

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการคลอด ก่อนกำหนด



พักผ่อนมากๆ
ลดการออกกำลังกายหนัก



กลางคืนให้พักผ่อนวันละ 2 ครั้ง โดยวิธีนอนตะแคงซ้าย
และลดความวิตกกังวล กลางคืนนอนให้เต็มที่อาจแยก
ห้องนอนกับคนอื่นเพื่อป้องกันการรบกวน

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
รับประทานธัญพืชให้เพียงพอ
และรับประทานวิตามินเสริม



ดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร และดื่มน้ำส้ม
วันละ 1 แก้ว เพื่อรวมทารกไว้
ของเสียและการเดินทางเป็นปกติ



เดินทางให้ชินปกติทุกวัน อย่างน้อย
ปีละสามครั้ง เพื่อป้องกันการคลอด
ก่อนกำหนด



งดการสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่

งดการกระทำที่ทำให้คลอดเร็วขึ้น
เช่น การกระทบกระเทือน การเดินทาง
การออกกำลังกายหนัก การมีเพศสัมพันธ์
จนกว่าจะครบกำหนดคลอด



ต้องสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเองได้ เช่น
เจ็บครรภ์ มีก้นบวม มีน้ำเดิน หรือมีเลือด
ออกตามช่องคลอด ให้รีบปรึกษาแพทย์



กลุ่มเสี่ยง

คุณแม่อายุมาก ทั้งที่เกิดการตั้งครรภ์ก่อนกำหนด คือ กลุ่มที่มีอายุมาก
หรือ น้อยเกินไป สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์บ้าง ปากแห้งหรือมีน้ำตาไหล
ขณะตั้งครรภ์ เครียด ทำงานหนัก คุณแม่ที่มีประวัติการตั้งครรภ์และคลอด
เช่น การแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนดในครั้งก่อน ตั้งครรภ์แฝด ท้องติดเนื้อ
ทางระบบสืบพันธุ์หรือมีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ ความดัน
โลหิตสูง ปริมาณน้ำคร่ำมาก หรือน้อยกว่าปกติ และการติดเชื้อในช่องคลอด
และมากมอดลูก



ก่อนกำหนด การคลอด...



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญเพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบโดย การถ่วงน้ำหนักน้อย ภาวะต่ำอายุยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาในโรงพยาบาล ไข้นาน ฝึกใช้หายใจสูง น้ำหนักยังน้อยถึงต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยเริ่มนับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ 28 วัน)



การที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักทารกปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มีถ่วงน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า " ทารกน้ำหนักน้อย " การคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า " ทารกน้ำหนักน้อยมาก "

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด



หากอายุครรภ์น้อยกว่า **34** สัปดาห์
และการกมีน้ำหนักน้อยกว่า **2,100** กรัม



อวัยวะต่างๆ มักจะทำงานไม่สมบูรณ์ เช่น



• การย่อยและดูดซึมอาหารไม่สมบูรณ์

• ติดเชื้อในกระแสเลือด

• ตัวเหลือง

• ปอดไม่เติบโตพอที่จะหายใจได้ตามปกติ
หายใจลำบาก

• ต้องได้รับการดูแลในห้องอภิบาลทารกแรกเกิดวิกฤติ



อาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด มีดังนี้

- ปวดเกร็งท้องคล้ายปวดประจำเดือน

- ปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน หรือรู้สึกคล้ายกับการกด้นลงมา

- มดลูกหดรัดตัวแรงและถี่มากขึ้น มากกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมงหรือทุก 10 นาที

- มีสารคัดหลั่งออกจากช่องคลอด อาจเป็นมูก มูกปนเลือด เลือด หรือน้ำคร่ำ

- ปวดบริเวณต้นขา หรือหลังช่วงล่างอย่างสม่ำเสมอ



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องปับ



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า

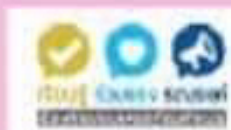


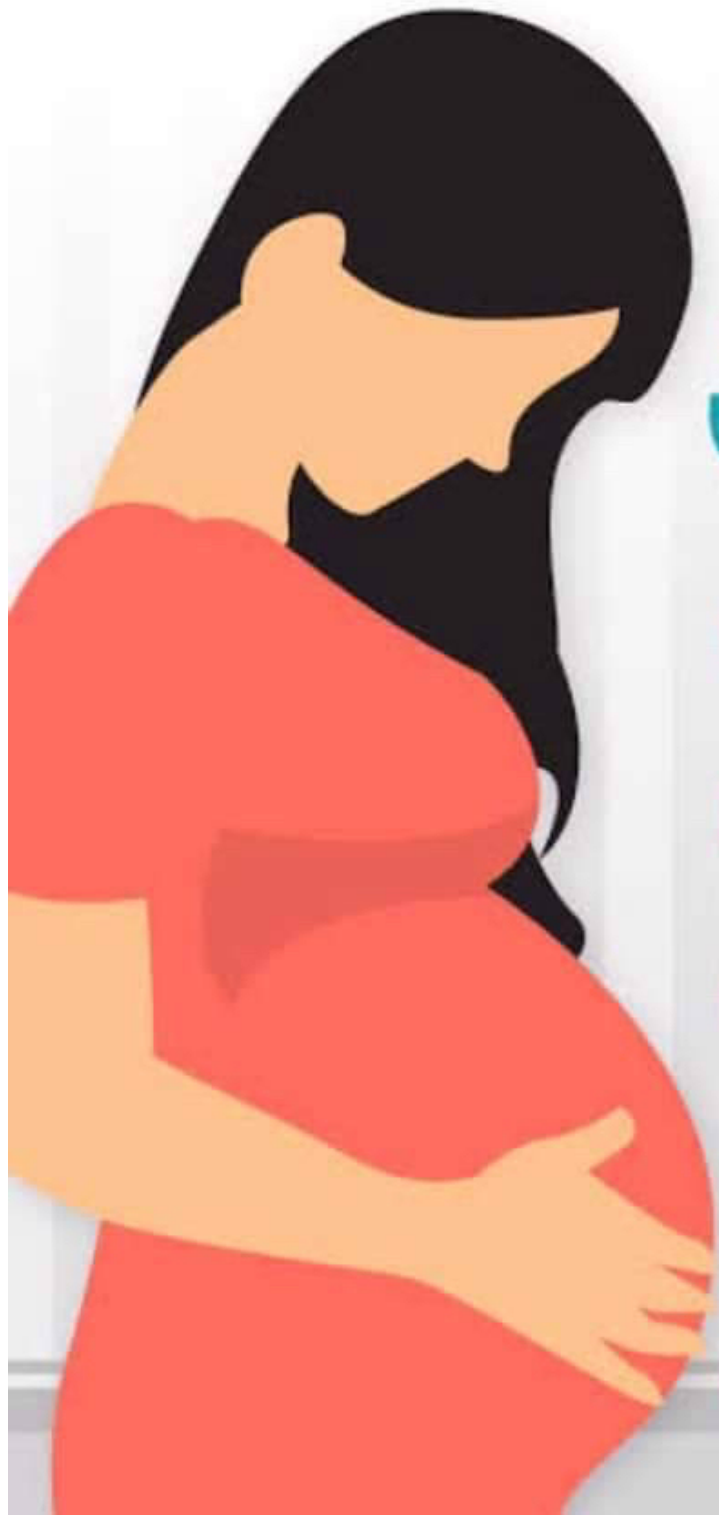
กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูเด็กพร้อม





5 สัญญาณอันตราย แม่ต้องเสี่ยงคลอด ก่อนกำหนด!

1. อาการบวมและความดันโลหิตสูง

2. มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด

3. มีอาการน้ำเดิน

4. รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ

5. มีอาการท้องแข็งบ่อย



**“เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมใจ
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”**

