

ประชาสัมพันธ์การสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด องค์การบริหารส่วนตำบลคลองขวาง

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คือภาวะที่มดลูกมีการหดตัวสม่ำเสมอ ส่งผลให้ปากมดลูกเปิดและคลอดหลังสัปดาห์ที่ ๒๐ และก่อนสัปดาห์ที่ ๓๗ ของการตั้งครรภ์ ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดอาจทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนด ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของทารกเนื่องจากการพัฒนาของอวัยวะยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษในหอผู้ป่วยทารกแรกเกิด สาเหตุของภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดนั้นยังไม่แน่ชัด โดยภาวะดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้กับหญิงตั้งครรภ์ได้ทุกคน

อาการ

การหดตัวของมดลูกอย่างสม่ำเสมอหรือบ่อย ๆ

ปวดหลังล่างเป็นประจำ

รู้สึกปวดถ่วงบริเวณเชิงกรานหรือท้องน้อย

มีเลือดออกทางช่องคลอด

ภาวะถุงน้ำคร่ำรั่วก่อนกำหนด

ลักษณะของตกขาวที่เปลี่ยนไป

ควรไปพบแพทย์เมื่อไร หากมีอาการดังกล่าวหรือเกิดความกังวลใจ ควรไปพบแพทย์ทันที ไม่ต้องอายหาก

อาการดังกล่าวกลายเป็นเพียงอาการเจ็บท้องหลอก

ปัจจัยเสี่ยง

อายุมารดาตอนตั้งครรภ์ เช่น อายุน้อยหรือมากเกินไป

ระยะห่างระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งก่อนน้อยกว่า ๖ เดือนหรือมากกว่า ๕๙ เดือน

เคยมีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมาก่อน

ตั้งครรภ์ลูกแฝด

ภาวะปากมดลูกสั้น

ภาวะน้ำคร่ำมาก

มีปัญหาเรื่องมดลูกเช่นมีเนื้องอก หรือรกเกาะต่ำ มีเลือดออก

การติดเชื้อที่น้ำคร่ำหรืออวัยวะสืบพันธุ์

มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมุมแพ่ตัวเอง หรือภาวะซึมเศร้า

ผ่านเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อร่างกายหรือจิตใจ เช่น การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก

การสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด

ภาวะแทรกซ้อน ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดอาจนำไปสู่การคลอดทารกคลอดก่อนกำหนด ซึ่งส่งผลให้ทารกมีปัญหาด้านสุขภาพเนื่องจากอวัยวะต่าง ๆ ยังไม่พัฒนาเต็มที่ ทารกมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ อาจมีปัญหาเรื่องระบบการหายใจ ปัญหาด้านสายตาและการมองเห็น ทารกที่เกิดก่อนกำหนดยังมีความเสี่ยงต่อภาวะสมองพิการและปัญหาทางด้านการเรียนรู้และพฤติกรรม

การป้องกัน ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่สามารถป้องกันได้ แต่การดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพครรภ์ให้แข็งแรง

พบสูตินรีแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ปรีกษาแพทย์หากมีอาการที่ทำให้กังวลใจ

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหรือสูบบุหรี่

หากมีโรคประจำตัว ควรแจ้งแพทย์และดูแลควบคุมอาการของโรค

หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่เว้นระยะห่างระหว่างตั้งครรภ์น้อยกว่า 6 เดือนหรือมากกว่า ๕๙ เดือน

ดูแลควบคุมโรคประจำตัวหากมี

โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย โครงการอุปถัมภ์ สดุดีพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
Thai Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

ร่วมกัน...ป้องกันทารกคลอดก่อนกำหนด

ระยะเวลาตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่ตั้งแต่วัยทารก บางรายอาจมีผลกระทบต่อการเรียนรู้และพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น

คลอดก่อนวัยอันควร
เด็กคลอดก่อนกำหนด
เนื้องอกในโพรงสมอง
ลำไส้สั้น
ซีก สมองซีกขวา

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

- มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง
- รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์
- ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที
- ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด
- ไม่ควรดื่มเบียร์ซ่า
- ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเล่นทางเป็นระยะเวลานาน
- หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
- ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่านั่งเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง
- ความอ่อนแอทำให้เฉื่อยช้อ และหนาวสั่นกักต่อนระหว่างวัน
- จากสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที
- หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ระมัดระวังบริเวณหน้าท้อง

1. ท้องป็น ท้องแข็ง
2. มีไข้หรืออาการของคลอด
3. มีเลือดออกทางช่องคลอด
4. มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
5. ปัสสาวะแสบขัด
6. ทารกดิ้นน้อยลง

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

จัดทำเมื่อ : 22 กุมภาพันธ์ 2555

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม**



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องปับ



ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย



ช้ำน้ำใส หรือเลือดออก
แม่ไม่เจ็บท้อง