

องค์การบริหารส่วนตำบลแควอ้อม

ประชุมสัมพันธ์ "โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด"

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

- พักผ่อนมากๆ ลดการทำงานหนัก**
Illustration: A pregnant woman resting on a bed.
- กลางวันให้พักผ่อนวันละ 2 ครั้ง โดยวิธีนอนตะแคงซ้าย**
ช่วยลดความวิตกกังวล กลางคืนนอนให้เต็มที่อาจแยกห้องนอนกับคนอื่นเพื่อป้องกันการรบกวน
Illustration: A pregnant woman lying on her left side.
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์**
เช่นบำรุงร่างกายเพื่อให้แข็งแรง
และการมีสุขภาพสมบูรณ์
Illustration: A pregnant woman eating fruit.
- ดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร และดื่มน้ำส้มวันละ 1 แก้ว** เพื่อช่วยการไหลเวียนของเลือดและการรับถ่ายเป็นปกติ
Illustration: A pregnant woman drinking water.
- ขยับร่างกายให้เป็นปกติทุกวัน อย่างกลิ้งบอลสว่ว** เพื่อป้องกันการหดตัวของมดลูก
Illustration: A pregnant woman sitting on a ball.
- งดการสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่**
Illustration: A pregnant woman with a red 'X' over her, and a person smoking.
- งดการกระทำที่ทำให้มดลูกหดตัว**
เช่น การกระทบกระเทือน การเดินทาง การฉวยหัวนม งดการมีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะครบกำหนดคลอด
Illustration: A pregnant woman holding her belly.
- ต้องสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเองได้** เช่น เจ็บครรภ์ เด็กดิ้นน้อยลง มีน้ำเดิน หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด ให้รีบมาโรงพยาบาล
Illustration: A pregnant woman looking distressed.

กลุ่มเสี่ยง

คุณแม่กลุ่มเสี่ยง ที่จะเกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คือ กลุ่มที่มีอายุมากหรือน้อยเกินไป สูบบุหรี่ ดื่มยาเสพติดอื่นๆ น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป ขณะตั้งครรภ์ เครียด ทำงานหนัก คุณแม่ที่มีประวัติการตั้งครรภ์และการคลอด เช่น การแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนดในครั้งก่อน ตั้งครรภ์แฝด ภาวะติดเชื้อทางระบบสืบสาวะเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง มีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูง ปริมาณน้ำคร่ำมาก หรือน้อยกว่าปกติ และการติดเชื้อในช่องคลอดและปากมดลูก

ร่วมป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดกันนะคะ