



ประชาสัมพันธ์การป้องกันและวิธีการดูแลตัวเองในระหว่างการตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อเกิด



ปอดเล็กเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
คือช่วยหายใจ



เห็นเลือดโปะปัดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตัวมีน้ำหนัก



ใจอก ติดเชือบุแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลสุขภาพสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และทานอาหารพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อน้ำเย็นที่ไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 หายใจหอบ หายใจเร็ว
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 ปวดหัว/เวียน/เพ้อหรือออกอาการง่วงตลอดเวลา
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง

ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



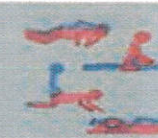
ไม่ควรกินปลั๊กสาร



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่าอื่นเป็นท่าโง่งบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์