

- เจ็บท้องต่อเนื่องกัน 4 ครั้งใน 20 นาที หรืออาจเกิดเป็นระยะ ๆ เนื่องจากการหดตัวของมดลูก
- มีมูกหรือเลือดออกทางช่องคลอด
- รู้สึกลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ
- บวมและความดันโลหิตสูงขึ้น อาจเป็นสัญญาณหนึ่งของครรภ์เป็นพิษ

ตรวจเช็คคลอดก่อนกำหนด

- ตรวจภายใน โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงของปากมดลูก ความกว้าง ระยะห่าง ขนาดตัว และตำแหน่งทารกในครรภ์ เพื่อประเมินความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด
- ตรวจอัลตราซาวนด์ เพื่อวัดความยาวและดูรูปร่างของปากมดลูกในการประเมินภาวะครรภ์เสี่ยงและโอกาสคลอดก่อนกำหนด
- เจาะตรวจน้ำคร่ำ (Amniocentesis) เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของทารกและภาวะติดเชื้อต่าง ๆ

ดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด

ในการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด สิ่งสำคัญคือ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น โดยกุมารแพทย์สาขาทารกแรกเกิดและปริกำเนิดจะให้การดูแล ดังนี้

- พุดคุยรายละเอียดพร้อมให้คำแนะนำพ่อแม่อย่างใกล้ชิด
- ดูแลการหายใจของทารกและติดตามอาการอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากทารกบางรายจำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ
- ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายทารกให้อบอุ่นเหมาะสม
- ตรวจเลือดเท่าที่จำเป็น
- ดูแลการทานนมของทารกให้ปริมาณเพียงพอกับความต้องการที่ควรได้รับ สนับสนุนเรื่องนมแม่
- ดูแลรักษาทารกจนมีน้ำหนักมากกว่า 2,000 กรัมจึงสามารถกลับบ้านได้
- เตรียมความพร้อมให้กับคุณแม่ก่อนกลับไปที่บ้าน
- การติดเชื้อระหว่างตั้งครรภ์ การติดเชื้อบางชนิดในมารดา เช่น การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะหรือช่องคลอด สามารถกระตุ้นให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด



แผนพับประชาสัมพันธ์เสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก

เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



ด้วยความปรารถนาดีจาก

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยทะเล

อำเภอบำเหน็จณรงค์ จังหวัดชัยภูมิ

044-589401



คลอดก่อนกำหนด...ป้องกันได้!

กรมอนามัย ขอชวนทุกคนรอบครัว ทุกชุมชน ร่วมมือกันผลักดัน มาตรการลดอัตราคลอดก่อนกำหนดให้ต่ำกว่า 8% ด้วยการเป็น ชุมชน เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมใจ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด "เพราะลูก คือ ของขวัญและความสุขของครอบครัว"

ผ่าน 8 วิธีส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนดที่คนทำได้ ดังนี้

1. รับประทานอาหารให้ครบถ้วนตามคำแนะนำ
2. ดื่มน้ำไม่น้อยกว่าวันละ 8-10 แก้ว
3. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
4. ดูแลทำความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกหลังการขับถ่าย เช็ดให้แห้งทุกครั้ง
5. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หรือทุกครั้งที่รับประทานอาหาร หากมีฟันผุ หรือเหงือกอักเสบ ควรไปพบทันตสาธารณสุขหรือทันตแพทย์เพื่อให้อการรักษา
6. หากเวลานอนหลับให้มากขึ้น ช่วงกลางวันควรนอนหลับไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง
7. ละเว้นหรือหลีกเลี่ยงการยกของหนัก
8. หาวิธีช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ ฟังเพลงเบาๆ หรืออ่านหนังสือ เป็นต้น

8. หาวิธีช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ ฟังเพลงเบาๆ หรืออ่านหนังสือ เป็นต้น

หากพบอาการผิดปกติเหล่านี้ ท้องแข็ง/ท้องบับ/เจ็บหน่วง ท้องน้อย/เลือดออก/น้ำใสไหลจากช่องคลอด (แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด

"ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ" เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง

ปัจจัยเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

ปัจจัยที่ทำให้คลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นได้ทั้งจากมารดาและบุตรในครรภ์ ประกอบไปด้วย

1. มารดา

- อายุของมารดา มารดาอายุน้อยเกินไป คือ น้อยกว่า 18 ปี หรือมารดาที่อายุมากเกินไป คือมากกว่า 35 ปี ถือว่ามีความเสี่ยงที่จะเกิดการคลอดก่อนกำหนด
- โรคประจำตัวของมารดาขณะตั้งครรภ์ อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
- มีประวัติเคยคลอดก่อนกำหนด ส่งผลให้ครรภ์ต่อมามีการคลอดก่อนกำหนดมากขึ้น

○ มดลูกขยายตัวมากเกินไป เช่น ครรภ์แฝด ภาวะน้ำคร่ำมากกว่าปกติ เป็นต้น

○ มดลูกมีความผิดปกติแต่กำเนิด เช่น ปากมดลูกสั้น เป็นต้น

○ ติดเชื้อในร่างกาย เช่น การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เนื่องจากขณะตั้งครรภ์ ท้องจะโตไปกดเบียดกระเพาะปัสสาวะได้ ส่งผลให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ทำให้มีโอกาสเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนด

○ การอักเสบในช่องคลอด

○ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้สารเสพติดขณะตั้งครรภ์

○ ฟันผุและการอักเสบของเหงือก

2. บุตรในครรภ์ หากบุตรในครรภ์มีความผิดปกติของโครโมโซมหรือมีภาวะติดเชื้อ จะทำให้มารดามีอาการเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนดได้

สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

- ปวดหลังช่วงล่างหรือบริเวณเอว เป็นต่อเนื่องหรือเป็นๆหายๆ แม้จะเปลี่ยนท่าทาง