



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยวะ สลัดถุงของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สำคัญเมื่อโตขึ้น



ปอดและเปลี่ยนเนื้อร้าไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เลือดเลื่อนไปที่หลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ล้าไส้เล็ก



หือก ติดเชื้อปอด

การป้องกันแนวทางคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝึกครรภ์ตามนัดทุกรั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรเข้าบaths จัดรับประทาน หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ห้องปัสสาวะ ห้องแข็ง
- 2 มีน้ำใส่ออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดลอดออกทางช่องคลอด
- 4 มีถุงขาว/เทา/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 บีบสิ่งสกปรกบีบ
- 6 หายใจลำบาก

ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



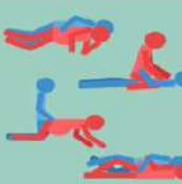
ไม่ควรลื้นปัสสาวะ



ไม่ควรนั่งอยู่ๆ หรือเปลี่ยน
จากท่าที่เป็นไปได้ท่านั่งน้อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือเมินเพศสั่งห้าม
ที่ไม่ควรทำบุรุษเม้นต์



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝึกครรภ์