

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

เขียนโดย สำนักปลัด

วันศุกร์ที่ 27 มกราคม 2023 เวลา 10:25 น.

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ความรู้สำหรับประชาชนเพื่อสร้างความตระหนักและเน้นย้ำถึงอันตรายของ การคลอดก่อนกำหนด และที่สำคัญคือพฤติกรรมเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงขณะตั้งครรภ์

จากผลการวิจัยที่พบว่าร้อยละ 50-60 ของภาวะคลอดก่อนกำหนดเกิดในหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และสาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตระหว่างการตั้งครรภ์ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่ให้ เกิดขึ้นกับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ทุกคน



โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
Thai Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาได้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกลืนปัสสาวะ



ไม่ควรขึ้นรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป้น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระชับบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

เขียนโดย สำนักปลัด

วันศุกร์ที่ 27 มกราคม 2023 เวลา 10:25 น.
