

ประชาสัมพันธ์ ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนดกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยจะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพบางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดก่อนกำหนดหรือคลอดก่อนกำหนด
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปกติหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ซีด ขี้ด เชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรสัมผัสสัตว์เลี้ยง



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน จากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่เหมาะสมบริเวณหน้าท้อง



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ท้องป็น ท้องแข็ง
2. มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
3. มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
4. มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
5. ปัสสาวะแสบขัด
6. ทารกดิ้นน้อยลง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

1 / 1