

ร่วมกันป้องกันการคลอดก่อนกำหนด อันตรายที่ต้องระวัง

#ประชาสัมพันธ์ องค์การบริหารส่วนตำบลสงเปือย

ร่วมกัน ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด อันตรายที่ต้องระวัง ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น เช่น ปอดหัวใจแลกเปลี่ยนออกซิเจน ไม่ได้ต้องช่วยหายใจ เส้นเลือดไม่บีบหลังคลอด เลือดออกในโพรงสมอง ถ้าใส่เน่า ซึ้อค ดิดเชื้อรุนแรง

#การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1. ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้งเพื่อค้นหาความเสี่ยง
2. รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์
3. ควรเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาที
4. ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
5. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด
6. ไม่ควรกรด้นปัสสาวะ
7. ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน
8. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
9. ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากทำขึ้นเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง
10. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่กระทบบริเวณหน้าท้อง
11. ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

#หากพบสัญญาณเตือนให้รีบไปโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

1. ท้องปึ้น ท้องแข็ง
2. มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
3. มีเลือดสดออกจากทางช่องคลอด
4. มีตกขาว / เจียว / เหลือง ออกทางช่องคลอด
5. ปัสสาวะแสบคัน
6. ทารกคืบน้อยลง

#อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด ผลกระทบต่อแม่

1. เกรียด
2. ซึมเศร้า

ด้วยความหวังใจ ❤️ สำนักปลัด อบต.สงเปือย

### ช่วยกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

กระทรวงสาธารณสุขที่เชียงใหม่ 27 สิงหาคม 2561 สำนักงาน "ป้องกันก่อนเกิด" สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 เชียงใหม่ และโรงพยาบาลแม่โจ้

สาเหตุของการคลอดก่อนกำหนด

- น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์น้อยเกินไป
- มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน
- มีโรคติดเชื้อ
- สูบบุหรี่
- ดื่มแอลกอฮอล์

การป้องกัน

- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- พักผ่อนอย่างเพียงพอ
- งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ตรวจสุขภาพเป็นประจำ
- ปรึกษาแพทย์หากมีอาการผิดปกติ

หากมีอาการผิดปกติ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอด ปวดท้องหรือมีอาการผิดปกติอื่นๆ ควรรีบมาพบแพทย์ทันที

หากมีสัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด 27 สิงหาคม 11 เชียงใหม่ โทรแจ้งโรงพยาบาลแม่โจ้ทันที โทรแจ้งสายด่วน 1669

### อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่

- เครียด
- ซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก

- สมอง
- ปอด
- หัวใจ
- หายใจลำบาก
- ขาดออกซิเจน
- หยุดหายใจ
- เลือดออกในโพรงสมอง

### สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบหมอกันที

- ท้องแข็ง ท้องบีบ
- ปวดบีบแฉะ
- กะบังท้องน้อย
- น้ำใส หรือเลือดออก
- แม่ไม่เจ็บท้อง

### ฝากครรภ์เร็วปลอดภัยกว่า

กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓  
ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓

แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์  
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีแพทย์และพยาบาลที่พร้อม

### ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ตรวจสุขภาพเป็นประจำ
- ปรึกษาแพทย์หากมีอาการผิดปกติ

1 วัน ก็มีความหมายต่อพัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง