



สัญญาณเสี่ยง คลอดก่อนกำหนด





ประเทศไทยมีอัตราการ
คลอดก่อนกำหนดสูงถึง
9.91-11.63%

กระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่าย
จึงร่วมมือกัน ผลักดันมาตรการ
ลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด

ต่ำกว่า 8%

พฤติกรรมเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

- การทำงานโดยขาดความระมัดระวัง**
ชักผ้า ทำความสะอาด ทำกับข้าว อุ้มลูก ดูแลคนป่วย
หรือ รับจ้าง ค้าขาย เกษตรกรรม
- ความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน**
เหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน อารมณ์หงุดหงิด หงุดหงิด
ส่งผลต่อการเปิดปากมดลูก

พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง

- เปลี่ยนท่านั่งยอง
หรือทำยื้นบ่อยครั้ง
- นั่งหรือยืน
ทำงานนานๆ
- ขึ้น-ลงบันได
วันละหลายครั้ง
- นั่งรถเดินทางไกล
จับรถบนเส้นทางขรุขระ
- จับขั้วมอเตอร์ไซค์
หรือจักรยาน
บนเส้นทางขรุขระ
- มีเพศสัมพันธ์
ที่กระทบหน้าท้อง
- กลั้นปัสสาวะ
- อาบน้ำในแหล่งน้ำ
ไม่สะอาด
เสี่ยงติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
และช่องคลอด

แนะนำ

เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ก้องแข็ง ก้องบั่น เจ็บหน่วงท้องน้อย เลือดออก น้ำใสไหลจากช่องคลอด
(แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด
“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

สายด่วนกรมอนามัย
1478
กรมอนามัยส่งเสริมและพัฒนาระบบสุขภาพดี

ติดตามข่าวสารความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia
สื่อมวลชนเครือข่ายกรมอนามัย

