

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง

ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน

ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน

ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักระหว่างวัน

รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำสั่งของแพทย์

หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อน
ในห้องที่มีน้ำไม่สะอาด

หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

พบสัญญาณเตือน
ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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

ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที

ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ

ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง

หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณท้อง

ปัจจัยเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

มารดา

มารดาอายุน้อยกว่า 18 ปี หรือมารดาที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ถือว่ามีความเสี่ยงที่จะเกิดการคลอดก่อนกำหนด

- โรคประจำตัวของมารดาขณะตั้งครรภ์ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
- มีประวัติเคยคลอดก่อนกำหนด ทำให้ครรภ์ต่อมามีความเสี่ยงในการคลอดการกำหนด
- มดลูกขยายตัวมากเกินไป เช่น ครรภ์แฝด ภาวะน้ำคร่ำมากกว่าปกติ
- มดลูกมีความผิดปกติแต่กำเนิด เช่น ปากมดลูกสั้น
- ติดเชื้อในร่างกาย เช่น การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ เนื่องจากขณะตั้งครรภ์ท้องจะโตไปกดเบียดกระเพาะปัสสาวะได้ ส่งผลลัพธ์กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ทำให้มีโอกาสเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนด
- การอักเสบในช่องคลอด
- ต่อมไทรอยด์ ฮอร์โมน หรือใช้สารเสพติดขณะตั้งครรภ์
- ฟื้นฟูและการอักเสบของเหงือก

บุตรในครรภ์

หากบุตรในครรภ์มีความผิดปกติของโครโมโซมหรือมีภาวะติดเชื้อ จะทำให้มารดามีอาการเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนด

**คุณแม่ตั้งครรภ์
มีโอกาสเสี่ยง
คลอดก่อนกำหนด**



เป็นหนึ่งในสาเหตุอันดับต้นๆ ที่ทำให้เจ้าตัวน้อยต้องเข้ารับการรักษาในหน่วยดูแลทารกแรกเกิดวิกฤติ (Neonatal Intensive Care Unit: NICU) การคลอดก่อนกำหนด คือ การคลอดก่อนครบสัปดาห์ที่ 37 ของการตั้งครรภ์ เนื่องมาจากอายุและโรคประจำตัวของมารดา ความผิดปกติของโครโมโซมของลูก รวมถึงกรรมพันธุ์และอื่นๆ ดังนั้นการฝากครรภ์ในโรงพยาบาลที่มีแพทย์เฉพาะทาง เครื่องมือเทคโนโลยีครบครัน ที่สำคัญคือมีหน่วยดูแลทารกแรกเกิดวิกฤติคอยดูแล





โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



องค์การบริหารส่วนตำบลเตาปูน
อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี