

ประชาสัมพันธ์การดูแลตัวเองเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด ฉบับที่ ๓ ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๖๗



คลอดก่อนกำหนด

• ป้องกันได้ •

กรมอนามัย ขอชวนทุกคนรอบครัว ทุกชุมชน ร่วมมือกันผลักดันมาตรการ

ลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดให้ต่ำกว่า **8%**

ด้วยการเป็น ชุมชน เรียนรู้ ร่วมแรง หนุนรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

“เพราะลูก คือ ของขวัญและความสุขของครอบครัว”

8 วิธีส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนดที่ทุกคนทำได้



กินอาหารครบ 5 หมู่
ตามคำแนะนำ



แปรงฟัน
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



นอนหลับ
ให้ได้วันละ 7-9 ชั่วโมง



หลีกเลี่ยง
การดื่มแอลกอฮอล์
หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน



แนะนำ



X 8-10

ดื่มน้ำ

วันละ 8-10 แก้ว



ผ่อนคลาย

ฟังเพลงเบาๆ
หรืออ่านหนังสือ



หลีกเลี่ยง
การยกของหนัก



ทำความสะอาด
ร่างกาย

อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ท้องแข็ง ท้องบวม เจ็บหน่วงท้องน้อย เลือดออก น้ำใสไหลจากช่องคลอด (แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด

“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ
พฤษภาคม 2568

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพ

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อมวลชนพิเศษกรมอนามัย

