



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระบอบการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายถึงแก่ชีวิตในทารก บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและคุณภาพการที่เด็กปกติเมื่อโตขึ้น



ปวดและหาเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
คือตัวบ่งชี้



เป็นเลือดไหลหรือหัวใจผิดปกติ



เลือดออกในโพรงมดลูก



ตัวโตผิดปกติ



โรค และไข้สูง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลสุขภาพดี
ห่างจากยาพิษ



ไม่ควรรับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และวิตามินตามคำแนะนำแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อน้ำที่ไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก



พบแพทย์ตามนัดหมาย ใช้ยาตามคำแนะนำแพทย์

1. งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์
2. งดใช้ยาเสพติดทุกชนิด
3. งดใช้ยาสมุนไพรทุกชนิด
4. งดทานยา/พืช/สมุนไพรทุกชนิด
5. งดใช้ยาฆ่าเชื้อ
6. ทานยาตามนัดหมาย

ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำสมาธิเป็นท่าโก่งบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนคลอดควร 37 สัปดาห์ ให้รีบมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์