



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือเรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยแรกเกิดของร่างกายตั้งแต่ลงน้ำหนัก บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดก่อนกำหนดอาจมีผลต่อสุขภาพของ
เด็กในระยะยาว



เส้นเลือดในรกอาจอุดตัน



เลือดออกในโพรงช่องคลอด



ลำไส้บีบ



โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลสุขภาพดี
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรรับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในอ่างที่น้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก



พบแพทย์ตามนัดหมาย "ให้รับบริการตามนัดหมาย"

1. ตั้งครรภ์ ตั้งครรภ์
2. มีไข้หรืออาการของโรค
3. มีเลือดออกจากการคลอด
4. มีอาการปวดท้องหรือมีอาการอื่น
5. ปวดหัวหรือเวียนศีรษะ
6. ทารกมีน้ำหนักน้อย

ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่เหมาะสมบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนคลอด 37 สัปดาห์ ให้รีบพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอใช้ถึงวันนัดฝากครรภ์

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ☒

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ☒



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องปับ



ปวดบั้นเอว
เจ็บหน้าท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พีกผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

