

# เทศบาลเมืองกาฬสินธุ์



ชวนคุณแม่ “ใส่ใจ”

ป้องกันการคลอด

ก่อนกำหนด

## การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง

การคลอดที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ ๒๘ สัปดาห์ และเกิดก่อนอายุครรภ์ ๓๗ สัปดาห์ ซึ่งการคลอดก่อนกำหนดนี้เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขมาก เพราะการคลอดก่อนกำหนดอาจทำให้ทารกมีภาวะแทรกซ้อนมากขึ้นได้ เช่น ภาวะการหายใจล้มเหลว ภาวะเลือดออกในสมอง ภาวะติดเชื้อในทางเดินอาหาร การติดเชื้อในกระแสเลือด ภาวะช็อก และเสียชีวิตในที่สุด ซึ่งอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าวจะแปรผกผันกับอายุครรภ์ที่ทารกคลอดก่อนกำหนด โดยที่อายุครรภ์ที่ทารกคลอดยิ่งน้อย โอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนยิ่งมากขึ้น

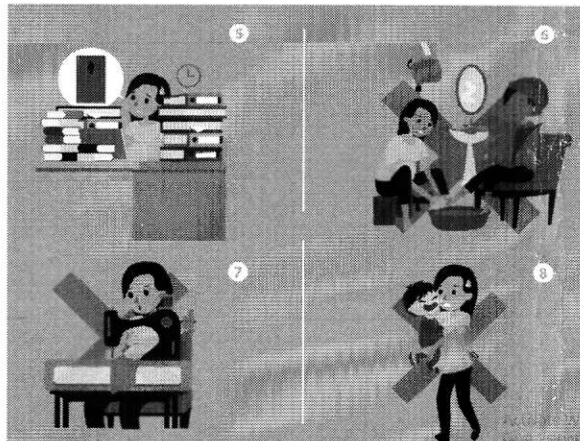
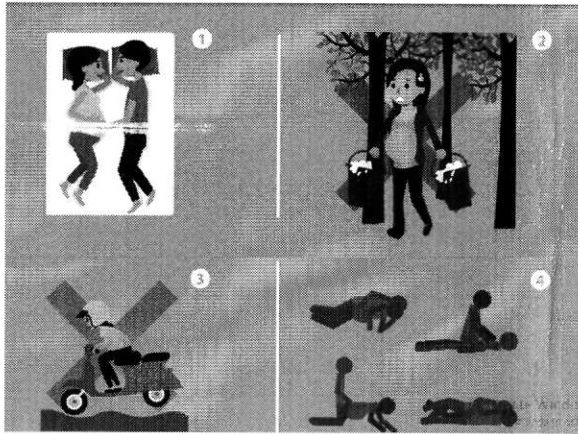


## การป้องกันไม่ให้คลอดก่อนกำหนด

๑. ไม่เครียดทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย เพราะความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
๒. หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก ยกของหนัก เพราะอาจทำให้เกิดอาการเกร็งบริเวณท้อง
๓. ไม่ควรขับขีหรือซ้อนรถจักรยานยนต์ในถนนทางที่ลำบาก เช่น ขรุขระมีหลุม มีบ่อ หรือนั่งรถเดินทางไกลทุกวัน
๔. เลี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในท่าที่ไม่กระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้องโดยตรง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หากมีอาการท้องแข็งบ่อยๆ (มดลูกหดตัว) มีน้ำใส หรือเลือดออกช่องคลอด และหลีกเลี่ยงการกระตุ้นบริเวณหัวนมและลานนม
๕. ไม่กลั้นปัสสาวะ เพื่อป้องกันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
๖. ไม่ควรนั่งยองๆหรือเปลี่ยนท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง เพราะจะทำให้มดลูกหดแข็งตัวบ่อยครั้ง

๗.ไม่ควรทำงานติดต่อกันนานกว่า ๓ ชั่วโมง หากมีความจำเป็นให้นั่งพัก หรือเปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะๆ

๘.หลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนบริเวณท้อง



### การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด

๑.รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับดัชนีมวลกาย (BMI)

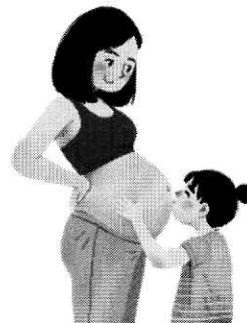
๒.หากไม่มีข้อห้าม ในแต่ละวันควรดื่มน้ำไม่น้อยกว่า ๘ แก้ว เพื่อช่วยการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ

๓.ควรนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่า ๖-๘ ชั่วโมงต่อวัน โดยนอนตะแคงซ้ายและยกปลายเท้าสูงประมาณ ๕-๑๐ นาทีต่อวัน

๔.รับประทานยาบำรุงธาตุเหล็กรวมทั้งยากรดฟอล์ลิกให้สม่ำเสมอ ไม่ควรรับประทานยาบำรุงธาตุเหล็กพร้อมกับนม เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก

๕.ควรเดินออกกำลังกายอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน

๖.ควรทำความสะอาดร่างกายทุกวัน เพื่อป้องกันโรคช่องคลอดอักเสบ หรือระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ



### สัญญาณเตือนที่ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที

#### ๓ ข้อ

๑.ท้องแข็งบ่อยๆ

หรือที่เรียกว่า “มดลูกหดตัว” เมื่อคุณแม่มีอาการท้องแข็งให้รู้ว่ามีมดลูกกำลังหดตัว และเมื่อมดลูกคลายตัว ท้องจะนิ่มลง

๒.มีน้ำใสๆไหลออกจากช่องคลอด

โดยอาจไม่จำเป็นต้องมีอาการเจ็บครรภ์คลอด หรือท้องแข็งก็ได้ หากมีน้ำใสออกมานานกว่า ๑๘ ชั่วโมงนับตั้งแต่เริ่มมีอาการน้ำรั่ว ลูกในท้องมีโอกาสติดเชื้อสูง

๓.มีเลือดสดไหลออกจากช่องคลอด



\*ด้วยความปรารถดีจากเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์\*