เขียนโดย อบต.แควอ้อม
วันพฤหัสบดีที่ 15 พฤษภาคม 2025 เวลา 14:56 น. -

ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

เขียนโดย อบต.แควอ้อม
วันพฤหัสบดีที่ 15 พฤษภาคม 2025 เวลา 14:56 น. -

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


ลำไส้เน่า


ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

## การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



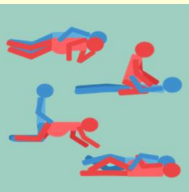


พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ท้องปั้น ท้องแข็ง
2. มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
3. มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
4. มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
5. ปัสสาวะแสบขัด
6. ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



**หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**



จัดทำเมื่อ : 22 กุมภาพันธ์ 2565

เขียนโดย อบต.แควอ้อม

วันพฤหัสบดีที่ 15 พฤษภาคม 2025 เวลา 14:56 น. -

ไม่มีสิ่งใดสำคัญเท่ากับการที่แม่ตั้งครรภ์ได้ดูแลตัวเองและลูกในครรภ์อย่างเต็มที่ ตั้งแต่การฝากครรภ์ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ