

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" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยระ
สำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ต่ำลิ้นน้ำ



ข้อบกพร่องรุนแรง

การป้องกันการภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง 	รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์ 	ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที 
ดูแลความสะอาด ร่างกายทุกวัน 	หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด 	ไม่ควรกลืนปัสสาวะ 
ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน 	หลีกเลี่ยงการยกของหนัก 	ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน จากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง 
ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน  	พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที 1 ท้องป็น ท้องแข็ง 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด 4 มีตกขาว/เยียว/เหลืองออกทางช่องคลอด 5 ปัสสาวะแสบขัด 6 ทารกดิ้นน้อยลง 	หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง 

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

จัดทำเมื่อ : 22 กุมภาพันธ์ 2555



