



องค์การบริหารส่วนตำบลช้างมิ่งประชาสัมพันธ์
สร้างความรู้และตระหนักถึงอันตรายของการ
คลอดก่อนกำหนด



งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลช้างมิ่ง
อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร
โทร./โทรสาร : 042-165607

ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์คุณภาพ ฝากก่อน 12 สัปดาห์สำคัญอย่างไร

1. เพื่อคัดกรองความเสี่ยงหญิงตั้งครรภ์
2. เพื่อแยกหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะเสี่ยงหรือมีภาวะเสี่ยง ถ้ามีความเสี่ยงให้ส่งต่อแพทย์เพื่อดูแลเฉพาะราย
3. ตรวจสอบคัดกรองและตรวจยืนยัน โรคถ่ายทอดพันธุกรรม ได้แก่ โรคธาลัสซีเมีย ดาวน์ซินโดรม ภาวะพร่องไทโรอิดแต่กำเนิด คัดกรองเบาหวาน
4. ตรวจจอนามัยในช่องปาก ตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจอัลตราซาวด์ และตรวจครรภ์
5. ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารหญิงตั้งครรภ์
6. ให้ความรู้ตามมาตรฐานโรงเรียนพ่อแม่

ฝากครรภ์เร็ว
ก่อน 12 สัปดาห์ 8 ครั้งคุณภาพ

เพื่อตรวจหาความเสี่ยงโรคธาลัสซีเมีย

ลด ความพิการแต่กำเนิด
ภาวะแทรกซ้อน
การตายของมารดาและการก

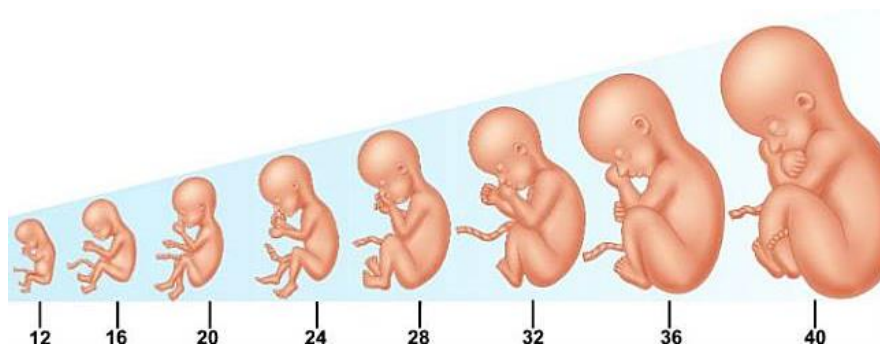
การทดสอบดี
ได้รับยา บำรุงครรภ์ : ธาตุเหล็ก
บำรุงสมอง : วิตามินโฟลิก / ไอโอดีน
จำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมอง, อวัยวะ

ฝากครรภ์ 8 ครั้ง คุณภาพ

ครั้งที่ 1	12 สัปดาห์
ครั้งที่ 2	18 สัปดาห์
ครั้งที่ 3	26 สัปดาห์
ครั้งที่ 4	32 สัปดาห์
ครั้งที่ 5	34 สัปดาห์
ครั้งที่ 6	36 สัปดาห์
ครั้งที่ 7	38 สัปดาห์
ครั้งที่ 8	40 สัปดาห์

หากมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนการตั้งครรภ์

ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา 177 หมู่ 6 ต.โคกกรวด อ.เมืองนครราชสีมา จ.นครราชสีมา 30280
โทร : 044 305131 Web: <http://hpc9.anamai.moph.go.th/> FB: สื่อสารสาธารณสุขศูนย์อนามัยที่ 9



งดหรือเลิกใช้สารเสพติดทุกชนิด

-ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

-หลีกเลี่ยงการกระตุ้นหัวนม

-หากมีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด หรือใกล้ถึงช่วงใกล้คลอดควรงดการมีเพศสัมพันธ์

-หลีกเลี่ยงสภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด

-หากมีการต้องทำฟันหรือดูแลสุขภาพในช่องปากควรทำให้เรียบร้อยก่อนอายุครรภ์ 28 สัปดาห์

-หากมีตกขาวผิดปกติให้แจ้งแพทย์เจ้าของไข้

เนื่องจากการคลอดก่อนกำหนด อาจส่งผลให้ทารกที่เกิดมามีความพิการหรือเสียชีวิต ดังนั้นการดูแลสุขภาพของคุณแม่ให้ดีก่อนตั้งครรภ์ หรือเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ **ควรรีบทำการฝากครรภ์** โดยเร็วที่สุด และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด หากพบปัญหาหรือความผิดปกติจะได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสมและทันท่วงที



การคลอดก่อนกำหนด คืออะไร

การคลอดก่อนกำหนด (Preterm Labor) เป็นภาวะการคลอดก่อนอายุครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ หรือประมาณ 9 เดือนโดยเฉลี่ยหากคลอดก่อน 37 สัปดาห์ทางการแพทย์ ถือว่าคลอดก่อนกำหนด แต่ทารกที่คลอดตั้งแต่อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไป ส่วนใหญ่จะไม่พบปัญหาหรือความผิดปกติใด ๆ

ปัจจัยที่ทำให้คลอดก่อนกำหนด เกิดจากสาเหตุอะไร

- คุณแม่ที่มีอายุต่ำกว่า 17 ปี หรือมากกว่า 35 ปี มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้มากกว่าคุณแม่ที่มีอายุระหว่าง 18-34 ปี
- คุณแม่ที่เคยมีประวัติคลอดก่อนกำหนดในครรภ์ก่อน โอกาสคลอดก่อนกำหนดก็จะมากขึ้นร้อยละ 50
- คุณแม่ที่แท้งบ่อย หรือเคยผ่านการแท้งมาก่อน ก็มีโอกาสที่จะคลอดก่อนกำหนดสำหรับท้องถัดมามากขึ้น
- คุณแม่ที่มีมดลูกผิดปกติ มดลูกพิการแต่กำเนิด เช่น มีผนังกันภายในโพรงมดลูก หรือมดลูกมีเนื้องอกร่วมด้วย
- คุณแม่ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคตับ โรคไต อาจทำให้ทารกในท้องเจริญเติบโตได้ไม่ดี และมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้
- ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้สารเสพติดขณะตั้งครรภ์
- พันธุกรรมและการอักเสบของเหงือก



สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

- อาการปวดท้องเป็นพัก ๆ พร้อมกับเวลาที่มดลูกหดตัว อาการปวดท้องลักษณะนี้จะคล้ายกับเวลาที่คุณแม่ปวดท้องประจำเดือน
- มีอาการมดลูกบีบตัวถี่ เช่น ทุกครึ่งชั่วโมงจะรู้สึกถึงมดลูกบีบตัว ควร
- มีอาการปวดหลัง โดยจะรู้สึกปวดร้าวไปถึงด้านล่างบริเวณก้นกบ ร่วมกับการปวดท้อง
- ปวดถ่วงในอุ้งเชิงกราน อาจร้าวไปที่ต้นขา
- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด หรือมีระดูขาวออกมา บางครั้งอาจจะมีมูกปนเลือดออกมาด้วย



วิธีป้องกันไม่ให้เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด

กรณีที่ 1 : ถ้ามีสัญญาณเตือน หรือภาวะบ่งชี้ของภาวะคลอดก่อนกำหนด แนะนำให้คุณแม่ให้รีบไปพบแพทย์ อย่าปล่อยทิ้งไว้ โดยแพทย์จะให้คุณแม่เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล และให้ยายับยั้งการหดรัศตัวของมดลูก ถ้าปากมดลูกยังขยายไม่มากก็จะช่วยในการรักษา ทำให้ทารกยังสามารถอยู่ในครรภ์ต่อไปได้ จนใกล้กำหนดคลอดมากที่สุด

กรณีที่ 2 : แต่หากแพทย์ประเมินแล้วแจ้งว่าไม่สามารถหยุดยั้งการหดตัวของมดลูกได้ แพทย์จะให้ยาสเตียรอยด์ฉีดเข้ากล้ามเนื้อเพื่อช่วยให้ปอดของทารกทำงานได้ดีขึ้น ช่วยให้ทารกที่คลอดก่อนกำหนดมีโอกาสรอดมากขึ้น ยานี้จะได้ผลเมื่อฉีดเข้าไปอย่างน้อย 24-48 ชั่วโมง และยาจะมีฤทธิ์อยู่ประมาณ 7 วัน หลังจากนั้นอาจจะต้องฉีดยาซ้ำ แต่แพทย์จะพิจารณาถึงความเหมาะสมในคนไข้แต่ละรายอีกครั้ง เนื่องจากไม่สามารถใช้ยาชนิดนี้ในคุณแม่ทุกรายได้ เช่น คุณแม่ที่น้ำเดิน หรือถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด หรือสงสัยว่าจะมีการอักเสบในร่างกายคุณแม่ จะไม่สามารถใช้ยาชนิดนี้ได้

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

- มาพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ทุกครั้งตามแพทย์นัด
- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชม.
- หลีกเลี่ยงการเดินนานๆ ยืนนานๆ การเดินทางไกล การทำงานหนัก
- ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว เพื่อให้ได้รับน้ำอย่างเพียงพอ
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- รับประทานยาบำรุงเลือดอย่างสม่ำเสมอ