



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญในร่างกายตั้งแต่แรกเกิดในทารก บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดและเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดในปอดหักคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้โป่ง



ช็อก ติดเชือรุนแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรงานหนักกว่าร่างกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรดื่มเบียร์สาว



ไม่ควรรับประทานยาสมุนไพร หรือ
นึ่งสมุนไพรทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสไหลออกจากช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีอาการ/เจ็บ/ตื้อหรือออกจากช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 พารากรีนน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่ระมัดระวังบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์