



ป้องกัน การคลอดก่อนกำหนด



ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์
เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ซึ่งส่งผลให้เกิดอันตรายต่อ
การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของทารกในครรภ์



ผลกระทบต่อทารก



หายใจเองไม่ได้
ต้องใช้เครื่องช่วย
หายใจ



**เส้นเลือดหัวใจ
ไม่ปิด**
หายใจลำบาก
เหนื่อยง่าย โตช้า



เลือดออกในสมอง
ซึม ชัก ตัวซีด
กล้ามเนื้ออ่อนแรง



ลำไส้เน่า
อาหารไม่ย่อย
ถ่ายเป็นเลือด



ติดเชื้อในกระแสเลือด
ไม่ดูดนม หายใจเร็ว/หอบ
ตัวหนังลาย/ซีด

ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด ทำให้แม่ปลอดภัย ลูกแข็งแรง

การป้องกัน



กินอาหารครบ
5 หมู่ + ทานยา
สม่ำเสมอ



พักผ่อนเพียงพอ
อย่างน้อย
7-9 ชั่วโมง/คืน



ไม่ยกของหนัก
ไม่โน้มตัวนาน
ไม่นั่งยองบ่อย



หลีกเลี่ยงการ
เดินทางนานๆ / รถ
จักรยานยนต์



ไม่กลั้น
ปัสสาวะ

6 สัญญาณเตือน

หากมีอาการข้อใดข้อหนึ่ง
รีบไปโรงพยาบาลทันที!



ท้องป็น
ท้องแข็ง



มีน้ำใสออก
ทางช่องคลอด



มีเลือดสดออก
ทางช่องคลอด



มีตกขาว
เขียว เหลือง



ปัสสาวะแสบขัด



ทารกดิ้นน้อยลง



คลอดก่อนกำหนด

• ป้องกันได้ •

กรมอนามัย ขอชวนทุกคนรอบครัว ทุกชุมชน ร่วมมือกันผลักดันมาตรการ

ลดอัตราคลอดก่อนกำหนดให้ต่ำกว่า **8%**

ด้วยการเป็น ชุมชน เรียนรู้ ร่วมแรง ผนึก ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

“เพราะลูก คือ ของขวัญและความสุขของครอบครัว”

8 วิธีส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนดที่ทุกคนทำได้



**กินอาหาร
ครบ 5 หมู่**
ตามคำแนะนำ



แปรงฟัน
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



นอนหลับ
ให้ได้วันละ 7-9 ชั่วโมง



หลีกเลี่ยง
การดื่มแอลกอฮอล์
หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน



x 8-10
ดื่มน้ำ
วันละ 8-10 แก้ว



ผ่อนคลาย
ฟังเพลงเบาๆ
หรืออ่านหนังสือ



หลีกเลี่ยง
การยกของหนัก



**ทำความสะอาด
ร่างกาย**
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



แนะนำ

เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ต้องแจ้ง ต้องรีบ เจ็บท้องท้องน้อย เลือดออก น้ำใสไหลจากช่องคลอด (แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด

“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง

