กรมอนามัย
Department of Health

สัญญาณเสี่ยง คลอดก่อนกำหนด

ประเทศไทยมีอัตราการคลอดก่อนกำหนดสูงถึง
9.91–11.63%

กระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่าย จึงร่วมมือกัน ผลักดันมาตรการ ลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด ต่ำกว่า **8%**

พฤติกรรมเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

การทำงานโดยขาดความระมัดระวัง
ซักผ้า ทำความสะอาด ทำกับข้าว อุ้มลูก ดูแลคนป่วย หรือ รับจ้าง ค้าขาย เกษตรกรรม

ความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน
เหนื่อยล้าจากการทำงาน อารมณ์หดหู่ หงุดหงิด ฮอร์โมนเครียด ส่งผลต่อการเปิดปากมดลูก

พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง

เปลี่ยนท่านั่งยอง หรือท่ายืนบ่อยครั้ง

นั่งหรือยืน ทำงานนานๆ

ขึ้น-ลงบันได วันละหลายครั้ง

นั่งรถเดินทางไกล ขับรถบนเส้นทางขรุขระ

ขับขี่มอเตอร์ไซค์ หรือจักรยาน บนเส้นทางขรุขระ

มีเพศสัมพันธ์ ที่กระทบหน้าท้อง

กลั้นปัสสาวะ

อาบน้ำในแหล่งน้ำ ไม่สะอาด
เสี่ยงติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะและช่องคลอด

แนะนำ

เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ท้องแข็ง ท้องปั้น เจ็บหน่วงท้องน้อย เลือดออก น้ำใสไหลจากช่องคลอด (แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด

“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
พฤศจิกายน 2568

สายด่วนกรมอนามัย 1478
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia
สื่อมัลติมีเดียกรมอนามัย