


ประชาสัมพันธ์โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด


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

# ร่วมกัน... ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด


ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น




ปอดแตกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้  
ต้องช่วยหายใจ




เส้นเลือดหัวใจตีบตัน



เลือดออกในโพรงสมอง








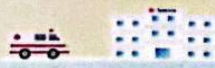



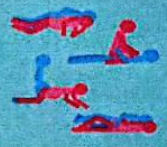


ลำไส้เน่า



ข้อ ขัดไขว้รุนแรง

### การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

<p>มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง</p>  <p>ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน</p>  <p>ไม่ควรรับประทานยาชนิด หรือ นึ่งรดเดินทางเป็นระยะเวลานาน</p>  <p>ควรนอนหลับให้เพียงพอ และทานอาหารที่มีประโยชน์</p> 	<p>รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์</p>  <p>หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด</p>  <p>หลีกเลี่ยงการยกของหนัก</p>  <p>พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ท้องบวม ท้องแข็ง</li> <li>มีน้ำใสออกทางช่องคลอด</li> <li>มีเลือดสดออกทางช่องคลอด</li> <li>มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด</li> <li>ปัสสาวะแสบขัด</li> <li>ทารกดิ้นน้อยลง</li> </ol> 	<p>ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที</p>  <p>ไม่ควรสูบบุหรี่</p>  <p>ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน จากท่าก้มเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง</p>  <p>หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่กระชับบริเวณหน้าท้อง</p> 
---	--	--

**หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**

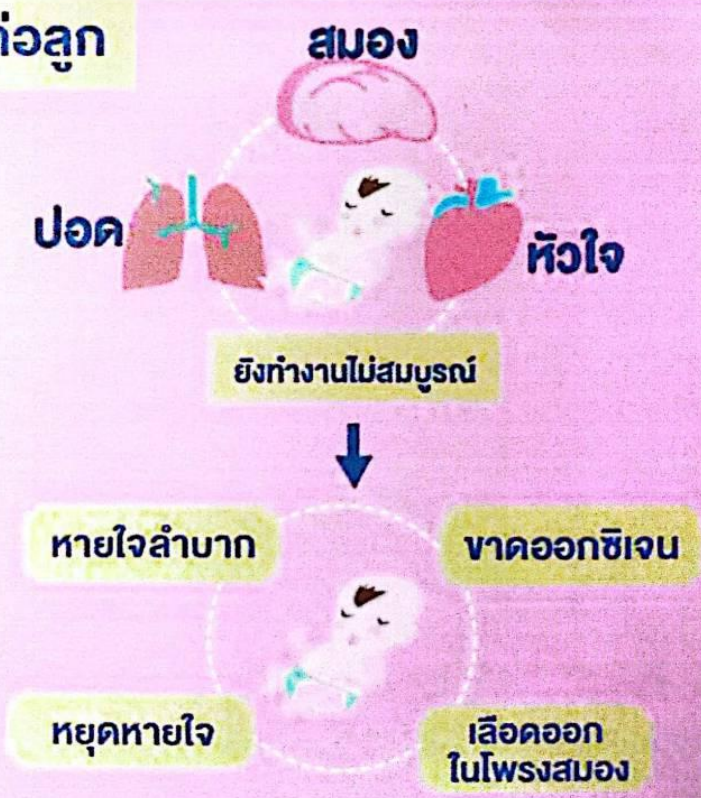
4 ต.ค. 65 | 22 กุมภาพันธ์ 2565



# อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด



## ผลกระทบท่อลูก



# ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์**  
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูเด็กพร้อม





# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



# สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



## ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องบีบ



ปวดบั้นเอว  
เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก  
แม้ไม่เจ็บท้อง

