



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่น้ำไม่สะอาด



ไม่ควรขึ้นปีศาจ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำขี้นเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระชับบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

หากอายุครรภ์น้อยกว่า **34** สัปดาห์
และการมีน้ำหนักน้อยกว่า **2,100** กรัม



อวัยวะต่างๆ มักจะทำงานไม่สมบูรณ์ เช่น

• การย่อยและ
ดูดซึมอาหาร
ไม่สมบูรณ์

• ติดเชื้อใน
กระแสเลือด

• ตัวเหลือง

• ปอดไม่เติบโต
พอที่จะหายใจ
ได้ตามปกติ
หายใจลำบาก



• ต้องได้รับการดูแลในห้องอภิบาลทารกแรกเกิดวิกฤติ



อาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด มีดังนี้

- ปวดเกร็งท้องคล้ายปวดประจำเดือน

- ปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน
หรือรู้สึกคล้ายกับการกดดันลงมา

- มดลูกหดรัดตัวแรงและถี่มากขึ้น
มากกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมงหรือทุก 10 นาที

- มีสารคัดหลั่งออกจากช่องคลอด
อาจเป็นมูก มูกปนเลือด เลือด หรือน้ำคร่ำ

- ปวดบริเวณต้นขา
หรือหลังช่วงล่างอย่างสม่ำเสมอ



การคลอดก่อนกำหนด คือ

การที่คลอดเมื่อแม่มีอายุครรภ์
น้อยกว่า **37** สัปดาห์

อาจทำให้ทารกมีน้ำหนักน้อยกว่า
2,500 กรัม



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

ปี 2561 การรณรงค์ใหม่
ทุก 10 คน จะมีการร
คัดกรองก่อนกำหนด **1** คน



จากข้อมูลของศูนย์เทคโนโลยีและการสื่อสาร สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข



ก่อนกำหนด การคลอด...



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบน้อย การที่มีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นเวลานาน ใช้น้ำหนัก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยังต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดการออกมาก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่มิประจำเดือนสม่ำเสมอทุก 28 วัน)



การที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักการปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า " การกน้ำหนักน้อย " ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า " การกน้ำหนักน้อยมาก "

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ☒

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ☒



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม



อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง

