

## การป้องกันคลอดก่อนกำหนด

- ฝากครรภ์ตามกำหนด เนื่องจากการฝากครรภ์จะต้องมีการตรวจร่างกาย ทำอัลตราซาวนด์ ตรวจเลือด และตรวจโรคประจำตัว
- กินอาหารมีประโยชน์ และวิตามินสำหรับคนท้อง ควรกินอาหาร และ วิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์ เช่น กรดโฟลิก ธาตุเหล็ก ไอโอดีน แคลเซียม วิตามินดี วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี 12 โนอาซิน หรือสังกะสี
- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว การได้รับน้ำเพียงพอ จะช่วยลดการหลั่งสารแอนติไดยูเรติกฮอร์โมน (antidiuretic hormone) และออกซิโตซิน (oxytocin) จากต่อมใต้สมองซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
- นอนหลับให้เพียงพอ ช่วงตั้งครรภ์ ควรนอนหลับอย่างเพียงพอ ในตอนกลางคืน ควรนอนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง
- ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด เพราะหากอยู่ในภาวะเครียด จะทำให้สารแคททีโคลามีน (catecholamine) หลั่งออกมามาก มีผลทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกลดลง และทำให้พรอสตาแกลน (prostaglandin) หลั่งออกมา กระตุ้นให้เกิดการเจ็บ



## การป้องกันคลอดก่อนกำหนด(ต่อ)

- ฉีดยาโปรเจสเทอโรน ถ้าเคยมีประวัติการคลอดก่อนกำหนด คุณหมออาจให้ยาโปรเจสเทอโรนฉีดเข้ากล้ามเนื้อ หรือ เหน็บทางคลอดตั้งแต่อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ไปจนถึงอายุครรภ์ 36 สัปดาห์
- งดบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างตั้งครรภ์ รวมถึงการอยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่
- ระวังการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายหนัก การยกของหนัก การทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก รวมถึงการกระแทก
- ไม่ทำงานหนักเกินไป หากมีความเสี่ยงในการคลอดกำหนด ยิ่งต้องระวังไม่หักโหม ใช้อ่างกาย หรือทำงานหนักเกินไป ไม่เดิน หรือ ยืนนาน ๆ
- หลีกเลี่ยงการกระตุ้นหัวนม เช่น การบริหารดึงหัวนม แก้ปัญหาหัวนมสั้น เพื่อเตรียมพร้อมให้นมลูกหลังคลอด แต่การกระตุ้นหัวนมจะกระตุ้นการหลั่งของออกซิโตซิน ทำให้อาจเจ็บท้องคลอดได้ หากจะทำการปรึกษากับคุณหมอก่อน



## แผนพับประชาสัมพันธ์

โครงการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก  
เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



## จัดทำโดย

เทศบาลตำบลปากห้วย

อำเภอรัฐประเทพ จังหวัดสระแก้ว

โทรศัพท์ 0-3724-7341



## การคลอดก่อนกำหนด คืออะไร ?

การคลอดก่อนกำหนด (Preterm Labor) คือภาวะที่ปากมดลูกเปิด เป็นผลมาจากการหดตัวและขยายตัวของมดลูกก่อนที่อายุครรภ์จะครบ 37 สัปดาห์ ซึ่งโดยปกติแล้ว การตั้งครรภ์แบบครบกำหนดจะนับตั้งแต่อายุครรภ์ 37-40 สัปดาห์ และไม่เกิน 42 สัปดาห์ ซึ่งการคลอดก่อนกำหนดนั้นจะส่งผลกระทบต่อทั้งแม่และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อทารกได้

### สาเหตุของการคลอดก่อนกำหนด

- คลอดก่อนกำหนด เพราะไม่ได้ฝากครรภ์
- ขาดสารอาหาร ไม่ได้รับวิตามินจำเป็นสำหรับคนท้อง
- เคยมีประวัติคลอดก่อนกำหนดมาก่อน
- มีประวัติ การผ่าตัดบริเวณคอมดลูก หรือมดลูก
- มีภาวะเลือดออกก่อนกำหนด จากรกเกาะต่ำ รกลอกตัวก่อนกำหนด
- ภาวะน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด
- การติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ หรือ ระบบอวัยวะสืบพันธุ์
- มีภาวะซีด ขาดธาตุเหล็ก
- อายุน้อยกว่า 17 ปี หรือมากกว่า 35 ปี
- สูบบุหรี่ ใช้น้ำยาเสพติด โดยเฉพาะช่วงตั้งครรภ์
- ทำงานหนัก เดิน หรือยืนนาน ๆ ระหว่างตั้งครรภ์
- มีภาวะเครียด กังวล ซึมเศร้า



## อันตรายของ “การคลอดก่อนกำหนด”

### อันตรายต่อทารก

- ทำให้ทารกเสียชีวิตแรกเกิด เนื่องจากร่างกายที่เจริญเติบโตไม่เต็มที่ อวัยวะต่าง ๆ ยังทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ เช่น มีปัญหาการหายใจ การติดเชื้อ เลือดออกในสมอง เป็นต้น
- มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ ภาวะหายใจลำบาก
- ทารก น้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์
- ปัญหาระบบลำไส้ มีโอกาสเกิดลำไส้อักเสบ หรือลำไส้เน่าตามมา
- ปัญหาระบบหัวใจ และ หลอดเลือด
- เกิดภาวะจอประสาทตามืดปกติ
- พัฒนาการช้า ส่งผลต่อพัฒนาการด้านจิตใจ และการพูด
- มีความบกพร่องเกี่ยวกับระบบประสาท และกล้ามเนื้อ



### อันตรายกับคุณแม่

- เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน จากการใช้ยาต้านการหดตัวของมดลูก
- ได้รับผลกระทบจากการนอนบนเตียงนาน ๆ มีผลต่อร่างกายจิตใจ เช่น ท้องผูก กล้ามเนื้ออ่อนแอ น้ำหนักลด อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า

## สัญญาณการคลอดก่อนกำหนด

- บวม และความดันโลหิตสูง อาจเป็นสัญญาณหนึ่งของครรภ์เป็นพิษ
- เลือดออกจากช่องคลอด หากเกิดจากสาเหตุที่รุนแรง อาจทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด
- น้ำเดิน รู้สึกว่ามีน้ำใสๆ ไหลจากช่องคลอด ปริมาณมากกว่าตกขาวปกติ
- รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ หากรู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าเดิม ให้รีบปรึกษาแพทย์ที่ดูแล
- อาการเจ็บครรภ์เป็นพัก ๆ ท้องแข็งบ่อย ๆ ควรลดกิจกรรมลง นอนพักดูอาการสักระยะ หากยังรู้สึกว่ามีมดลูกบีบตัวบ่อย ควรรีบปรึกษาแพทย์
- ปวดหลังช่วงล่างหรือบริเวณเอว เป็นต่อเนื่องหรือเป็น ๆ หาย ๆ แม้จะเปลี่ยนท่าทาง
- เจ็บท้องต่อเนื่องกัน 4 ครั้งใน 20 นาที หรืออาจเกิดเป็นระยะ ๆ เนื่องจากการหดตัวของมดลูก

