

สัญญาณเสี่ยง คลอดก่อนกำหนด



ประเทศไทยมีอัตราการ
คลอดก่อนกำหนดสูงถึง
9.91-11.63%

กระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่าย
จึงร่วมมือกัน ผลักดันมาตรการ
ลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด

ต่ำกว่า
8%

พฤติกรรมเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด



การทำงานโดยขาดความระมัดระวัง

ชักผ้า ทำความสะอาด ทำกับข้าว อุ้มลูก ดูแลคนป่วย
หรือ รับจ้าง ค้าขาย เกษตรกรรม

ความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน

เหนื่อยล้าจากการทำงาน อารมณ์หดหู่ หงุดหงิด ออร์โมนเครียด
ส่งผลต่อการเปิดปากมดลูก



พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง



เปลี่ยนท่านั่งยอง
หรือทำยืบบ่อยครั้ง



นั่งหรือยืน
ทำงานนานๆ



ขึ้น-ลงบันได
วันละหลายครั้ง



นั่งรถเดินทางไกล
จับรถบนเส้นทางขรุขระ



จับจัมเปอร์ไซค์
หรือจักรยาน
บนเส้นทางขรุขระ



มีเพศสัมพันธ์
ที่กระทบหน้าท้อง



กลั้นปัสสาวะ



อาบน้ำในแหล่งน้ำ
ไม่สะอาด
เสี่ยงติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
และช่องคลอด

แนะนำ

เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ต้องแจ้ง ต้องบ่น เจ็บหน่วงท้องน้อย เลือดออก น้ำใสไหลจากช่องคลอด
(แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด
“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง



การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการคลอด ก่อนกำหนด



พักผ่อนมากๆ
ลดการทำงานหนัก



กลางวันให้พักผ่อนวันละ 2 ครั้ง โดยวิธีนอนตะแคงซ้าย
และลดความวิตกกังวล กลางคืนนอนให้เต็มที่จะอาจแยก
ห้องนอนกับคนอื่นเพื่อป้องกันการรบกวน

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
เสริมสร้างร่างกายเพื่อให้แข็งแรง
และการมีสุขภาพสมบูรณ์



ดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร และดื่มน้ำส้ม
วันละ 1 แก้ว เพื่อช่วยการไหลเวียน
ของเลือดและการขับถ่ายเป็นปกติ



ขับถ่ายให้เป็นปกติทุกวัน อย่ากลั้น
ปัสสาวะไว้ เพื่อป้องกันการกดตัว
ของมดลูก



งดการสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่

งดการกระทำที่ทำให้มดลูกหดตัว
เช่น การกระแทกกระแทก การเดินทาง
การฉีกห้วงม งดการมีเพศสัมพันธ์
จนกว่าจะครบกำหนดคลอด



ต้องสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเองได้ เช่น
เจ็บครรภ์ เด็กดิ้นน้อยลง มีน้ำเดิน หรือมีเลือด
ออกทางช่องคลอด ให้รีบมาโรงพยาบาล



กลุ่มเสี่ยง

คุณแม่กลุ่มเสี่ยง ที่จะเกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คือ กลุ่มที่มีอายุมาก
หรือ น้อยเกินไป สูบบุหรี่ ดื่มยาเสพติดต่างๆ น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป
ขณะตั้งครรภ์ เครียด ทำงานหนัก คุณแม่ที่มีประวัติการตั้งครรภ์และการคลอด
เช่น การแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนดในครั้งก่อน ตั้งครรภ์แฝด ทารกตัวเล็ก
ทางระบบสืบสาวะวัยบพลับ หรือเรื้อรัง มีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ ความดัน
โลหิตสูง ปริมาณน้ำคร่ำมาก หรือน้อยกว่าปกติ และการติดเชื้อในช่องคลอด
และปากมดลูก