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

ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ

เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด

เลือดออกในโพรงสมอง

ลำไส้เน่า

ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง

รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์

ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที

ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน

หลีกเลี่ยงการอาบ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด

ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ

ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน

หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง

ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ท้องปั้น ท้องแข็ง
2. มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
3. มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
4. มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
5. ปัสสาวะแสบขัด
6. ทารกดิ้นน้อยลง

หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

จัดทำเมื่อ : 22 กุมภาพันธ์ 2565

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า

กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓

แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์

และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม

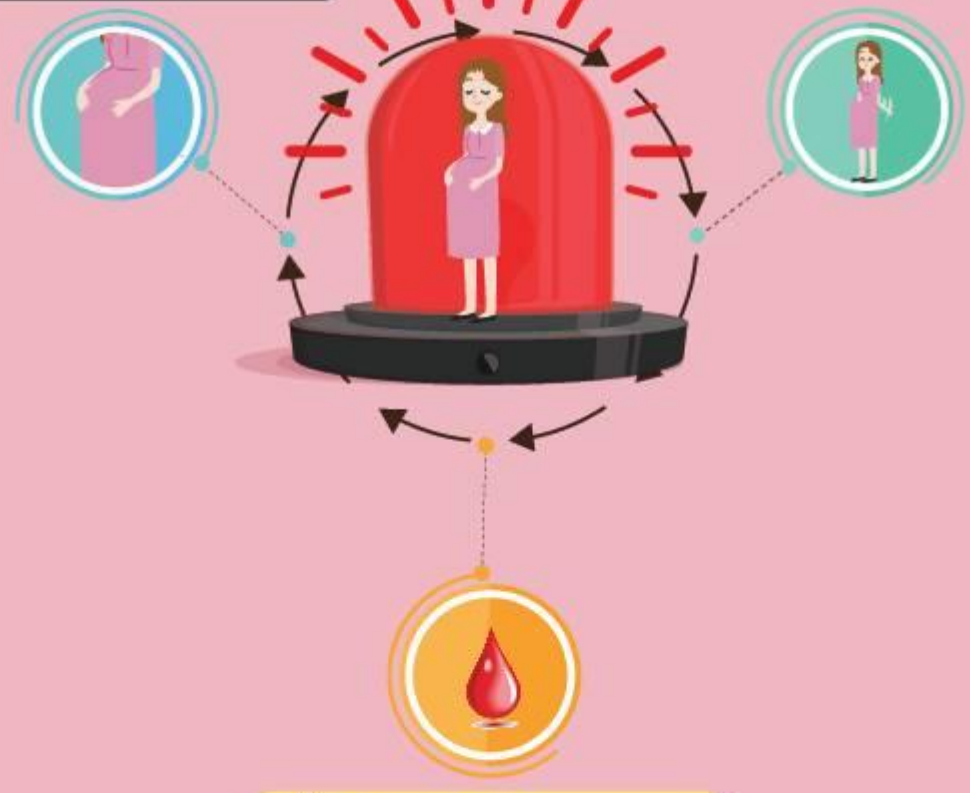
เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องปั้น

ปวดบั้นเอว เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก แม้ไม่เจ็บท้อง

เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่

เครียด

ซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก

ยังทำงานไม่สมบูรณ์

- หายใจลำบาก
- ขาดออกซิเจน
- หยุดหายใจ
- เลือดออกในโพรงสมอง