

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด



เครียด



ผลกระทบต่อแม่

ซีมีเซร่า



ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด



หัวใจ

ยังทำงานไม่สมบูรณ์



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออกในโพรงสมอง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกันทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซิดธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ พักผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มยาและกาแฟ
- ดื่มอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 สัปดาห์ 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ไปสัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดสารเสพติด ยาสูบไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต และโรคหทัยโรค มีกรุ่นแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- แม้กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
 - แม้กินเยอะ หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกแอซิด เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หลังตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ ให้ไปยื่นทะเบียน กับเทศบาลหรือ องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลสุรนารี โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ sw.ac.th ในพื้นที่ใกล้เคียง



สามารถเลือกชมวิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



"การเตรียมพร้อมก่อนสมรส เพื่อป้องกันโรคติดต่อก่อนกำเนิด" ผังชีวิตใหม่ กระทรวงสาธารณสุข ภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้ ปี 2565




โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กระทรวงมหาดไทย คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการตั้งครรภ์ปลอดภัย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร




โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อเด็กไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
The Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด


ระยะเวลาตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ บารวยยาจะมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อเกิดขึ้น




คลอดก่อนกำหนดถึงขั้นเสียชีวิต
ต่อมารดาด้วย




เห็นเลือดปนกับสีน้ำตาล



เลือดออกในโพรงมดลูก














สำลีในน้ำ



ฉีก รีดฝีเย็บแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

<p>มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง</p> 	<p>รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์</p> 	<p>ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที</p> 
<p>ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการอบ หรือแช่น้ำในบ่อที่พื้นไม้ไม่สะอาด</p> 	<p>ไม่ควรกินยาแก้ปวด</p> 
<p>ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเมล์นานเป็นระยะเวลานาน</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการยกของหนัก</p> 	<p>ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่าอื่นเป็นท่ากึ่งยองครึ่ง</p> 
<p>ควรนวดหลังไปให้เบาๆ และพาดผ้าพันคอระหว่างวัน</p> 	<p>พบสูติแพทย์เมื่อ... ให้รับมารักษาพยาบาลทันที</p> <ol style="list-style-type: none"> ท้องแข็ง ท้องแข็ง มีน้ำใสออกทางช่องคลอด มีเลือดออกทางช่องคลอด มีไข้สูง/หนาว/หรือมีอาการของโรค ปวดกล้ามเนื้อ ทารกดิ้นน้อยลง 	<p>หลีกเลี่ยง หรือฉีดวัคซีนที่มีส่วนผสมที่ป้องกันการรับวัคซีนนี้</p> 

หากมีสัญญาณเตือนก่อนคลอดควร 37 สัปดาห์ ให้รีบมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

6 มีนาคม 25 64

สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบหมอกทันที

ท้องแข็ง ท้องบับ



ปวดบั้นเอว
เงินป่องท้องน้อย





น้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง



