



ประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลลานสกา

เรื่อง คลอดก่อนกำหนด

ท้องปั๊ปปากปั๊ปป ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

การฝากครรภ์ เป็นหนึ่งในกระบวนการสำคัญของการดูแลระหว่างการตั้งครรภ์ เพราะจะช่วยทำให้การตั้งครรภ์ดำเนินเป็นไปด้วยดี จนกระทั่งคุณแม่คลอดลูกอย่างปลอดภัย นอกจากทารกจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ยังช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ขณะตั้งครรภ์อีกด้วย

รณรงค์ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

1. อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด
2. ฝากครรภ์ก่อนปลอดภัยกว่า
3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่
4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด เพื่อนำไปใช้ดูแลป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด

เมื่อ คุณแม่ตั้งครรภ์ และมีการฝากครรภ์กับแพทย์ไประยะหนึ่งแล้ว ก็จะเริ่มมีการกำหนดช่วงวันที่คุณแม่อาจจะคลอดบุตรไว้ล่วงหน้า อย่างไรก็ตาม ระหว่างการตั้งครรภ์คุณแม่ควรหมั่นดูแลสุขภาพและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อลดความเสี่ยงในการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยง ต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

- มาพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ทุกครั้งตามแพทย์นัด
- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชม.
- หลีกเลี่ยงการเดินนานๆ ยืนนานๆ การเดินทางไกล การทำงานหนัก
- ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว เพื่อให้ได้รับน้ำอย่างเพียงพอ
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- รับประทานยาบำรุงเลือดอย่างสม่ำเสมอ
- งดหรือเลิกใช้สารเสพติดทุกชนิด
- ไม่ควรกลั้วปัสสาวะ เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ
- หลีกเลี่ยงการกระตุ้นหัวนม
- หากมีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด หรือใกล้ถึงช่วงใกล้คลอดควรงดการมีเพศสัมพันธ์
- หลีกเลี่ยงสภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด
- หากมีการท้องทำฟันหรือดูแลสุขภาพในช่องปากควรทำให้เรียบร้อยก่อนอายุครรภ์ 28 สัปดาห์
- หากมีตกขาวผิดปกติให้แจ้งแพทย์เจ้าของไข้

อาการเจ็บครรภ์ที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนนัด

1. เจ็บครรภ์สม่ำเสมอและถี่มากขึ้น
2. เจ็บทุก 10-40 วินาที
3. เจ็บที่ยืดมดลูก ทั้งท้องและหลังหรือก้น ปวดหน่วงร้าวลงก้นหรือหลัง
4. อาการปวดท้องไม่ดีขึ้นหลังนอนพัก
5. อาจมีมูกเลือดหรือน้ำเดินร่วมด้วย

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ☒

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ☒



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลับปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



สัญญาณเตือน การคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์
การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็นการคลอดก่อนกำหนด

อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด

- ① บวม และความดันโลหิตสูง
- ② เลือดออกจากช่องคลอด
- ③ น้ำเดิน
- ④ รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ
- ⑤ เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

-  พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ
-  รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ
-  ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
-  พักผ่อนให้เพียงพอ

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่

เครียด

ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



ยังทำงานไม่สมบูรณ์



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง





ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่เปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกรีดปัสสาวะ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

ก่อนกำหนด การคลอด...



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบน้อย การจะมีน้ำหนักน้อย ด้ยตัวต่างๆยังไม่สามารถทำาตนเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใยามาก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยังต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอทุก 28 วัน)



การก่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักทารกปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า " การก่น้ำหนักน้อย " ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า " การก่น้ำหนักน้อยมาก "

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป้น



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง