

องค์การบริหารส่วน ตำบลบ้านถิ่น



ชวนคุณแม่ “ใส่ใจ” ป้องกันการคลอด ก่อนกำหนด

การคลอดก่อนกำหนด (PRETERM LABOR)

คือภาวะที่ปากมดลูกเปิด เป็นผลมาจากการหดตัวและขยายตัวของมดลูก ก่อนที่อายุครรภ์จะครบ 37 สัปดาห์ ซึ่งโดยปกติแล้วการตั้งครรภ์แบบครบกำหนดจะนับตั้งแต่อายุครรภ์ 37-40 สัปดาห์ และไม่เกิน 42 สัปดาห์ ซึ่งการคลอดก่อนกำหนดนั้นจะส่งผลกระทบต่อทั้งแม่และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อการรกได้



การป้องกันไม่ให้ คลอดก่อนกำหนด

- 1. ไม่เครียดทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย เพราะความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
- 2. หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก ยกของหนัก เพราะอาจทำให้เกิดอาการเกร็งบริเวณท้อง
- 3. ไม่ควรขับขี่หรือซ้อนรถจักรยานยนต์ในถนนหลาทางที่ลำบาก เช่น ขรุขระ มีหลุม มีบ่อ หรือนั่งรถเดินทางไกล
- 4. เลือกมีเพศสัมพันธ์ในท่าที่ไม่กระทบกระเทือนบริเวณท้องน้อยโดยตรง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หากมีอาการท้องแข็งบ่อยๆ
- 5. ไม่กลั้นปัสสาวะ เพื่อป้องกันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
- 6. ไม่ควรนั่งยองๆหรือเปลี่ยนท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง เพราะจำทำให้มดลูกแข็งตัวบ่อย

- 7.ไม่ควรทำงานติดต่อกันนานกว่า 3 ชั่วโมง หากมีความจำเป็นให้นั่งพัก หรือเปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะๆ
- 8.หลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนบริเวณท้อง



การดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อป้องกันภาวะเจ็บ ครรภ์ก่อนกำหนด

- 1.รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับดัชนีมวลกาย(BMI)
- 2.หากไม่มีข้อห้ามในแต่ละวัน
- 3.ควรดื่มน้ำไม่น้อยกว่า 8 แก้ว เพื่อช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย ปัสสาวะ
- 3.ควรนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่า 6-8 ชั่วโมง/วัน โดยนอนตะแคงซ้าย และยกปลายเท้าสูงประมาณ 5-10 นาที/วัน
- 4.รับประทานยาบำรุงธาตุเหล็กรวมทั้ง ยากรดฟอสฟอรัสให้สม่ำเสมอ ไม่ควรรับประทานยาบำรุงธาตุเหล็กพร้อมกับนม
- 5.ควรเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/วัน
- 6.ควรทำความสะอาดร่างกายทุกวัน เพื่อป้องกันโรคช่องคลอดอักเสบ



สัญญาณเตือนที่ต้อง รีบมาโรงพยาบาล ทันที

- 1.ท้องแข็งบ่อยๆ หรือที่เรียกว่า มดลูกหดรัดตัว เมื่อคุณแม่มีอาการท้องแข็งให้รู้ว่ามดลูกกำลังหดตัว
- 2.มีน้ำใสๆไหลออกจากช่องคลอด โดยอาจไม่จำเป็นต้องมีอาการเจ็บครรภ์คลอด
- 3.มีเลือดสดไหลออกจากช่องคลอด



***ด้วยความปรารถนาดีจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านถิ่น***