

การป้องกัน ภาวะ คลอดก่อนกำหนด

ความสำคัญ

ทารกที่คลอดก่อนกำหนด หรือคลอดเมื่อแม่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ทารกมักจะมีน้ำหนักที่น้อยกว่า 2,500 กรัม ซึ่งน้ำหนักของทารกที่คลอดตามปกติ จะอยู่ประมาณ 2,500-3,000 กรัม

อาการเจ็บครรภ์ คลอดก่อนกำหนด



1. ปวดเกร็งท้องคล้ายปวดประจำเดือน

2. ปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน
หรือรู้สึกคล้ายกับการกดลงมา



3. มดลูกหดตัวแรงและถี่มากขึ้น

4. มีสารคัดหลั่งออกจากช่องคลอด
อาจเป็นมูก มูกปนเลือด เลือด
หรือน้ำคร่ำ



5. ปวดบริเวณต้นขา
หรือหลังช่วงล่างอย่างสม่ำเสมอ

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด

ในทารก

การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มักไม่สมบูรณ์
จึงมีผลกระทบต่อ สมอง หัวใจ และปอด
เช่น

- การย่อยและดูดซึมอาหารไม่สมบูรณ์
- ติดเชื้อในกระแสเลือด
- ปอดไม่เติบโตพอที่จะหายใจได้ตามปกติ อาจทำให้หายใจลำบาก ขาดออกซิเจน และหยุดหายใจ
- ตัวเหลือง



ในแม่

- เหนื่อย
- ภาวะซึมเศร้า



การป้องกันการ คลอดก่อนกำหนด

- ฝากครรภ์และไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง
- รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์
- ไม่ควรขับขีรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถทางไกล
- ไม่ควรยืนนาน ทำงานหนัก พักผ่อนให้เพียงพอ
- ไม่ควรกลืนปัสสาวะ
- ระวังการมีเพศสัมพันธ์



จัดทำโดย : กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลป่าซาง

โทร : 0-5360-2660 ต่อ 50

เว็บไซต์ : pasangmaechan.go.th

201 หมู่ที่ 1 ต.ป่าซาง อ.แม่จัน จ.เชียงราย



การป้องกัน ภาวะคลอดก่อนกำหนด



ฝากครรภ์และไปพบ
แพทย์ตามนัดทุกครั้ง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำ
ของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ
หรือแช่น้ำในบ่อ
ที่ไม่สะอาด



ไม่ควรกลืนปัสสาวะ



ไม่ควรขับขี่รถจักรยานยนต์
หรือนั่งรถเดินทาง
เป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำเป็นนั่งยองบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อน
ระหว่างวัน



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



ข้อมูลจากโครงการเครือข่ายมารดา และทารกเพื่อ
ครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
จัดทำโดย : กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลป่าซาง

โทร : 0-5360-2660 ต่อ 50

เว็บไซต์ : pasangmaechan.go.th

201 หมู่ที่ 1 ต.ป่าซาง อ.แม่จัน จ.เชียงราย



การป้องกัน ภาวะคลอด ก่อนกำหนด