevec, De Onis, Black, An, Stevens, et al., 2023)



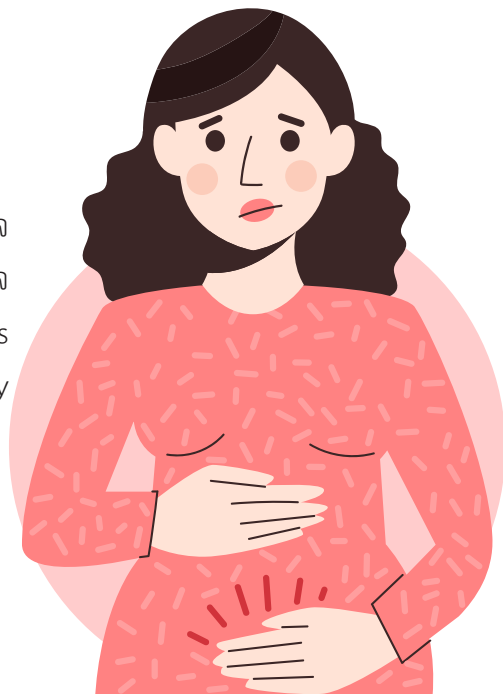
## ข้อห้าม ข้อควรระวังของการมีกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์



หญิงตั้งครรภ์ควรมีกิจกรรมทางกายตามคำแนะนำ (กิจกรรมทางกายประเภทแอโรบิกความหนักปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์) สำหรับผู้ที่มีข้อห้ามโดยอนุโลม (Relative contraindication) ควรปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ เช่น สูตินรีแพทย์ พยาบาล หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ถึงข้อดีและข้อเสียของการมีกิจกรรมทางกายตามคำแนะนำ (อภิชัย วรธนะพิศิษฐ์, 2563) และควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการปะทะหรือมีความเสี่ยงต่อการหกล้มสูง หรือกิจกรรมที่อาจทำให้เกิดภาวะขาดออกซิเจน เช่น กิจกรรมในที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลมาก ๆ ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมทางกายในท่านอนหงายหลังจากไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ เพราะมดลูกที่ขยายใหญ่จะกดทับการไหลเวียนเลือดได้

## ข้อห้ามโดยเด็ดขาด (Absolute contraindication)

1. ถุงน้ำแตก (Rupture membranes)
2. เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด (Preterm labor)
3. เลือดออกทางช่องคลอด (Unexplained persistent vagina bleeding)
4. หลังอายุครรภ์ 28 สัปดาห์ ในผู้ที่มีภาวะรกเกาะต่ำ (Placenta previa after 28 weeks' gestation)
5. ภาวะครรภ์เป็นพิษ (Preeclampsia)
6. ปากมดลูกไม่แข็งแรง (Incompetent cervix)
7. ทารกโตช้าในครรภ์ (Intrauterine growth restriction)
8. ภาวะครรภ์แฝดมากกว่าสอง (High-order multiple pregnancy)
9. เบาหวานชนิดที่ 1 ที่ควบคุมไม่ได้ (Uncontrolled type 1 diabetes)
10. ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ (Uncontrolled hypertension)
11. โรคไทรอยด์ที่ควบคุมไม่ได้ (Uncontrolled thyroid disease)
12. ความผิดปกติรุนแรงของระบบหัวใจ และหลอดเลือด ระบบทางเดินหายใจ และระบบอื่น ๆ (Other serious cardiovascular, respiratory or systemic disorder)



## ข้อห้ามโดยอนุโลม (Relative contraindication)

1. ภาวะแท้งซ้ำซาก (Recurrent pregnancy loss)
2. ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (Gestational hypertension)
3. ประวัติการคลอดก่อนกำหนด (A history of spontaneous preterm birth)
4. โรคหัวใจและหลอดเลือดหรือทางเดินหายใจที่มีความรุนแรงน้อยหรือปานกลาง (Mild/moderate cardiovascular or respiratory disease)
5. ภาวะโลหิตจางที่มีอาการ (Symptomatic anemia)
6. ภาวะขาดสารอาหาร (Malnutrition)
7. โรคการกินผิดปกติ (Eating disorder)
8. หลังอายุครรภ์ 28 สัปดาห์ในผู้ที่มีครรภ์แฝด (Twin pregnancy after 28 weeks' gestation)
9. การเจ็บป่วยอื่นๆ (Other significant medical condition)



## อาการเตือนและอาการแสดงที่หญิงตั้งครรภ์ ต้องหยุดขณะมีกิจกรรมทางกายออกกำลังกาย

1. มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด (Vaginal Bleeding)
2. มีอาการปวดท้อง (Abdominal pain)
3. มีอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด (Regular painful contraction)
4. มีอาการของถุงน้ำคร่ำรั่ว (Amniotic fluid leakage)
5. มีอาการเหนื่อยหอบ (Dyspnea before exertion)
6. มีอาการเวียนศีรษะ (Dizziness)
7. มีอาการปวดศีรษะ (Headache)
8. มีอาการแน่นหน้าอก (Chest pain)
9. มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง (Muscle weakness affecting balance)
10. มีอาการปวดน่องหรือบวม (Calf pain or swelling)



## กฎ 5 ข้อที่ต้องคำนึงในการมีกิจกรรมทางกาย

1

ต้องคำนึงถึงอายุครรภ์ และสภาพร่างกายของตนเอง ทั้งนี้หลังจาก 3 เดือนแรก ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการนอนหงายเป็นเวลานาน ๆ

2

ค่อย ๆ ทำกิจกรรมทางกายอย่างไม่หักโหม ไม่ทำจนเหนื่อยเกินไป หรือเกินขีดจำกัดของร่างกาย

3

หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการกระแทก กระโดด เกร็งช่องท้อง และโยคะร้อน

4

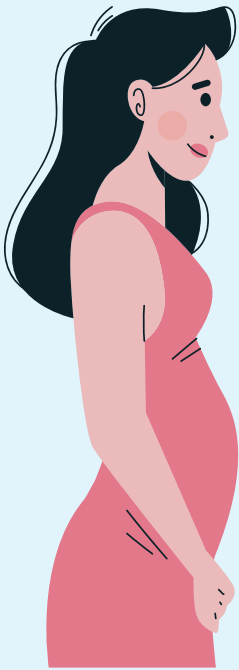
**ก่อนออกกำลังกาย** ควรวอร์มหรืออบอุ่นร่างกายด้วยการยืดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ และ**หลังออกกำลังกาย** ควรทำकुลดาวนเพื่อผ่อนคลายและลดอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ และสังเกตอาการตนเอง

5

ไม่ควรออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศร้อน และควรดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อหลีกเลี่ยงอาการ ขาดน้ำและเสียเหงื่อมากเกินไป ทั้งนี้ ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่เบาสบาย ใส่รองเท้าที่ไม่ลื่น หากใช้เก้าอี้ ควรเป็นเก้าอี้ที่มั่นคงและไม่มีล้อเลื่อน

## ส่วนที่ 2

### หญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 1



ไตรมาสนี้ตรงกับช่วงการฝากครรภ์ครั้งที่ 1 อายุครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์ เป็นช่วงที่หญิงตั้งครรภ์ต้องมีการ “เตรียมความพร้อม” สำหรับการตั้งครรภ์ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายเพียงเล็กน้อยมีผลดีมากกว่าไม่มีกิจกรรมทางกายเลย การเริ่มกิจกรรมทางกายในปริมาณไม่มาก และค่อย ๆ เพิ่มความถี่ ความหนักและระยะเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไปจะช่วยลดการเกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพหรือการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ในขณะตั้งครรภ์ ดังนั้น การมีกิจกรรมทางกายที่ง่ายที่สุดคือ การเดิน หรือย่อท่าอยู่กับที่ รวมถึงการมีกิจกรรมทางกายประเภทแอโรบิก และกิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

(Muscle-strengthening) ที่มีความหลากหลายและการยืดหยุ่น อย่างนุ่มนวล  
(Gentle stretching)

**การเตรียมความพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์** เพื่อส่งเสริมกิจกรรมที่เหมาะสม และสร้างความแข็งแรงของร่างกายให้พร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ของหญิงตั้งครรภ์ จำเป็นต้องเริ่มต้นจากการประเมินระดับกิจกรรมทางกาย ให้ความรู้ เรื่องการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และสร้างความตระหนักให้กับหญิงตั้งครรภ์ อันจะนำไปสู่ ความเข้าใจของการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และสถานะระดับกิจกรรมทางกายของตนเอง ซึ่งจะสอดคล้องกับการดูแลมาตรฐานที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับการประเมินความเสี่ยง ในขณะที่ตั้งครรภ์ ซึ่งจะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์กำหนดแนวทางและวางแผนการดูแลตนเอง ได้อย่างเหมาะสม

## ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 1

### 1. ประเมินความเสี่ยงของหญิงตั้งครรภ์

#### ประวัติอดีต

- เคยมีทารกตายในครรภ์ หรือเสียชีวิตแรกเกิด (1 เดือนแรก)
- เคยแท้งเอง 3 ครั้งหรือมากกว่าติดต่อกัน
- เคยคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม หรือคลอดเมื่ออายุครรภ์ น้อยกว่า 37 สัปดาห์
- เคยคลอดบุตรน้ำหนักมากกว่า 4,000 กรัม
- เคยเข้ารับการรักษายาบาลเพราะความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์ หรือครรภ์เป็นพิษ
- เคยผ่าตัดอวัยวะในระบบสืบพันธุ์เช่นเนื้องอกมดลูก ผ่าตัดปากมดลูก ผูกปากมดลูก ฯลฯ



### ประวัติปัจจุบัน

- ครรภ์แฝด
- อายุ < 20 ปี (นับถึงวันคาดคะเนกำหนดคลอด)
- อายุ > 35 ปี (นับถึงวันคาดคะเนกำหนดคลอด)
- Rh Negative
- เลือดออกทางช่องคลอด
- มีก้อนในอุ้งเชิงกราน
- ความดันโลหิตสูง ค่าบน  $\geq 140$  ค่าล่าง  $> 90$  mm Hg
- ดัชนีมวลกาย (BMI) < 18.5 กก./ตรม. หรือ  $\geq 23$  กก./ตรม. ก่อนตั้งครรภ์

### ประวัติทางอายุรกรรม

- โลหิตจาง
- โรคเบาหวาน
- โรคไต
- โรคหัวใจ
- ใช้สารเสพติด/ ติดสุรา
- สูบบุหรี่ คนใกล้ชิดสูบบุหรี่
- โรคอายุรกรรมอื่นๆ เช่น โลหิตจาง ไทรอยด์ SLE ฯลฯ (โปรดระบุ)
- อื่น ๆ ระบุ.....

หมายเหตุ: หากมีรายการความเสี่ยงข้อใดข้อหนึ่งตามรายการข้างต้น **ให้ทำการคัดกรองความเสี่ยงในแบบประเมินความเสี่ยง/ ข้อห้ามกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์เพิ่มเติม**

## 2. ประเมินความเสี่ยง/ข้อห้ามกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

หากพบเพียง 1 ข้อ ไม่ควรออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย

### ข้อห้ามโดยเด็ดขาด (Absolute contraindication)

1. ถุงน้ำแตก (Rupture membranes)
2. เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด (Preterm labor)
3. เลือดออกทางช่องคลอด (Unexplained persistent vagina bleeding)
4. หลังอายุครรภ์ 28 สัปดาห์ พบว่ามีภาวะรกเกาะต่ำ (Placenta previa )
5. ภาวะครรภ์เป็นพิษ (Preeclampsia)
6. ปากมดลูกไม่แข็งแรง (Incompetent cervix)
7. ทารกโตช้าในครรภ์ (Intrauterine growth restriction)
8. ภาวะครรภ์แฝดมากกว่าสอง (High-order multiple pregnancy)
9. เบาหวานชนิดที่ 1 ที่ควบคุมไม่ได้ (Uncontrolled type 1 diabetes)
10. ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ (Uncontrolled hypertension)
11. โรคไทรอยด์ที่ควบคุมไม่ได้ (Uncontrolled thyroid disease)
12. ความผิดปกติรุนแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินหายใจ และระบบอื่น ๆ (Other serious cardiovascular, respiratory or systemic disorder)



## การประเมินความพร้อมการมีกิจกรรมทางกาย ในขณะตั้งครรภ์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 1

ข้อความ	ทำกี่วัน ต่อสัปดาห์ (A)	ทำวันละ กี่นาที (B)	รวมจำนวน ระยะเวลาการมี กิจกรรมทางกาย ต่อสัปดาห์ (C)
1. เมื่อพิจารณาช่วง <b>6 เดือนก่อนตั้งครรภ์</b> ตามปกติแล้วในแต่ละสัปดาห์ คุณมีกิจกรรมทางกายในระดับต่อไปนี้ อย่างไรบ้าง			
1.1 ระดับ <b>ปานกลาง</b>			(C) = (A) x (B) .....นาที
1.2 ระดับ <b>หนัก</b>			(C) = (A) x (B) x 2 .....นาที
<b>รวม</b> ระยะเวลาการมีกิจกรรมทางกายในช่วง 6 เดือนก่อนตั้งครรภ์			.....นาที
2. เมื่อพิจารณา <b>ในช่วงตั้งแต่ตั้งครรภ์</b> ตามปกติแล้วในแต่ละสัปดาห์คุณมี กิจกรรมทางกายในระดับต่อไปนี้ อย่างไรบ้าง			
2.1 ระดับ <b>ปานกลาง</b>			(C) = (A) x (B) .....นาที
2.2 ระดับ <b>หนัก</b>			(C) = (A) x (B) x 2 .....นาที
<b>รวม</b> ระยะเวลาการมีกิจกรรมทางกายในช่วง 6 เดือนก่อนตั้งครรภ์			.....นาที

## แนวทางการกำหนดเป้าหมายในการมีกิจกรรมทางกายระหว่างตั้งครรภ์

ให้ทำการประเมินหญิงตั้งครรภ์หลังจากได้รับการให้ความรู้ และการสร้างความตระหนัก  
เสร็จสิ้นตามโปรแกรมแล้ว ดังนี้

1. หลังจากที่ได้รับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายแล้ว คุณมีความคิดเห็น  
ต่อเรื่องต่อไปนี้อย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ตัวเลือก)

- 1. กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์
- 2. กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อตัวของคุณ
- 3. กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อลูกในท้อง
- 4. อื่น ๆ ระบุ.....

2. ในช่วง 1 เดือนข้างหน้า คุณมีความตั้งใจมีกิจกรรมทางกายให้เพียงพอ  
ตามข้อแนะนำ หรือเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายบ้างหรือไม่

- 1. มี (ข้ามไปข้อ 4)
- 2. ไม่มี

3. เหตุผลสำคัญที่คุณไม่ต้องการมีกิจกรรมทางกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ตัวเลือก)

- 1. กลัวแท้งบุตร
- 2. กลัวอันตรายอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์
- 3. ไม่มีอุปกรณ์/สถานที่
- 4. ขาดความรู้/ความมั่นใจยังไม่เพียงพอ
- 5. ขาดแรงจูงใจในการปฏิบัติ
- 6. ไม่มีหรือญาติไม่อนุญาตให้ปฏิบัติ
- 7. อื่น ๆ ระบุ.....

4. คุณมีความตั้งใจมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางขึ้นไป (ไม่รวมระดับเบา) สัปดาห์ละ .....นาที่
5. คุณวางแผนจะมีกิจกรรมทางกายด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ตัวเลือก)
- 1. เดิน/ย่ำเท้าอยู่กับที่
  - 2. ออกกำลังกายแบบแอโรบิก
  - 3. ออกกำลังกายแบบยืดเหยียด
  - 4. ออกกำลังกายแบบแรงต้านและน้ำหนักตัว
  - 5. ทำงานบ้าน งานอาชีพ
  - 6. อื่น ๆ ระบุ.....
6. หากมีการจัดบริการให้คำแนะนำ และฝึกการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะ ซึ่งจะมีผู้เชี่ยวชาญให้การดูแลและไม่คิดค่าใช้จ่าย คุณประสงค์จะเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวหรือไม่
- 1. ต้องการเข้าร่วม
  - 2. ไม่ต้องการเข้าร่วม

## หญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 2

เป็นช่วงอายุครรภ์ 13 - 26 สัปดาห์ ระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งมีการฝากครรภ์ 2 ครั้ง



การฝากครรภ์ครั้งที่ 2 : อายุครรภ์ 20 สัปดาห์

การฝากครรภ์ครั้งที่ 3 : อายุครรภ์ 26 สัปดาห์

การมีกิจกรรมทางกายช่วงอายุครรภ์นี้ เป้าหมายเพื่อการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์ โดยภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ภาวะครรภ์เป็นพิษ ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง รวมไปถึงจนถึงการควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายที่แนะนำควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และการออกกำลังกายแบบแรงต้าน ได้แก่ การเดินหรือย่ำเท้าอยู่กับที่ และกิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening)

## กิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 2

### โปรแกรมการออกกำลังกาย สำหรับหญิงตั้งครรภ์ทั่วไปที่ “ไม่มีภาวะแทรกซ้อน”

หมวด	ท่า	ระยะเวลา ปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่าง ชุด (วินาที)
การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP)	การบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อ ก่อนออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ ศีรษะจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	10	1	30
	1. คอ เอียงคอไปด้านซ้ายขวา ๑ โดยใช้มือซ้ายประคองขมับขวา ค่อย ๆ ออกแรงดึงทำสลับซ้าย-ขวา จำนวน 10 ครั้ง				
	2. บ่าและไหล่ โดยกางแขน ทั้งสองข้างขึ้น หมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง หมุนไหล่ไปด้านหลัง 10 ครั้ง				
	3. ลำตัว หลัง และสะโพก ยกแขน หนึ่งข้าง เอียงไปทางซ้ายทำสลับ ซ้ายขวาครั้งละ 10 ครั้ง				
	4. ขา โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เตะขาไปด้านข้างซ้าย ๑ ทำสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง				
	5. น่อง โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เขย่งปลายเท้าขึ้น-ลง 10 ครั้งทำสลับซ้ายขวา				

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)
การออกกำลังกาย (EXERCISE)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)	20	10	5	30
	การเดินย่ำเท้าอยู่กับที่ โดยเริ่มยืนแยกเท้าประมาณช่วงหัวไหล่ ยกเข่าขึ้น/ลง สลับซ้ายขวา หายใจเข้า-ออกปกติ ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 5 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที				
	การยืนเตะขาไปด้านข้าง โดยเริ่มยืนเท้าชิดกัน มือจับพนักพิงเก้าอี้ เตะขาออกด้านข้าง พร้อมหายใจออก สลับซ้ายขวา ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 5 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที		10	5	30
	การออกกำลังกายแบบแรงต้าน (Weight training)		10	5	30
	ยกดัมเบล (หรือใช้ขวดน้ำแทน) โดยเริ่ม นั่งบนเก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน และมือสองข้างถือขวดน้ำไว้ข้างลำตัวค่อย ๆ ยกขวดน้ำขึ้นมาอยู่ในระดับหัวไหล่พร้อมหายใจออก ลดแขนลงสู่ท่าเดิมพร้อมหายใจเข้า ทำซ้ำ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 30 วินาที				



หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)	
การคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (COOL DOWN)	การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) และข้อต่อหลังออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	1	1	30	
	1. <b>คอ</b> นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนยืดลำตัวหายใจเข้าช้า ๆ ลดแขนลงพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ทำซ้ำ 3 ครั้ง					
	2. <b>บ่าและไหล่</b> ยกมือขวาขึ้นพับศอกให้มือแตะอยู่กึ่งกลางหลัง นำมือซ้ายจับข้อศอก ออกแรงดึงพอประมาณ ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
	3. <b>ลำตัว หลัง และสะโพก</b> นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ค่อย ๆ เอนตัวไปด้านขวา จนมีความรู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
	4. <b>ขา</b> นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) มือซ้ายแตะเข่าข้างขวาบิดลำตัวไปด้านขวาช้า ๆ จนตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
5. <b>น่อง</b> นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกเท้าซ้ายขึ้น กระทบปลายเท้า ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง						



หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)	
การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)	20	10	5	30	
	การเดินย่ำเท้าอยู่กับที่ โดยเริ่ม ยืนแยกเท้าประมาณช่วงหัวไหล่ ยกเข่าขึ้น/ลง สลับซ้ายขวา หายใจ เข้า-ออกปกติ ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 5 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที					
	การยืนเตะขาไปด้านข้าง โดยเริ่ม ยืนเท้าชิดกัน มือจับพนักพิงเก้าอี้ เตะขาออกด้านข้าง พร้อมหายใจ ออก สลับซ้ายขวา ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 5 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที		10	5	30	
	การออกกำลังกายแบบแรงต้าน (Weight training)		10	5	30	
	ยกดัมเบล (หรือใช้ขวดน้ำแทน) โดยเริ่ม นั่งบนเก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน และมือสองข้างถือขวดน้ำไว้ข้าง ลำตัวค่อย ๆ ยกขวดน้ำขึ้นมาอยู่ในระดับหัวไหล่พร้อมหายใจออก ลดแขนลงสู่ท่าเดิมพร้อมหายใจเข้า ทำ 10 ครั้ง พักระหว่างชุด 30 วินาที					

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พักระหว่างชุด (วินาที)	
การคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (COOL DOWN)	การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) และข้อต่อหลังออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	1	1	30	
	1. คอ นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนยืดลำตัวหายใจเข้าช้า ๆ ลดแขนลงพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ทำซ้ำ 3 ครั้ง					
	2. บ่าและไหล่ ยกมือขวาขึ้นพับศอกให้มือแตะอยู่ที่กลางหลัง นำมือซ้ายจับข้อศอก ออกแรงดึงพอประมาณ ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
	3. ลำตัว หลัง และสะโพก นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ค่อย ๆ เอนตัวไปด้านหลังจนมีความรู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
	4. ขา นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) มือซ้ายแตะเข่าข้างขวาบิดลำตัวไปด้านหลังขวาช้า ๆ จนตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
5. น่อง นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกเท้าซ้ายขึ้น กระจกปลายเท้า ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง						

## โปรแกรมการออกกำลังกายเฉพาะ สำหรับหญิงตั้งครรภ์ใน “กลุ่มที่เป็นเบาหวาน”

หมวด	ท่า	ระยะเวลา ปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่าง ชุด (วินาที)
การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP)	การบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อ ก่อนออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ ศีรษะจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	10	1	30
	1. คอ เอียงคอไปด้านซ้ายช้า ๆ โดยใช้มือซ้ายประคองขมับขวา ค่อย ๆ ออกแรงดึงทำสลับซ้าย-ขวา จำนวน 10 ครั้ง				
	2. บ่าและไหล่ โดยกางแขนทั้งสอง ข้างขึ้น หมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง หมุนไหล่ไปด้านหลัง 10 ครั้ง				
	3. ลำตัว หลัง และสะโพก ยกแขน หนึ่งข้าง เอียงไปทางซ้ายทำสลับ ซ้ายขวาครั้งละ 10 ครั้ง				
	4. ขา โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เตะขาไปด้านข้างช้า ๆ ทำสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง				
	5. น่อง โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เขย่งปลายเท้าขึ้น-ลง 10 ครั้งทำสลับซ้ายขวา				

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)
การออกกำลังกาย (EXERCISE)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)	20	-	-	-
	โดยการเดินบนพื้นราบ				
การคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (COOL DOWN)	การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) และข้อต่อหลังออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	1	1	30
	1. คอ นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนยืดลำตัวหายใจเข้าช้า ๆ ลดแขนลงพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ทำซ้ำ 3 ครั้ง				
	2. บ่าและไหล่ ยกมือขวาขึ้นพับศอกให้มือแตะอยู่กึ่งกลางหลัง นำมือซ้ายจับข้อศอก ออกแรงดึงพอประมาณ ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง				
	3. ลำตัว หลัง และสะโพก นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ค่อย ๆ เอนตัวไปด้านขวาจนมีความรู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง				

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)
การคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (COOL DOWN)	4. ขานั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) มือซ้ายแตะเข้าข้างขวาบิดลำตัวไปด้านขวาช้า ๆ จนถึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง				
	5. น่อง นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกเท้าซ้ายขึ้น กระทบปลายเท้า ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง				



## หญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3

เป็นการตั้งครรภ์ในช่วงอายุครรภ์ระหว่าง 27- 40 สัปดาห์



การฝากครรภ์ครั้งที่ 4 : อายุครรภ์ 30 สัปดาห์  
การฝากครรภ์ครั้งที่ 5 : อายุครรภ์ 34 สัปดาห์  
การฝากครรภ์ครั้งที่ 6 : อายุครรภ์ 36 สัปดาห์  
การฝากครรภ์ครั้งที่ 7 : อายุครรภ์ 38 สัปดาห์  
การฝากครรภ์ครั้งที่ 8 : อายุครรภ์ 40 สัปดาห์

การมีกิจกรรมทางกายช่วงอายุครรภ์นี้ จะเป็นการเข้าสู่ช่วงการเตรียมคลอดอย่างปลอดภัย กิจกรรมทางกายที่เป็นข้อแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในไตรมาสนี้ ประกอบด้วย 3 แบบ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค การออกกำลังกายแบบแรงต้าน ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน

ในช่วงการตั้งครรภ์ไตรมาสนี้ หญิงตั้งครรภ์มักจะมีปัญหาความวิตกกังวล อาจส่งผลรบกวนเวลานอน ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ควรนอน 7 - 9 ชั่วโมง/คืน และงีบระหว่างวันได้ 10 - 15 นาที ดังนั้น ข้อแนะนำสำคัญ คือ การมีกิจกรรมทางกายแบบผ่อนคลายก่อนนอน 10 นาที จะมีประโยชน์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ในช่วงไตรมาสนี้



## กิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาส 3

### โปรแกรมการออกกำลังกาย สำหรับหญิงตั้งครรภ์ทั่วไปที่ “ไม่มีภาวะแทรกซ้อน”

หมวด	ท่า	ระยะเวลา ปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่าง ชุด (วินาที)
การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP)	การบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อ ก่อนออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ ศีรษะจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	10	1	30
	1. คอ เอียงคอไปด้านซ้ายขวา ๑ โดยใช้มือซ้ายประคองขมับขวา ค่อย ๆ ออกแรงดึงทำสลับซ้าย-ขวา จำนวน 10 ครั้ง				
	2. บ่าและไหล่ โดยกางแขนทั้งสอง ข้างขึ้น หมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง หมุนไหล่ไปด้านหลัง 10 ครั้ง				
	3. ลำตัว หลัง และสะโพก ยกแขน หนึ่งข้าง เอียงไปทางซ้ายทำสลับ ซ้ายขวาครั้งละ 10 ครั้ง				
	4. ขา โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เตะขาไปด้านข้างซ้าย ๆ ทำสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง				
	5. น่อง โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เขย่งปลายเท้าขึ้น-ลง 10 ครั้งทำสลับซ้ายขวา				

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พักระหว่างชุด (วินาที)
การออกกำลังกาย (EXERCISE)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)	20	10	5	30
	การเดินย่ำเท้าอยู่กับที่ โดยเริ่ม ยืนแยกเท้าประมาณช่วงหัวไหล่ ยกเข่าขึ้น/ลง สลับซ้ายขวา หายใจเข้า-ออกปกติ ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 5 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที				
	ทำยืนขาข้างเดียว กางแขน โดยเริ่ม ยืนเท้าชิดกัน มือจับพนักพิงเก้าอี้ เตะขาออกด้านข้าง พร้อมหายใจออก กางแขนทำสลับซ้ายขวา ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 5 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที		10	5	30
	การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength training)		10	5	30
	ทำยืนสควอทกับเก้าอี้ โดยเริ่ม ยืนจับพนักพิงเก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน ก้าวเท้าไปด้านข้างความกว้างเท่าหัวไหล่ งอเข่าหย่อนกันลงเล็กน้อย พร้อมกับหายใจเข้า ยกกันขึ้นสู่ท่าเดิมพร้อมกับหายใจออก ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 5 ชุด พัก 30 วินาที/ชุด				

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)
การออกกำลังกาย (EXERCISE)	ทำนั้งอ้าขา-หุบขา โดยนั่งบนเก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน หลังตรง ยกเท้าขึ้นเล็กน้อยและกางขาออก พร้อมหายใจออก หุบขาเข้าสู่ท่าเดิมพร้อมกับหายใจเข้า ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 5 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที		10	5	30
	ทำนั้งเตะขา โดยนั่งบนเก้าอี้มั่นคง ไม่มีล้อเลื่อน หลังตรง เตะขาไปข้างหน้าพร้อมหายใจออก ลดขาลงสู่ท่าเดิมพร้อมหายใจเข้า ทำสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 5 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที		10	5	30
	การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (Supervised pelvic floor muscle exercise)		1	5	30
	1. นอนหงายให้เข่างอ ไม่เกร็ง หน้าท้อง ไม่กลั้นหายใจ 2. ยกกันและขมิบค้างไว้ 5 วินาที 3. ลดกันลงและหายใจปกติ ทำทั้งหมด 5 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที *ให้ขมิบ ทุกครั้งที่คุณกระแอม จาม หรือไอ* (Kegel Exercise)				

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)	
การคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (COOL DOWN)	การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) และข้อต่อหลังออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	1	1	30	
	1. <b>คอ</b> นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนยืดลำตัวหายใจเข้าช้า ๆ ลดแขนลงพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ทำซ้ำ 3 ครั้ง					
	2. <b>บ่าและไหล่</b> ยกมือขวาขึ้นพับศอกให้มือแตะอยู่กึ่งกลางหลัง นำมือซ้ายจับข้อศอก ออกแรงดึงพอประมาณ ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
	3. <b>ลำตัว หลัง และสะโพก</b> นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ค่อย ๆ เอนตัวไปด้านขวาจนมีความรู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
	4. <b>ขา</b> นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) มือซ้ายแตะเข้าข้างขวาบิดลำตัวไปด้านขวาช้า ๆ จนตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
5. <b>น่อง</b> นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกเท้าซ้ายขึ้น กระจกปลายเท้า ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง						

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)
การออกกำลังกายแบบผ่อนคลาย (Relaxation Exercise)	Relaxation technique คือ เทคนิคผ่อนคลายความเครียดสามารถทำโดยการคลายกล้ามเนื้อไล่ตั้งแต่ศีรษะลงมาจรดเท้า เรียกว่า progressive muscle relaxation ดังนี้	10	-	-	-
	1. อยู่ในห้องว่างที่ไม่มีใครรบกวน				
	2. ปิดม่านหรือหรี่แสงไฟให้มีแสงสลัว ปรับเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมให้พอเหมาะ นั่งบนม้านั่งหรือนอนบนเตียงที่สบาย				
	3. เปิดดนตรีที่สบายหูตามที่ตัวเองชอบ (ดนตรีที่ฟังสบายคือดนตรีที่มีจังหวะช้า ๆ ไม่เร็วกว่าอัตราการเต้นของหัวใจ) หลับตาลงเกร็งกล้ามเนื้อเป็นระบบไล่ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยเริ่มทีละส่วนของร่างกาย ตามด้วยคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทีละน้อย ๆ จนกล้ามเนื้อหย่อนคลาย ดังนี้				
	- การยืดเหยียดคอ หน้าอก ไหล่ หลัง				
- นั่งบนเก้าอี้กระดกข้อเท้าเข้าหาตัวทีละข้าง					

หมวด	ท่า	ระยะเวลา ปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่าง ชุด (วินาที)
การออกกำลังกาย แบบผ่อนคลาย (Relaxation Exercise)	หายใจตามปกติ โดยให้สมาธิอยู่ที่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ รู้สึก ถึงความตึงและความหย่อนของ กล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆของ ร่างกาย ก่อนที่จะเกร็งกล้ามเนื้อ มัดต่อไป				



## โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มี “น้ำหนักเกิน, ดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนตั้งครรภ์ > 23 kg/m<sup>2</sup>”

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พักระหว่างชุด (วินาที)
การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP)	การบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อก่อนออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้าดังต่อไปนี้	5	10	1	30
	1. คอ เอียงคอไปด้านซ้ายช้า ๆ โดยใช้มือซ้ายประคองขมับขวา ค่อย ๆ ออกแรงดึงทำสลับซ้าย-ขวา จำนวน 10 ครั้ง				
	2. บ่าและไหล่ โดยกางแขนทั้งสองข้างขึ้น หมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง หมุนไหล่ไปด้านหลัง 10 ครั้ง				
	3. ลำตัว หลัง และสะโพก ยกแขนหนึ่งข้าง เอียงไปทางซ้ายทำสลับซ้ายขวาครั้งละ 10 ครั้ง				
	4. ขา โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เตะขาไปด้านข้างช้า ๆ ทำสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง				
5. น่อง โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เขย่งปลายเท้าขึ้น-ลง 10 ครั้งทำสลับซ้ายขวา					

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พักระหว่างชุด (วินาที)	
การออกกำลังกาย (EXERCISE)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)	20	10	5	30	
	การเดินย่ำเท้าอยู่กับที่ โดยเริ่มยืนแยกเท้าประมาณช่วงหัวไหล่ ยกเข่าขึ้น/ลง สลับซ้ายขวา หายใจเข้า-ออกปกติ ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 5 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที					
	ทำยืนขาข้างเดียว กางแขน โดยเริ่มยืนเท้าชิดกัน มือจับพนักพิงเก้าอี้ เตะขาออกด้านข้าง พร้อมหายใจออก กางแขนทำสลับซ้ายขวา ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 5 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที		10	5	30	
	การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength training)		10	3	30	
	ทำยืนสควอทกับเก้าอี้ โดยเริ่มยืนจับพนักพิงเก้าอี้ไม่มีล้อเลื่อน ก้าวเท้าไปด้านข้างความกว้างเท่าหัวไหล่ งอเข่าหย่อนก้นลงเล็กน้อย พร้อมกับหายใจเข้า ยกกันขึ้นสู่ท่าเดิมพร้อมกับหายใจออก ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 3 ชุด พัก 30 วินาที/ชุด					



หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พักระหว่างชุด (วินาที)
การออกกำลังกาย (EXERCISE)	ทำนั่งอ้าขา-หุบขา โดยนั่งบนเก้าอี้ ไม่มีล้อเลื่อน หลังตรง ยกเท้าขึ้นเล็กน้อยและกางขาออกพร้อมหายใจออก หุบขาเข้าสู่ท่าเดิมพร้อมกับหายใจเข้า ทำ 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 3 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที		10	3	30
	ทำนั่งเตะขา โดยนั่งบนเก้าอี้มั่นคง ไม่มีล้อเลื่อน หลังตรง เตะขาไปข้างหน้าพร้อมหายใจออก ลดขาลงสู่ท่าเดิมพร้อมหายใจเข้า ทำสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง/ชุด ทั้งหมด 3 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที		10	3	30
	การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (Supervised pelvic floor muscle exercise)		1	3	30
	1. นอนหงายให้เข่างอ ไม่เกร็ง หน้าท้อง ไม่กลั้นหายใจ				
	2. ยกกันและขมิบค้างไว้ 5 วินาที				
	3. ลดกันลงและหายใจปกติ				
	ทำทั้งหมด 3 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที *ให้ขมิบ ทุกครั้งที่คุณกระแอม จาม หรือไอ* (Kegel Exercise)				

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)	
การคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (COOL DOWN)	การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) และข้อต่อหลังออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	1	1	30	
	1. คอ นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนยืดลำตัวหายใจเข้าช้า ๆ ลดแขนลงพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ทำซ้ำ 3 ครั้ง					
	2. บ่าและไหล่ ยกมือขวาขึ้นพับศอกให้มือแตะอยู่กึ่งกลางหลัง นำมือซ้ายจับข้อศอก ออกแรงดึงพอประมาณ ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
	3. ลำตัว หลัง และสะโพก นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ค่อย ๆ เอนตัวไปด้านหลังจนมีความรู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
	4. ขา นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) มือซ้ายแตะเข่าข้างขวาบิดลำตัวไปด้านหลังขวาช้า ๆ จนตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					
5. น่อง นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกเท้าซ้ายขึ้น กระทบปลายเท้า ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง						

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่าง ชุด (วินาที)
การออกกำลังกายแบบผ่อนคลาย (Relaxation Exercise)	<p><b>Relaxation technique</b> คือ เทคนิคผ่อนคลายความเครียด สามารถทำโดยการคลายกล้ามเนื้อไล่ตั้งแต่ศีรษะลงมาจรดเท้า เรียกว่า progressive muscle relaxation ดังนี้</p>	10	-	-	-
	1. อยู่ในห้องว่างที่ไม่มีใครรบกวน				
	2. ปิดม่านหรือหรี่แสงไฟให้มีแสงสลัว ปรับเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมให้พอเหมาะ นั่งบนม้านั่งหรือนอนบนเตียงที่สบาย				
	3. เปิดดนตรีที่สบายหูตามที่ตัวเองชอบ (ดนตรีที่ฟังสบายคือดนตรีที่มีจังหวะช้า ๆ ไม่เร็วกว่าอัตราการเต้นของหัวใจ) หลับตาลง เกร็งกล้ามเนื้อเป็นระบบไล่ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยเริ่มทีละส่วนของร่างกายตามด้วยคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทีละน้อย ๆ จนกล้ามเนื้อหย่อนคลาย ดังนี้				
	- การยืดเหยียดคอ หน้าอก ไหล่ หลัง				
	- นั่งบนเก้าอี้กระดกข้อเท้าเข้าหาตัวทีละข้าง				
	หายใจตามปกติ โดยให้สมาธิอยู่ที่การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ รู้สึกถึงความตึงและความหย่อนของกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ก่อนที่จะเกร็งกล้ามเนื้อมัดต่อไป				

## โปรแกรมการออกกำลังกาย สำหรับหญิงตั้งครรภ์ใน “กลุ่มที่เป็นเบาหวาน”

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)
การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP)	การบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อก่อนออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	10	1	30
	1. คอ เอียงคอไปด้านซ้ายช้า ๆ โดยใช้มือซ้ายประคองขมับขวา ค่อย ๆ ออกแรงดึงทำสลับซ้าย-ขวา จำนวน 10 ครั้ง				
	2. บ่าและไหล่ โดยกางแขนทั้งสองข้างขึ้น หมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง หมุนไหล่ไปด้านหลัง 10 ครั้ง				
	3. ลำตัว หลัง และสะโพก ยกแขนหนึ่งข้าง เอียงไปทางซ้ายทำสลับซ้ายขวาครั้งละ 10 ครั้ง				
	4. ขา โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เตะขาไปด้านข้างช้า ๆ ทำสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง				
5. น่อง โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เขย่งปลายเท้าขึ้น-ลง 10 ครั้งทำสลับซ้ายขวา					

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)
การออกกำลังกาย (EXERCISE)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)	20	-	-	-
	โดยการเดินบนพื้นราบ				
การคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (COOL DOWN)	การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) และข้อต่อหลังออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	1	1	30
	1. คอ นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนยืดลำตัวหายใจเข้าช้า ๆ ลดแขนลงพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ทำซ้ำ 3 ครั้ง				
	2. บ่าและไหล่ ยกมือขวาขึ้นพับศอกให้มือแตะอยู่กึ่งกลางหลัง นำมือซ้ายจับข้อศอก ออกแรงดึงพอประมาณ ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง				
3. ลำตัว หลัง และสะโพก นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ค่อย ๆ เอนตัวไปด้านขวาจนมีความรู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง					

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)
การคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (COOL DOWN)	4. ขา นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) มือซ้ายแตะเข่าข้างขวาบิดลำตัวไปด้านขวาช้า ๆ จนตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง				
	5. น่อง นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกเท้าซ้ายขึ้น กระจกปลายเท้า ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง				



## ช่วงหลังคลอด

มีเป้าหมายสำคัญ เพื่อปรับสภาพสมดุร่างกายและสานสัมพันธ์ลูก



ตรงกับช่วงการเยี่ยมหลังคลอดครั้งที่ 1 (วันที่ 1 - 7)  
การเยี่ยมหลังคลอดครั้งที่ 2 (วันที่ 8 - 15) และการเยี่ยม  
หลังคลอดครั้งที่ 3 (วันที่ 16 - 30)

การมีกิจกรรมทางกายช่วงหลังคลอดช่วยในเรื่อง  
การปรับสมดุร่างกายและการสานสัมพันธ์แม่ลูก  
ช่วยผ่อนคลาย ลดอาการวิตกกังวล อาการซึมเศร้า  
หลังคลอด และช่วยกระตุ้นน้ำนม การกลับไปมีกิจกรรม  
ทางกายหลังคลอดควรเป็นไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป  
และสามารถมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน

ส่วนผู้ที่ได้รับการผ่าคลอด ควรได้รับคำแนะนำ  
จากสูตินรีแพทย์หรือคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์  
เพื่อช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกาย

ขอแนะนำให้เริ่มออกกำลังกาย 6 สัปดาห์

หลังคลอด ด้วยการมีกิจกรรมทางกายที่ง่ายที่สุด คือ การเดินหรือยืนท่าอยู่กับที่ รวมถึง  
กิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน การเล่นกับลูก การทำงานบ้าน ทำกิจกรรมนอกบ้าน  
เช่น การเดินซื้อของ เดินเที่ยวเล่นกับลูก การออกไปทำงานนอกบ้าน

## กิจกรรมทางกายสำหรับหญิงหลังคลอด

### 1. คัดกรองและการประเมินความเสี่ยงหญิงหลังคลอด

อาการผิดปกติหลังคลอด ดังนี้

1. ตกเลือดหลังคลอด เป็นก้อน ลิ่มเลือด
2. ตัวร้อน เป็นไข้ติดต่อกัน 2 วัน
3. น้ำคาวปลา มีกลิ่นเหม็น ชุ่มชื้น หรือมีสีแดงนานเกิน 2 สัปดาห์
4. ปัสสาวะแสบ ขัด กะปริบกะปรอย หรือปัสสาวะลำบาก
5. ปวด บวม บริเวณฝีเย็บหรือแผลแยก
6. หัวนมแตกหรืออักเสบ (ระดับรุนแรง)

2. การประเมินความพร้อมการมีกิจกรรมทางกายในขณะตั้งครรภ์สำหรับหญิงหลังคลอด

ข้อความ	ทำกี่วันต่อสัปดาห์ (A)	ทำวันละกี่นาที (B)	รวมจำนวนระยะเวลาการมีกิจกรรมทางกายต่อสัปดาห์ (C)
1. เมื่อพิจารณาช่วง <b>6 เดือนก่อนตั้งครรภ์</b> ตามปกติแล้ว ในแต่ละสัปดาห์ คุณมีกิจกรรมทางกายในระดับต่อไปนี้ อย่างไรบ้าง			
1.1 ระดับ <b>ปานกลาง</b>			(C) = (A) × (B) .....นาที
1.2 ระดับ <b>หนัก</b>			(C) = (A) × (B) × 2 .....นาที
<b>รวม</b> ระยะเวลาการมีกิจกรรมทางกายในช่วง 6 เดือนก่อนตั้งครรภ์			.....นาที



ข้อความ	ทำกี่วัน ต่อสัปดาห์ (A)	ทำวันละ กี่นาที (B)	รวมจำนวน ระยะเวลาการมี กิจกรรมทางกาย ต่อสัปดาห์ (C)
2. เมื่อพิจารณา <u>ในช่วงตั้งแต่ตั้งครรภ์</u> ตามปกติแล้วในแต่ละสัปดาห์คุณมี กิจกรรมทางกายในระดับต่อไปนี้อย่างไรบ้าง			
2.1 ระดับ <u>ปานกลาง</u>			(C) = (A) × (B) .....นาที
2.2 ระดับ <u>หนัก</u>			(C) = (A) × (B) × 2 .....นาที
<u>รวม</u> ระยะเวลาการมีกิจกรรมทางกายในช่วง 6 เดือนก่อนตั้งครรภ์			.....นาที



## โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับ “หญิงหลังคลอดทั่วไป”

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พักระหว่างชุด (วินาที)
การอบอุ่นร่างกาย (WARM UP)	การบริหารกล้ามเนื้อและข้อต่อก่อนออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่วินาทีจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	10	1	10
	1. คอ เอียงคอไปด้านซ้ายช้า ๆ โดยใช้มือซ้ายประคองขมับขวา ค่อย ๆ ออกแรงดึง ทำสลับซ้าย-ขวา จำนวน 10 ครั้ง				
	2. บ่าและไหล่ โดยกางแขนทั้งสองข้างขึ้น หมุนไหล่ไปด้านหน้า 10 ครั้ง หมุนไหล่ไปด้านหลัง 10 ครั้ง				
	3. ลำตัว หลัง และสะโพก ยกแขนหนึ่งข้าง เอียงไปทางซ้ายทำสลับซ้ายขวาครั้งละ 10 ครั้ง				
	4. ขา โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เตะขาไปด้านข้างช้า ๆ ทำสลับซ้าย-ขวา ข้างละ 10 ครั้ง				
	5. น่อง โดยยืนจับพนักเก้าอี้ (แบบไม่มีล้อ) เขย่งปลายเท้าขึ้น-ลง 10 ครั้งทำสลับซ้ายขวา				

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)
การออกกำลังกาย (EXERCISE)	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)	20	-	-	-
	โดยการเดินบนพื้นราบ				
	การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (Supervised pelvic floor muscle exercise)		1	3	30
	1. นอนหงายให้ขาอ้อมไม่เกร็งหน้าท้อง ไม่กลั้นหายใจ				
	2. ยกกันและขมิบค้างไว้ 5 วินาที				
	3. ลดกันลงและหายใจปกติ				
	ทำทั้งหมด 3 ชุด พักระหว่างชุด 30 วินาที *ให้ขมิบ ทุกครั้งที่คุณกระแอม จาม หรือไอ* (Kegel Exercise)				
การคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (COOL DOWN)	การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด กล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) และข้อต่อหลังออกกำลังกาย โดยเริ่มตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า ดังต่อไปนี้	5	1	1	30
	1. คอ นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขน ยืดลำตัวหายใจเข้าช้า ๆ ลดแขนลง พร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ทำซ้ำ 3 ครั้ง				

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)
การคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (COOL DOWN)	2. บ่าและไหล่ ยกมือขวาขึ้น พับศอกให้มือแตะอยู่กึ่งกลางหลัง นำมือซ้ายจับข้อศอก ออกแรงดึงพอประมาณ ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง				
	3. ลำตัว หลัง และสะโพก นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ค่อย ๆ เอนตัวไปด้านหลังจนมีความรู้สึกตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง				
	4. ขา นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) มือซ้ายแตะเข้าข้างขวาบิดลำตัวไปด้านหลังช้า ๆ จนตึง ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง				
	5. น่อง นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ยกเท้าซ้ายขึ้น กระดกปลายเท้า ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง				
การออกกำลังกายแบบผ่อนคลาย (Relaxation Exercise)	Relaxation technique คือ เทคนิคผ่อนคลายความเครียดสามารถทำได้โดยการคลายกล้ามเนื้อไล่ตั้งแต่ศีรษะลงมาจรดเท้า เรียกว่า progressive muscle relaxation ดังนี้	10	-	-	-

หมวด	ท่า	ระยะเวลาปฏิบัติ (นาที)	จำนวน (ครั้ง)	ชุด (SET)	พัก ระหว่างชุด (วินาที)
การออกกำลังกายแบบผ่อนคลาย (Relaxation Exercise)	1. อยู่ในห้องว่างที่ไม่มีใครรบกวน				
	2. ปิดม่านหรือหรี่แสงไฟให้มีแสงสลัว ปรับเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมให้พอเหมาะ นั่งบนม้านั่งหรือนอนบนเตียงที่สบาย				
	3. เปิดดนตรีที่สบายหูตามที่ตัวเองชอบ (ดนตรีที่ฟังสบายคือดนตรีที่มีจังหวะช้า ๆ ไม่เร็วกว่าอัตรา การเต้นของหัวใจ) หลับตาลง เกร็งกล้ามเนื้อเป็นระบบไล่ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยเริ่มที่ละ ส่วนของร่างกาย ตามด้วยคลาย กล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทีละน้อย ๆ จนกล้ามเนื้อหย่อนคลาย ดังนี้				
	- การยืดเหยียดคอ หน้าอก ไหล่ หลัง				
	- นั่งบนเก้าอี้กระดกข้อเท้าเข้าหาตัวทีละข้าง				
	หายใจตามปกติ โดยให้สมาธิอยู่ที่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ รู้สึก ถึงความตึงและความหย่อนของ กล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย ก่อนที่จะเกร็งกล้ามเนื้อ มัดต่อไป				



- กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. (2562). ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและการนอนหลับ สำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์ แก้วจอม มหาวิทยาลัย สวนสุนันทา.
- เกษมศรี ศรีสุพรรณดิฐ. ครรภ์เป็นพิษและโรคพิษแห่งครรภ์ระยะช้ำก. ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. <https://w1.med.cmu.ac.th/obgyn/lessons/33344/>. 29 กรกฎาคม 2566.
- ปิยวัฒน์ เกตุวงศา, และ กรกนก พงษ์ประดิษฐ์. (2563). ฟิ้นกิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19: Regenerating physical activity in Thailand after COVID-19 pandemic. นนทบุรี: ภาพพิมพ์.
- พิมพ์พรรณ ต่างวิวัฒน์. (2565). คู่มือการฝากครรภ์สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2565). สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค). (2565). รายงานประจำปี 2565 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย.
- อภิชัย วรรณะพิศิษฐ์. (2563). การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการให้คำปรึกษากิจกรรมทางกายในเวชศาสตร์ครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Barakat, R., Refoyo, I., Coteron, J., & Franco, E. (2019). Exercise during pregnancy has a preventative effect on excessive maternal weight gain and gestational diabetes. A randomized controlled trial. *Brazilian journal of physical therapy*, 23(2), 148-155. Doi: 10.1016/j.bjpt.2018.11.005.
- Berghella, V., & Saccone, G. (2017). Exercise in pregnancy!. *American Journal of obstetrics and gynecology*, 216(4), 335-337. Doi: 10.1016/j.ajog.2017.01.023.
- Bisson, M., Almeras, N., Dufresne, S. S., Robitaille, J., Rheume, C., Bujold, E., ... & Marc, I. (2015). A 12-week exercise program for pregnant women with obesity to improve physical activity levels: an open randomised preliminary study. *Public Library of Science One*, 10(9), 1-17. Doi: 10.1371/journal.pone.0137742.
- Blencowe, H., Krasevec, J., De Onis, M., Black, R. E., An, X., Stevens, G. A., ... & Cousens, S. (2019). National, regional, and worldwide estimates of low birthweight in 2015, with trends from 2000: a systematic analysis. *Lancet Glob Health*, 7(7), 849-60. Doi: 10.1016/S2214-109X(18)30565-5.

- Brik, M., Fernandez-Buhigas, I., Martin-Arias, A., Vargas-Terrones, M., Barakat, R., & Santacruz, B. (2019). Does exercise during pregnancy impact on maternal weight gain and fetal cardiac function? A randomized controlled trial. *Ultrasound Obstet Gynecol*, 53(5), 583-589. Doi: 10.1002/uog.20147.
- Committee on Obstetric Practice. (2015). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics & Gynecology*, 126(6), 135-42. Doi:10.1097/AOG.0000000000003772.
- Domingues, M. R., Bassani, D. G., da Silva, S. G., Coll, C. D. V. N., da Silva, B. G. C., & Hallal, P. C. (2015). Physical activity during pregnancy and maternal-child health (PAMELA): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 16, 227. Doi: 10.1186/s13063-015-0749-3.
- Du, M. C., Ouyang, Y. Q., Nie, X. F., Huang, Y., & Redding, S. R. (2019). Effects of physical exercise during pregnancy on maternal and infant outcomes in overweight and obese pregnant women: A meta-analysis. *Birth*, 46(2), 211-21. Doi: 10.1111/birt.12396.
- Ozkan, S. A., & Rathfisch, G. (2018). The effect of relaxation exercises on sleep quality in pregnant women in the third trimester: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32, 79-84. Doi: 10.1016/j.ctcp.2018.05.008.
- Rodriguez-Blanque, R., Sanchez-Garcia, J. C., Sanchez-Lopez, A. M., Mur-Villar, N., & Aguilar-Cordero, M. J. (2018). The influence of physical activity in water on sleep quality in pregnant women: A randomised trial. *Women Birth*, 31(1), 1-8. Doi: 10.1016/j.wombi.2017.06.018.
- Sangsawang, B., & Sangsawang, N. (2016). Is a 6-week supervised pelvic floor muscle exercise program effective in preventing stress urinary incontinence in late pregnancy in primigravid women?: a randomized controlled trial. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 197, 103-10. Doi: 10.1016/j.ejogrb.2015.11.039.
- Sung, S., & Mahdy, H. (2023). *Cesarean Section*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546707/>, July 9, 2023.
- Tita, A. T., Szychowski, J. M., Boggess, K., Dugoff, L., Sibai, B., Lawrence, K., ... & Andrews, W. W. (2022). Treatment for mild chronic hypertension during pregnancy. *The New England Journal of Medicine*, 386(19),1781-1792. Doi: 10.1056/NEJMoa2201295.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior*.



## รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย

ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์วิทยา วิชาพันธ์	ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย	ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย
รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ชนนทร์ วนาภิรักษ์	ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย	สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิชัย วรรณะพิศิษฐ์	ดร.นายแพทย์ไพโรจน์	เสาน่วม
นางสาวนิรมล	ราศรี	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยวัฒน์	เกตุวงศา	สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ
		สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
		ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย
		ประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
		มหาวิทยาลัยมหิดล
นายแพทย์อุดม	อัศวุตมางกูร	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
นายแพทย์ฐิติกร	โตโพธิ์ไทย	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
นายแพทย์โอฬาริก	มุสิกวงศ์	กองมารดาและทารก กรมอนามัย
ดร.รุ่งรัตน์	พละไทร	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี
นายปัญญา	ชูเลิศ	ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย
		ประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
		มหาวิทยาลัยมหิดล
นางสาวณัฐพร	นิลวิตภา	ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย
		ประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
		มหาวิทยาลัยมหิดล
นางสาวศรินภา	หมายสุข	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ





**สสส**

มหาวิทยาลัยมหิดล  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)  
ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK)  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

