

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด


จากผลการวิจัยที่พบว่าร้อยละ ๕๐-๖๐ ของภาวะคลอดก่อนกำหนดเกิดในหญิงตั้งครรภ์ ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และสาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตระหว่างการตั้งครรภ์ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่ให้ เกิดขึ้นกับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ทุกคน

เนื่องในวโรกาสวันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าทีปังกรรัศมีโชติ มหาวชิโรตตมางกูร สิริวิบูลยราชกุมาร ในปีพ.ศ. ๒๕๖๕ คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก เพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงได้จัดทำองค์ความรู้สำหรับประชาชนและบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อสร้างความตระหนักและเน้นย้ำถึงอันตรายของ การคลอดก่อนกำหนด และที่สำคัญคือพฤติกรรมเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงขณะตั้งครรภ์


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

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด


ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยแรบสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น




คลอดก่อนวัยอันควร
ต้องช่วยหายใจ




เส้นเลือดหัวใจตีบตัน



เลือดออกในโพรงสมอง















ตาโตโต



โรคติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

<p>มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง</p> 	<p>รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์</p> 	<p>ควรเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาที</p> 	
<p>ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด</p> 	<p>ไม่ควรตื่นไปส้วม</p> 	
<p>ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการยกของหนัก</p> 	<p>ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่าก้มบ่อยครั้ง</p> 	
<p>ควรนอนหลับให้เพียงพอ และทานอาหารที่มีประโยชน์</p> 	<p>พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ท้องบวม ท้องแข็ง 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด 5 ปัสสาวะแสบขัด 6 ทารกดิ้นน้อยลง 		<p>หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ระมัดระวังเป็นพิเศษ</p> 

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

จัดทำเมื่อ : 22 กุมภาพันธ์ 2565