

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลับปีสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม





ร่วมกัน... ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมใจ
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด



อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด



นรก-รกต้อลูก

สมอง

ปอด

หัวใจ

อันตรายต่อแม่

นรก-รกต้อแม่

ซีมีคร่า

เครียด

การไหลลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออกในรก

ระยะเวลาตั้งครรภ์ที่เป็นอยู่ก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายสิ่งมีชีวิตในครรภ์ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ไม่ปกติเมื่อเกิด



คลอดก่อนกำหนดซึ่งยังไม่ถึงกำหนด

เช่น มีดาวน์ซินโดรม

เลือดออกในรก

ลำไส้ดำ

ช็อค สดใจรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรมีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น 30 กิโลกรัม



ดูแลสุขภาพร่างกายของคุณ



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือแช่น้ำในบ่อที่เย็นเกินไป



ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเมล์เป็นเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรโยนของ หรือเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ และพักผ่อนพักผ่อนระหว่างวัน



พบแพทย์เมื่อมีอาการต่อไปนี้

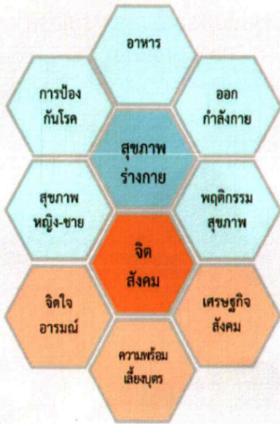
1. บวม
2. มีน้ำในครรภ์มากเกินไป
3. มีเลือดออกทางช่องคลอด
4. มีอาการเวียนศีรษะ/คลื่นไส้
5. บิดตัวแล้วเจ็บ
6. ทารกดิ้นน้อย

หลีกเลี่ยง หรือมีง่วงมากเกินไปที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

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



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษที่ไม่สัมผัสนานขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

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

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซีสต์ และโรคไทรอยด์ มีกรุ่นแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

