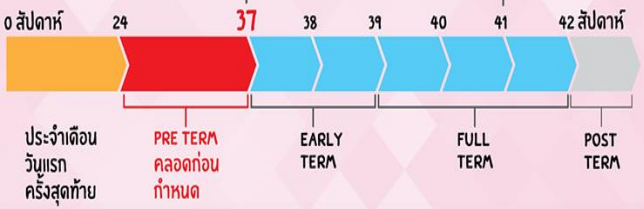
“เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์”
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

วันทารกเกิดก่อนกำหนดโลก
World Prematurity Day

ภาวะคลอดก่อนกำหนด
คือ การคลอดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์

การคลอดในช่วงอายุครรภ์ 30 - 40^{+6} สัปดาห์ จะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนที่พบในทารกที่คลอดก่อนกำหนด “**น้อยที่สุด**”

ครรภ์ครบกำหนด คือ อายุครรภ์ 37 – 41^{+6} สัปดาห์



ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น

ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ | เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด | เลือดออกในโพรงสมอง | ลำไส้เน่า | ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

สัญญาณเตือน
คลอดก่อนกำหนด

ท้องแข็ง ท้องปั้น

ต้องรีบไปพบหมอทันที

ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย

มีน้ำใสหรือ
เลือดออกแม้ไม่เจ็บท้อง

รู้หรือไม่ ทำไมแม่ท้องต้องฝากครรภ์

ฝากครรภ์ดีอย่างไร

ช่วยวินิจฉัย ป้องกัน รักษา โรคแทรกซ้อน
ที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์
เพื่อความปลอดภัยของแม่และลูกน้อย

เริ่มฝากครรภ์

ครั้งแรกที่รู้ว่าตั้งครรภ์
สามารถฝากครรภ์ได้เลย

ฝากที่ไหนดี

โรงพยาบาลใกล้บ้าน
เพื่อความสะดวก
ในการเดินทางไปตรวจครรภ์

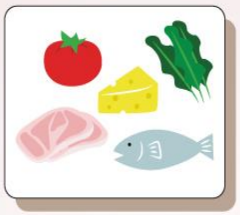
ฝากครรภ์

สำคัญกว่าที่คุณคิด

การดูแล มารดาตั้งครรภ์

พักผ่อนให้เพียงพอ

ควรนอนหลับให้เต็มอิ่ม ประมาณ 8-10 ชม. ลดจำนวนการดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน งด ทานอาหารก่อนเข้านอนสองสามชั่วโมง



การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

อาหารที่คุณแม่ไม่ควรรับประทานระหว่างตั้งครรภ์ อาหารรสจัด อาหารดิบๆ สุกๆ ของหมักดอง ผงชูรส ชา กาแฟ และบุหรี่

การออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์

ส่งเสริมให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น ช่วยให้คุณแม่นอนหลับสบาย ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ทำให้ท้องไม่ผูก

การแต่งกาย

ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมไม่รัดรูปแน่น สวมใส่สบาย เคลื่อนไหวได้สะดวก รองเท้าควรสวมใส่รองเท้าที่ไม่มีส้น

การรักษาความสะอาดร่างกายทั่วไป

การทำงานของต่อมเหงื่อและต่อมต่างๆ จะทำงานมากขึ้นในขณะที่ตั้งครรภ์

การดูแลเต้านม

คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีขนาดใหญ่ขึ้นและมีน้ำหนักมากขึ้น คุณแม่ควรเลือกสวมใส่ยกทรงที่มีขนาดพอเหมาะกับเต้านมที่เพิ่มขนาดขึ้น และควรทำความสะอาดเต้านมและหัวนมทุกวัน