



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดก่อนวัยอันควร อาจมีผลต่อสุขภาพในระยะยาว



เส้นเลือดหัวใจตีบหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชือรุนแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกินปลั๊กสาร



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน จากท่ายืนเป็นท่าก้มบ่อยครั้ง



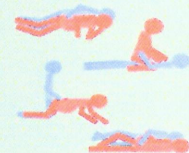
ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องบวม ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง

หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



รรมทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างศีรษะ
แต่วิถีชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

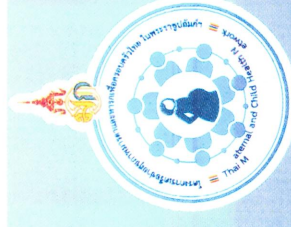
การศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์
เป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม
ต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน
อาบน้ำ หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า
นี่ เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนที่นั่งของ
บ่อยครั้ง เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากต้องเดินทาง
วันแม่มีเวลารักษาพยาบาลในเขต เช่น มอเตอริไซด์
นมล์ ไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเกร็ง
ท้องบ่อยครั้ง เมื่อร้องอยู่บนถนนที่ซุรซระ
บ่อยครั้ง อาจเกิดการกระทบระเทือนต่อบุตรในครรภ์
การตั้งครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรม
เช่น การฉีกชั้นผ้าอ้อม การนั่งหรือยืนข้างบนนานๆ
จากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์เผชิญปัญหา
สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้า ทำให้
ผลการทำงานลดลงและยังทำให้มีโอกาสไม่สุขสบาย
หัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ชาวม อารมณ์หดหู่ เครียด
นั้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารก
I (อ้างอิง คุณสุภาพร แสสนศรี)

“หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงาน
และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกัน
ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้”



จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการ
วิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคย
มีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บ
ครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ามารับ
การรักษาในโรงพยาบาลล่าช้า จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น
จึงตัดสินใจเข้ามารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การ
ยับยั้ง หากมาเร็วและไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะนั้น แพทย์สามารถ
รักษาต่อจนสามารถตั้งครรภ์ครบกำหนดคลอดได้

“หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมอนทันที!
ท้องแข็ง ท้องบวม ปวดบั้นเอว เจ็บหน้าท้องน้อย
มีน้ำไหล มีเลือดออก แม้ไม่เจ็บท้อง



แนวคิดการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ภายใต้แคมเปญ



จัดทำโดย
กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ
มารดาและการตั้งครรภ์ไทย ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามชมสื่อประชาสัมพันธ์ที่



www.tmchnetwork.com

Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการ

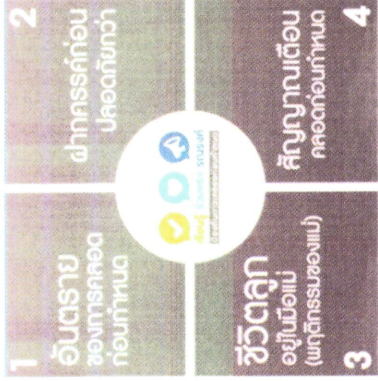
พ.ศ. 2565



รกแรกเกิดที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์
รกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสียชีวิตและพบภาวะ
ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงหลังคลอด บางรายจะมี
ล่าช้า หากทารกอายุนั้นมีคุณภาพการ ครอบครั
ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแล
งไม่น้อยกว่า 4 - 5 ปี

หากทารกทำวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนที่ป้องกร
พบว่า ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อน
ซึ่งในสตรีตั้งครรภ์ที่เข้รีด หรือ ภาวะแทรกซ้อน
ที่รุนแรงสามารถเกิดจากสาเหตุการของสตรีตั้งครรภ์
ที่คลอดก่อนกำหนดหรือคลอดในช่วงไตรมาสแรก
ผู้วิจัยยังพบว่าการตั้งครรภ์ที่ช้าเป็นปัจจัยจากภาวะดสส
ซึ่งการคลอดก่อนกำหนดมีแนวโน้มที่ประสบผลสำเร็จ
กับทารกน้อย

เมื่อผู้วิจัยทำการวิจัยในช่วงไตรมาสแรกของการ
วิจัย ในหญิงอายุประสูติ 15-25 ปี พบว่าพบภาวะแทรก
ซ้อนมาก จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ
รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”
เว็บไซต์ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว
ที่บ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิด
ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใกล้ชิด จะสามารถเกิดความ
อันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจ
ได้โดยเร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อน
อย่างรวดเร็วต่อไป



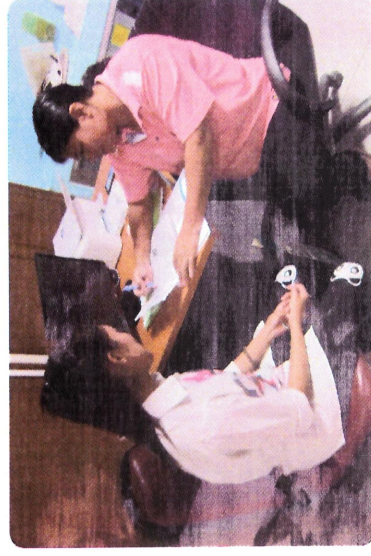
1. อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
2. ฝากครรภ์ก่อนคลอดก่อนกำหนด
3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)
4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกคลอดก่อนกำหนดหรือที่ได้รับบาดเจ็บตั้งแต่เนือง
ในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลาสั้น เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง
บางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือน
ถึง 2 ปี ทารกที่มีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อน
กำหนด ทำให้เสียต่อการมีสายตาสื่อประสาทหรือตาบอด
หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะ
เลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญ
เติบโต หากเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจและได้รับการผ่าตัดเอาลำไส้
ส่วนตายเป็น อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลาหนึ่ง อาจการ
ข้างต้นมักพบได้ในทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า
2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์มีอาการผิดปกติจากการดำเนินชีวิต
ประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด “ภาวะคลอดก่อนกำหนด”
ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดก่อนกำหนด



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์
อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น พันธุ โลกิตจาง ความดันโลหิต
สูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูกและปีก
มดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในพ่อแม่-พี่น้อง-ครอบครัว อาจมี
ผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกท่าน
ควรรีบมาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือ ภายใน 12 สัปดาห์แรก
เพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยง และความเจ็บป่วยในสตรีตั้งครรภ์
แพทย์จะได้นำความเสี่ยงที่พบบ่อยมาปรึกษา รวมถึงได้รับคำแนะนำ
เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20
สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนด
อายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนี้โอกาสที่จะ
ได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้วย