



# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแรกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้  
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่เปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



โรค ติดเชื้อรุนแรง

## การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง  
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ  
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย  
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด  
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือแช่น้ำ  
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกินปลัสภาวะ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ  
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน  
จากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ  
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์  
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

# ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์  
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม



# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



# สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



## ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องปับ



ปวดบีบแอ  
เจ็บหน่วงท้องน้อย



ขี้น้ำใส หรือเลือดออก  
แม้ไม่เจ็บท้อง



# อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซีมีเสร้า



ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด



หัวใจ



ยังทำงานไม่สมบูรณ์



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออกในโพรงสมอง



## เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
  - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง  
กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิค  
เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด  
เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย  
หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ  
ให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือ  
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



### ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์  
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ  
รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกชม  
วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



"การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด"  
จัดพิมพ์ กระทรวงมหาดไทย ธันวาคม พ.ศ.2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน  
ภาวะคลอดก่อนกำหนด  
โดย  
กระทรวงมหาดไทย  
คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย  
สุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย  
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ  
สยามมกุฎราชกุมาร



## เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซิดราลีสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



## เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ โปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ พ่อนคลาย ความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์



## เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 25 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การก่น้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซิด และโรคธัยรอยด์ มีกรุ่นแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

