



อาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด มีดังนี้

- ปวดเกร็งท้องคล้ายปวดประจำเดือน
- ปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน หรือรู้สึกคล้ายกับการถดถอยลงมา
- มดลูกหดรัดตัวแรงและถี่มากขึ้น มากกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมงหรือทุก 10 นาที
- มีสารคัดหลั่งออกจากช่องคลอด อาจเป็นมูก มูกปนเลือด เลือด หรือน้ำคร่ำ
- ปวดบริเวณต้นขา หรือหลังช่วงล่างอย่างสม่ำเสมอ



สัญญาณเตือน การคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์ การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็น การคลอดก่อนกำหนด

อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด

1. บวม และ ความดันโลหิตสูง
2. เลือดออกจากช่องคลอด
3. น้ำเดิน
4. รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ
5. เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

- พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- พักผ่อนให้เพียงพอ

Totally, Truly Care



020-222-222
www.samitivej.hospitals.com



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

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญต่างๆ ทั่วร่างกายตั้งแต่ในครรภ์ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแตกเปื่อยออกซิเจนไม่ได้อาจช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตำได้แน่น



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

<p>มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาค่าความเสี่ยง</p>	<p>รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์</p>	<p>ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที</p>
<p>ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน</p>	<p>หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด</p>	<p>ไม่ควรกินยาแก้ปวด</p>
<p>ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน</p>	<p>หลีกเลี่ยงการยกของหนัก</p>	<p>ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่าอื่นเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง</p>
<p>ควรนอนหลับให้เพียงพอ และทานอาหารมื้อละอย่างละหนึ่ง</p>	<p>พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บวมขึ้น บวมแข็ง 2. มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด 3. มีเลือดออกทางช่องคลอด 4. มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกจากช่องคลอด 5. บีบจุ่มแล้วเจ็บ 6. ทารกดิ้นน้อยลง 	<p>หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง</p>

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบเดินทางมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

