



# ร่วมกัน...ป้องกันทารกคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญต่างในร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแรกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ ต่อสู้กับไข้



เส้นเลือดหัวใจตีงอหด



เลือดออกในโพรงสมอง



ต่ำลิ้นฟ้า



ช็อก ตับโตรุนแรง

## การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง  
 เพื่อค้นหาค่าความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ  
 และยาตามคำแนะนำ



ควรมีคนออกกำลังกาย  
 วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด  
 ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ  
 ในบ่อที่น้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกินpesticide



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ  
 นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน  
 จากท่านอนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ  
 และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



### พบสัญญาณเตือน ให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที

- 1 ไข้สูง ไข้ต่ำ
- 2 มีน้ำในช่องท้องที่ผิดปกติ
- 3 มีเลือดออกผิดปกติที่ช่องคลอด
- 4 มีอาการ/เจ็บ/เสียวช่องท้องที่ผิดปกติ
- 5 มีน้ำขุ่นในน้ำนม
- 6 อาการอื่นใดก็ตาม

หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์  
 ที่ไม่ระมัดระวังบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์