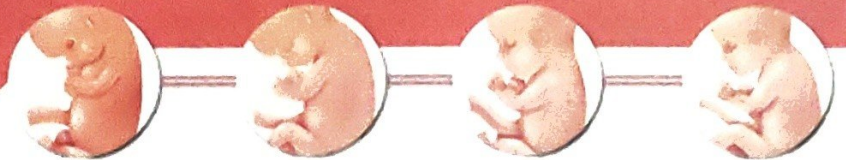


ก่อนกำหนด การคลอด...



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบบ่อย การจะมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใ้ยามาก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยังต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกออกมาก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่มิมีประจำเดือนสม่ำเสมอทุก 28 วัน)



ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักการปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า “ ทารกน้ำหนักน้อย ” ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์ น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า “ ทารกน้ำหนักน้อยมาก ”

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด





ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดและเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่เปิดทั้งคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาบอด



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อน
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกินปลั้ว



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่ายืนเป็นท่าโก่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และพักผ่อนก่อนระหว่างวัน

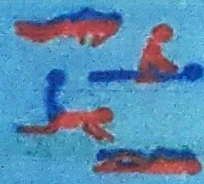


พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่การทาบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบีบเออ

เจ็บหน่วงท้องน้อย



น้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน 

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง 



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม**



อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



ยังทำงานไม่สมบูรณ์

หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง