

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ข้อควรระวัง
หรือเดินทางไกล

ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ

กลับปัสสาวะ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์

1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

B A B Y

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

“หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติงานและใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด โดยปรับเหมาะสมตามอาชีพ”

สภาพสตรีทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสรีระเมื่อตั้งครรภ์ แต่วิถีชีวิตไม่เปลี่ยน จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงานที่มีหลากหลายอาชีพ ได้แก่ ค้าขาย เกษตรกรรม รับจ้าง เป็นต้น ในขณะที่อีกบทบาทหนึ่ง คือ แม่บ้าน ตั้งแต่ ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า เป็นต้น การเปลี่ยนท่านั่งยองเป็นยืนบ่อยครั้ง หรือเดินขึ้นบันไดหลาย ครั้งต่อวัน หากมีบุตรที่ต้องดูแล หรือผู้ป่วยติดเตียง ก็มีความเหนื่อยล้ามากขึ้น หากเป็นหญิงทำงานการเดินทางมาทำงานไกลทุกวันไม่ว่าจะเป็น มอเตอร์ไซด์หรือจักรยาน การยืนโหนราวบนรถเมล์หรือรถไฟฟ้าขณะเดินทางที่ต้องเกร็งตัวเมื่อรถเลี้ยว หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระ อาจทำให้เกิดการ กระแทกกระเือนต่อบุตรในครรภ์ได้ อันนี้ไม่นับรวมกับพฤติกรรมขณะทำงาน เช่นการกลับปัสสาวะ การนั่งทำงานนานๆ หรือ ความเครียดจากการ ทำงาน พบว่าหญิงตั้งครรภ์จะมีการเผชิญความเครียดหลายด้าน เช่น ด้านกายภาพ แสง เสียง ความร้อน ความเย็น ด้านเคมี ด้านชีวภาพ ด้านการ เคลื่อนไหวและการยืน และด้านจิตวิทยาสังคม สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้า ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และยังทำให้มีอาการ ไม่สบายได้แก่ เวียนหัวปวดศีรษะ ปวดหลัง ชาวมุม อารมณ์หงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย

032-436027 Admin@yangyong.go.th อบต.ยางหย่อง