

# สื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

โดยประชาสัมพันธ์ผ่านเว็บไซต์ของ อบต.ปากฉลุย WWW.Parkchaluy.go.th

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



คลอดคาบเกี่ยวออกซิเจนไม่ได้  
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก บิดเรื้อรัง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

<p>มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง</p> 	<p>รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์</p> 	<p>ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที</p> 
<p>ดูแลความสะอาด ร่างกายทุกวัน</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด</p> 	<p>ไม่ควรสูบบุหรี่</p> 
<p>ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการยกของหนัก</p> 	<p>ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน จากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง</p> 
<p>ควรนอนหลับให้เพียงพอ และทานอาหารพักผ่อนระหว่างวัน</p>  	<p>พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ปัสสาวะบ่อย ทั้งกลางวัน</li> <li>2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด</li> <li>3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด</li> <li>4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด</li> <li>5 มีส่วนเจ็บปวด</li> <li>6 ทารกดิ้นน้อยลง</li> </ol> 	<p>หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง</p> 

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

หน้า 12 | 22 กุมภาพันธ์ 2560

# สัญญาณเตือน การคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 - 40 สัปดาห์  
การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็น การคลอดก่อนกำหนด

## อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด

- 1 บวม และความดันโลหิตสูง
- 2 เลือดออกจากช่องคลอด
- 3 น้ำเดิน
- 4 รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ
- 5 เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

## พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

- + พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ
- 🍴 รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ
- ✔ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- ZZ พักผ่อนให้เพียงพอ

Totally, Truly Care



020-222-222  
www.samitivejhospitals.com

สมิติเวช  
SAMITIVEJ

หากอายุครรภ์น้อยกว่า **34** สัปดาห์  
และการกมีน้ำหนักน้อยกว่า **2,100** กรัม



อวัยวะต่างๆ มักจะทำงานไม่สมบูรณ์ เช่น

• การย่อยและดูดซึมอาหารไม่สมบูรณ์

• ติดเชื้อในกระแสเลือด

• ตัวเหลือง

• ปอดไม่เติบโตพอที่จะหายใจได้ตามปกติหายใจลำบาก



• ต้องได้รับการดูแลในห้องอภิบาลทารกแรกเกิดวิกฤติ

