



การดูแลตนเองเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยง ต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

- มาพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ทุกครั้งตามแพทย์นัด
- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชม.
- หลีกเลี่ยงการเดินนานๆ ยืนนานๆ การเดินทางไกล การทำงานหนัก
- ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว เพื่อให้ได้รับน้ำอย่างเพียงพอ
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- รับประทานยาบำรุงเลือดอย่างสม่ำเสมอ
- งดยาหรือเลิกใช้สารเสพติดทุกชนิด
- ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ
- หลีกเลี่ยงการกระตุ้นหิวนม
- หากมีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด หรือใกล้ถึงช่วงใกล้คลอดควรงดการมีเพศสัมพันธ์
- หลีกเลี่ยงสภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด
- หากมีการท้องทำฟันหรือดูแลสุขภาพในช่องปากควรทำให้เรียบร้อยก่อนอายุครรภ์ 28 สัปดาห์
- หากมีตกขาวผิดปกติให้แจ้งแพทย์เจ้าของไข้

อาการเจ็บครรภ์ที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนนัด

- เจ็บครรภ์สม่ำเสมอและถี่มากขึ้น
- เจ็บทุก 10-40 วินาที
- เจ็บที่ยืดมดลูก ทั้งท้องและหลังหรือก้น ปวดหน่วงร้าวลงก้นหรือหลัง
- อาการปวดท้องไม่ดีขึ้นหลังนอนพัก
- อาจมีมูกเลือดหรือน้ำเดินร่วมด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก : โรงพยาบาลพญาไท



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



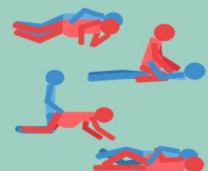
ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำขี้นเป็นท่าก้มบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใส่ออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**