

“เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์”
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด





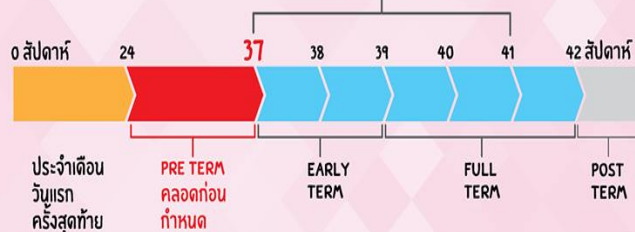
วันการเกิด
ก่อนกำหนด **โลก**
World Prematurity Day

ภาวะคลอดก่อนกำหนด คือ การคลอดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์

การคลอดในช่วงอายุครรภ์ 30 - 40⁶ สัปดาห์
จะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนที่พบในการ
ที่คลอดก่อนกำหนด “น้อยที่สุด”



ครรภ์ครบกำหนด คือ
อายุครรภ์ 37 - 41⁶ สัปดาห์



ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยระ
สำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้แน่น



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกินปลั้ว



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำยืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหงายให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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

หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอบทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด

ท้องแข็ง ท้องป้น



ต้องรีบไปพบหมอทันที

มีน้ำใสหรือ
เลือดออกแม้ไม่เจ็บท้อง



ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย



7 ข้อ ที่คุณแม่ต้องรู้
เพื่อ ป้องกัน การคลอดก่อนกำหนด



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 4 นครราชสีมา

ข้อควรระวัง !!!

คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

1. ท้องแข็งขึ้น 4 ครั้ง ขึ้นไป ภายใน 1 ชั่วโมง
2. มีน้ำใส ที่ไม่ใช่เมือก หรือเมือก ไหลออกจากช่องคลอด
ให้ใส่ผ้าอนามัยแล้วรีบมาโรงพยาบาล
3. มีเลือดสดๆ เลือดเก่า สีน้ำตาล ไหลออกจากช่อง
คลอด (ไม่ใช่หลังจากออกจากครรภ์ภายใน)
4. ลูกดิ้นน้อยลง 3 ครั้ง ภายใน 1 ชั่วโมงหรือ
น้อยกว่า 10 ครั้ง ภายใน 12 ชั่วโมง



รู้หรือไม่ ทำไมแม่ท้องต้องฝากครรภ์

ฝากครรภ์คืออะไร

ช่วยวินิจฉัย ป้องกัน รักษา โรคแทรกซ้อน
ที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์
เพื่อความปลอดภัยของแม่และลูกน้อย



เริ่มฝากครรภ์

ครั้งแรกที่รู้ว่าตั้งครรภ์
สามารถฝากครรภ์ได้เลย

ฝากที่ไหนดี

โรงพยาบาลใกล้บ้าน
เพื่อความสะดวก
ในการเดินทางไปตรวจครรภ์



ฝากครรภ์

สำคัญกว่าที่คุณคิด

ความผิดปกติ
ของการตั้งครรภ์

ได้แก่ โรคทางพันธุกรรม
โรคอวัยวะเป็นผล
จากยีนโครโม



การตรวจหา
โรคแทรกซ้อน
ที่อาจเกิดขึ้น
ขณะตั้งครรภ์



โรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์

เพื่อให้สามารถให้
การรักษาได้ตั้งแต่
ระยะเริ่มต้น

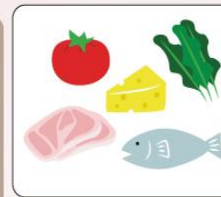


การดูแล มารดาตั้งครรภ์



พักผ่อนให้เพียงพอ

ควรนอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชม.
ลดจำนวนการตื่นกลางดึกที่มีภาวะนอนไม่หลับ
ก่อนอาหารก่อนเข้านอนสองสามชั่วโมง



การรับประทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่

อาหารที่คุณแม่ไม่ควรมีระหว่าง
ตั้งครรภ์ อาหารรสจัด อาหารดิบๆ สุกๆ
ของหมักดอง พงสุรส ชา กาแฟ และบุหรี่



การออกกำลังกาย ในขณะตั้งครรภ์

ส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ให้ท่านผ่อนคลายสบาย ระบบย่อยอาหาร
ทำงานได้ดี ทำให้อุณหภูมิร่างกาย



การแต่งกาย

ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมไม่รัดรูปแน่น
สวมใส่สบาย เชื้อโรคในช่องคลอด
รองเท้าควรสวมใส่รองเท้าที่ไม่เป็นอันตราย



การรักษาความ สะอาดร่างกายทั่วไป

การทำงานของต่อมเหงื่อและต่อมต่างๆ
จะทำงานมากขึ้นในขณะตั้งครรภ์



การดูแลเต้านม

คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีขนาดใหญ่มากขึ้นและมีน้ำหนัก
มากขึ้น คุณแม่ควรเลือกสวมใส่ бюретки ที่เหมาะสม
พอดีกับเต้านมที่เพิ่มขึ้นขนาดนี้ และควรทำความสะอาด
เต้านมและหัวนมทุกวัน