



ประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลลานสกา

เรื่อง คลอดก่อนกำหนด

ท้องบิ๊ปากบิ๊บ ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

การฝากครรภ์ เป็นหนึ่งในกระบวนการสำคัญของการดูแลระหว่างการตั้งครรภ์ เพราะจะช่วยทำให้การตั้งครรภ์ดำเนินเป็นไปด้วยดี จนกระทั่งคุณแม่คลอดลูกอย่างปลอดภัย นอกจากทารกจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ยังช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ขณะตั้งครรภ์อีกด้วย

รณรงค์ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

1. อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด
2. ฝากครรภ์ก่อนปลอดภัยกว่า
3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่
4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด เพื่อนำไปใช้ดูแลป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด

เมื่อ คุณแม่ตั้งครรภ์ และมีการฝากครรภ์กับแพทย์ไประยะหนึ่งแล้ว ก็จะเริ่มมีการกำหนดช่วงวันที่คุณแม่น่าจะคลอดบุตรไว้ล่วงหน้า อย่างไรก็ตาม ระหว่างการตั้งครรภ์คุณแม่ควรหมั่นดูแลสุขภาพและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อลดความเสี่ยงในการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยง ต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

- มาพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ทุกครั้งตามแพทย์นัด
- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชม.
- หลีกเลี่ยงการเดินนานๆ ยืนนานๆ การเดินทางไกล การทำงานหนัก
- ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว เพื่อให้ได้รับน้ำอย่างเพียงพอ
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- รับประทานยาบำรุงเลือดอย่างสม่ำเสมอ
- งดหรือเลิกใช้สารเสพติดทุกชนิด
- ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ
- หลีกเลี่ยงการกระตุ้นหัวนม
- หากมีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด หรือใกล้ถึงช่วงใกล้คลอดควรงดการมีเพศสัมพันธ์
- หลีกเลี่ยงสภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด
- หากมีการท้องทำฟันหรือดูแลสุขภาพในช่องปากควรทำให้เรียบร้อยก่อนอายุครรภ์ 28 สัปดาห์
- หากมีตกขาวผิดปกติให้แจ้งแพทย์เจ้าของไข้

อาการเจ็บครรภ์ที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนนัด

1. เจ็บครรภ์สม่ำเสมอและถี่มากขึ้น
2. เจ็บทุก 10-40 วินาที
3. เจ็บที่ยอดมดลูก ทั้งท้องและหลังหรือกัน ปวดหน่วงร้าวลงกันหรือหลัง
4. อาการปวดท้องไม่ดีขึ้นหลังนอนพัก
5. อาจมีมูกเลือดหรือน้ำเดินร่วมด้วย



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



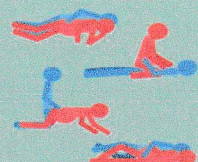
ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำเป็นนั่งยองบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์