


ประชาสัมพันธ์การดูแลตัวเองเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด ฉบับที่ ๖ ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๘


โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อสตรีไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
Thai Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด


ระยะเวลาตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญต่อร่างกายตั้งแต่แสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น




คลอดก่อนกำหนดก่อน 37 สัปดาห์
ต้องช่วยหัวใจ




เส้นเลือดในปอดอุดตัน



เลือดออกในโพรงสมอง














ต่ำเกินไป



ซีด คิดเรียนรู้อยาก

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ดังนี้

<p>มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง</p> 	<p>รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์</p> 	<p>ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที</p> 
<p>ดูแลความสะอาด ร่างกายทุกวัน</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด</p> 	<p>ไม่ควรกินปล้ำรสเค็ม</p> 
<p>ไม่ควรขึ้นรถจักรยานยนต์ หรือ นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการยกของหนัก</p> 	<p>ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน จากท่านอนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง</p> 
<p>ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน</p> 	<p>พบสูติแพทย์เมื่อ... ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที</p> <ol style="list-style-type: none"> ท้องแข็ง ท้องเจ็บ มีน้ำใสหรือทางออกของเลือด มีเลือดออกทางช่องคลอด มีไข้สูง/เวียนศีรษะหรือทางออกของเลือด บวมที่ขา/เท้า ทารกดิ้นน้อยลง 	<p>หลีกเลี่ยง หรือใช้หมอนหนุนพนัก ที่นั่งที่กระแทบบริเวณพนักเก้าอี้</p> 

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบเดินทางมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

หน้า ๖๖ - ๖๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘