



# ร่วมกัน... ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่ตั้งในครรภ์ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแบบเฉียบพลันจนไม่ได้  
 ต้องช่วยหายใจ



เห็นเลือดไม่ปกติซึ่งคลอด



เลือดออกในโพรงช่องท้อง



ต่ำเกินไป



ช็อก ภาวะซีดรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง  
 เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ  
 และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย  
 วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด  
 ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ  
 ในบ่อน้ำร้อน น้ำไม่สะอาด



ไม่ควรขึ้นปีศาจ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ  
 นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน  
 จากทำขึ้นเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ  
 และทวลาภักก่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำไหลออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสีแดงออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์  
 ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลับปีสสาวะ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



# สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



## ต้องรีบไปพบหมอกทันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



ขี้น้ำใส หรือเลือดออก  
แม้ไม่เจ็บท้อง

# อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด



## ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซึมเศร้า



## ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก  
ในโพรงสมอง



# ก่อนกำหนด การคลอด...



## ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบน้อย การก่อกำเนิดมีน้ำหนักน้อย ภาวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใช้จ่ายสูง นำหนักน้อยยิ่งต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยมีเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 ( สำหรับคนที่ไม่มีประจำเดือนสม่ำเสมอทุก 28 วัน )



ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักทารกปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ทารกคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มีจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า " ทารกน้ำหนักน้อย " ที่คลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์ น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า " ทารกน้ำหนักน้อยมาก "

## สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด

