

ประชาสัมพันธ์ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

คลอดก่อนกำหนด คืออะไร

ดังนั้น การคลอดก่อนกำหนด คือ การคลอดที่เกิดขึ้นก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ส่วนถ้าคลอดก่อนอายุครรภ์ 24 สัปดาห์จะเรียกว่า “แท้ง” เพราะฉะนั้น คำว่า “คลอดก่อนกำหนด” คือการคลอดในช่วงอายุครรภ์ 24-36 สัปดาห์กับ 6 วัน ซึ่งก็มีวิธีการแบ่งย่อยไปอีก เช่น ถ้าคลอดในช่วงอายุครรภ์ 34-36 สัปดาห์ 6 วัน เรียกว่า Late Pre-term ก็คือ การคลอดก่อนกำหนดช่วงหลัง ภาวะแทรกซ้อนก็จะน้อยกว่าการคลอดก่อนกำหนดในช่วง อายุครรภ์ 33 สัปดาห์กับ 6 วันลงมา ซึ่งเรียกว่า Early pre-term ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนสูงขึ้น



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

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง	รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์	ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที
ดูแลสุขภาพสะอาด ร่างกายทุกวัน	หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด	ไม่ควรกลืนปัสสาวะ
ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน	หลีกเลี่ยงการยกของหนัก	ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่านั่งเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง
ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน	พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที	หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง





- ท้องป็น ท้องแข็ง
- มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- ปัสสาวะแสบขัด
- ทารกดิ้นน้อยลง

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

จัดทำเมื่อ : 22 กุมภาพันธ์ 2565

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ☒

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ☒



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก

