

## ประชาสัมพันธ์การสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด องค์การบริหารส่วนตำบลอุทัยสวรรค์

**ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด** คือภาวะที่มดลูกมีการหดตัวสม่ำเสมอ ส่งผลให้ปากมดลูกเปิดและคลอดหลังสัปดาห์ที่ ๒๐ และก่อนสัปดาห์ที่ ๓๗ ของการตั้งครรภ์

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดอาจทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนด ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของทารกเนื่องจากการพัฒนาของอวัยวะยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษในหอผู้ป่วยทารกแรกเกิด

สาเหตุของภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดนั้นยังไม่แน่ชัด โดยภาวะดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้กับหญิงตั้งครรภ์ได้ทุกคน

### อาการ

การหดตัวของมดลูกอย่างสม่ำเสมอหรือบ่อย ๆ

ปวดหลังล่างเป็นประจำ

รู้สึกปวดถ่วงบริเวณเชิงกรานหรือท้องน้อย

มีเลือดออกทางช่องคลอด

ภาวะถุงน้ำคร่ำรั่วก่อนกำหนด

ลักษณะของตกขาวที่เปลี่ยนไป

**ควรไปพบแพทย์เมื่อไร** หากมีอาการดังกล่าวหรือเกิดความกังวลใจ ควรไปพบแพทย์ทันที ไม่ต้องอายหากอาการดังกล่าวกลายเป็นเพียงอาการเจ็บท้องหลอก

### ปัจจัยเสี่ยง

อายุมารดาตอนตั้งครรภ์ เช่น อายุน้อยหรือมากเกินไป

ระยะห่างระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งก่อนน้อยกว่า ๖ เดือนหรือมากกว่า ๕๙ เดือน

เคยมีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมาก่อน

ตั้งครรภ์ลูกแฝด

ภาวะปากมดลูกสั้น

ภาวะน้ำคร่ำมาก

มีปัญหาเรื่องมดลูกเช่นมีเนื้องอก หรือรกเกาะต่ำ มีเลือดออก

การติดเชื้อที่น้ำคร่ำหรืออวัยวะสืบพันธุ์

มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ตัวเอง หรือภาวะซึมเศร้า

ผ่านเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อร่างกายหรือจิตใจ เช่น การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก

การสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด

**ภาวะแทรกซ้อน** ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดอาจนำไปสู่การคลอดทารกคลอดก่อนกำหนด ซึ่งส่งผลให้ทารกมีปัญหาด้านสุขภาพเนื่องจากอวัยวะต่าง ๆ ยังไม่พัฒนาเต็มที่ ทารกมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ อาจมีปัญหาเรื่องระบบการหายใจ ปัญหาด้านสายตาและการมองเห็น ทารกที่เกิดก่อนกำหนดยังมีความเสี่ยงต่อภาวะสมองพิการและปัญหาทางการเรียนรู้และพฤติกรรม

**การป้องกัน** ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่สามารถป้องกันได้ แต่การดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์ก็มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพครรภ์ให้แข็งแรง

พบสูตินรีแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ปรีกษาแพทย์หากมีอาการที่ทำให้กังวลใจ

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหรือสูบบุหรี่

หากมีโรคประจำตัว ควรแจ้งแพทย์และดูแลควบคุมอาการของโรค

หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่เว้นระยะห่างระหว่างตั้งครรภ์น้อยกว่า 6 เดือนหรือมากกว่า ๕๙ เดือน

ดูแลควบคุมโรคประจำตัวหากมี

โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร  
Thai Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

## ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่ตั้งแต่วัยทารก บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น

ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ

เส้นเลือดไปปอดหลังคลอด

เลือดออกในโพรงสมอง

ต่ำใต้น้ำ

ช็อก บิดเชื้อรุนแรง

### การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

<p>มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง</p> 	<p>รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์</p> 	<p>ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที</p> 
<p>ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด</p> 	<p>ไม่ควรอ่านปัสสาวะ</p> 
<p>ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน</p> 	<p>หลีกเลี่ยงการยกของหนัก</p> 	<p>ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง</p> 
<p>ความอ่อนล้าให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน</p>  	<p>พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 ท้องป็น ท้องแข็ง</li><li>2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด</li><li>3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด</li><li>4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด</li><li>5 ปัสสาวะแสบขัด</li><li>6 ทารกดิ้นน้อยลง</li></ol> 	<p>หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระชับบริเวณหน้าท้อง</p> 

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

จัดทำเมื่อ : 22 กุมภาพันธ์ 2565

# อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด



## ผลกระทบต่อแม่



**ซึมเศร้า**



## ผลกระทบต่อลูก



# ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์  
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูเด็กพร้อม**





# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซค์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



# สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



## ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องปับ



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



ช้ำน้ำใส หรือเลือดออก  
แม้ไม่เจ็บท้อง