



ร่วมกัน... ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดก่อนครบกำหนดซึ่งอาจมีผลต่อสุขภาพ



เส้นเลือดหัวใจหรือหลอดเลือด



เลือดออกในโพรงสมอง



ต่ำในน้ำ



โรค สดใจรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรมีการออกกำลังกาย วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อน้ำที่ไม่สะอาด



ไม่ควรกินปลั๊ก



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน จากท่านั่งเป็นท่านั่งยองครั้ง



ความอบอุ่นให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงร้อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องปึง ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดออกทางช่องคลอด
- 4 มีอาการเวียน/หรือมีอาการทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกสั่นเมื่อหลับ



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบแพทย์ทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**