



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่เปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาได้เน่า



ซีก คัดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่สกปรกไม่สะอาด



ไม่ควรยกของหนัก



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**

ร่วมกัน.....ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คือภาวะที่มดลูกมีการหดตัวสม่ำเสมอ ส่งผลให้ปากมดลูกเปิดและคลอดหลังสัปดาห์ที่ 20 และก่อนสัปดาห์ที่ 37 ของการตั้งครรภ์

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดอาจทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนด ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของทารกเนื่องจากการพัฒนาของอวัยวะยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษในหอผู้ป่วยทารกแรกเกิด

สาเหตุของภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดนั้นยังไม่แน่ชัด โดยภาวะดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้กับหญิงตั้งครรภ์ได้ทุกคน

อาการ

- การหดรัดตัวของมดลูกอย่างสม่ำเสมอหรือบ่อย ๆ
- ปวดหลังล่างเป็นประจำ
- รู้สึกปวดถ่วงบริเวณเชิงกรานหรือท้องน้อย
- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- ภาวะถุงน้ำคร่ำรั่วก่อนกำหนด
- ลักษณะของตกขาวที่เปลี่ยนไป

ควรไปพบแพทย์เมื่อไร

หากมีอาการดังกล่าวหรือเกิดความกังวลใจ ควรไปพบแพทย์ทันที ไม่ต้องอายหากอาการดังกล่าวกลายเป็นเพียงอาการเจ็บท้องหลอก

ปัจจัยเสี่ยง

- อายุมารดาตอนตั้งครรภ์ เช่น อายุน้อยหรือมากเกินไป
- ระยะห่างระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งก่อนน้อยกว่า 6 เดือนหรือมากกว่า 59 เดือน
- เคยมีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมาก่อน
- ตั้งครรภ์ลูกแฝด
- ภาวะปากมดลูกสั้น
- ภาวะน้ำคร่ำมาก
- มีปัญหาเรื่องมดลูกเช่นมีเนื้องอก หรือรกเกาะต่ำ มีเลือดออก
- การติดเชื้อที่น้ำคร่ำหรืออวัยวะสืบพันธุ์
- มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ตัวเอง หรือภาวะ

ซึมเศร้า

- ผ่านเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อร่างกายหรือจิตใจ เช่น การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก
- การสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด
- ภาวะแทรกซ้อน ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดอาจนำไปสู่การคลอดทารกคลอดก่อนกำหนด ซึ่งส่งผลให้ทารกมีปัญหาด้านสุขภาพเนื่องจากอวัยวะต่าง ๆ ยังไม่พัฒนาเต็มที่ ทารกมีน้ำหนัก

ต่ำกว่าเกณฑ์ อาจมีปัญหาเรื่องระบบการหายใจ ปัญหาด้านสายตาและการมองเห็น ทารกที่เกิดก่อนกำหนดยังมีความเสี่ยงต่อภาวะสมองพิการและปัญหาทางการเรียนรู้และพฤติกรรม

การป้องกัน

- ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่สามารถป้องกันได้ แต่การดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์ก็มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพครรภ์ให้แข็งแรง
- พบสูตินรีแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ปรีกษาแพทย์หากมีอาการที่ทำให้กังวลใจ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหรือสูบบุหรี่
- หากมีโรคประจำตัว ควรแจ้งแพทย์และดูแลควบคุมอาการของโรค
- หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่เว้นระยะห่างระหว่างตั้งครรภ์น้อยกว่า 6 เดือนหรือมากกว่า 59 เดือน

เดือน

- ดูแลควบคุมโรคประจำตัวหากมี

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่

รถมอเตอร์ไซด์หรือเดินทางไกล

ยืมนาน ทำงานหนัก พักผ่อนไม่พอ

กลับปีศาจ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์

1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่

เครียด

ซีมีเศร้า

ผลกระทบต่อลูก

ปอด

สมอง

หัวใจ

ยังทำงานไม่สมบูรณ์

หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออกในโพรงสมอง

ฝากครรภ์เร็วปลอดภัยกว่า

กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓

แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์ และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมออนุติและหมอดีกพรธอน