

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการคลอด ก่อนกำหนด



พักผ่อนมากๆ
ลดการทำงานหนัก



กลางวันพักผ่อนวันละ 2 ครั้ง โดยวิธีนอนตะแคงซ้าย
และลดความวิตกกังวล กลางคืนนอนให้เต็มที่อาจแยกห้องนอน
กับคนอื่นเพื่อป้องกันการรบกวน

รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์

และบำรุงร่างกายให้แข็งแรง
ทำให้ทารกมีสุขภาพที่สมบูรณ์



ดื่มน้ำวันละ 2 - 3 ลิตร และดื่มน้ำส้ม
วันละ 1 แก้ว

เพื่อช่วยการไหลเวียนของเลือด และการ
ขับถ่ายเป็นปกติ



ขับถ่ายให้เป็นปกติทุกวัน
อย่ากลั้นปัสสาวะไว้
เพื่อป้องกันการหดตัวของมดลูก



งดการสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่

งดการกระทำที่ทำให้มดลูกหดรัดตัว
เช่น การกระทบกระเทือน การเดินทาง
การนวดหัวนม งดการมีเพศสัมพันธ์
จนกว่าจะครบกำหนดคลอด



ต้องสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเองได้

เช่น เจ็บครรภ์ เต็กตึ้นน้อยลง มีน้ำเดิน หรือมีเลือด
ออกทางช่องคลอด ให้รีบมาโรงพยาบาล



ด้วยความปรารถนาดีจาก งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมสำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

เอกสารให้ความรู้ เรื่อง

การคลอด... ก่อนกำหนด



องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

หมายเลขโทรศัพท์ 054-542886, 625267-101

แจ้งเหตุเตือนสาธารณภัย 054 626 199

<http://www.rongkat.go.th/>

rongkat1@gmail.com



ปัจจัยอันตราย จากการ คลอดก่อนกำหนด

การคลอดก่อนกำหนด

เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด (Preterm Labour) หมายถึง ภาวะมดลูกมีการหดรัดตัวอย่างสม่ำเสมอ (regular uterine contraction) มีผลทำให้ปากมดลูกเปิดขยาย (cervical change) ก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์

HIGHLIGHTS:

- ภาวะน้ำเดินก่อนกำหนด ทางารแพทย์เรียกว่า Premature rupture of membranes : PROM คือ ภาวะที่ถุงน้ำคร่ำรั่ว หรือแตกเองก่อนมีการเจ็บครรภ์คลอด
- อาการน้ำเดินก่อนกำหนด พบในช่วงอายุครรภ์ครบกำหนดประมาณ 10% และก่อนอายุครรภ์ครบกำหนดประมาณ 3% ของการคลอดบุตรทั้งหมด
- ภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดนั้น สิ่งที่แพทย์กังวลมากที่สุดก็คือ เรื่องของการติดเชื้อของคุณแม่ ซึ่งจะเกิดจากการอักเสบติดเชื้อในโพรงมดลูก ซึ่งจะสัมพันธ์กับระยะเวลาตั้งแต่น้ำเดินจนถึงระยะคลอด ปัญหาภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดเป็นปัญหาหนึ่งที่พบได้บ่อย และเป็นภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเป็นอันตรายต่อมารดาและทารกในครรภ์

การคลอด... ก่อนกำหนด



ความสำคัญ



- การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต และความพิการระยะยาวของทารกที่พบบ่อย ทารกมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใช้จ่ายมาก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยิ่งน้อยยิ่งต้องดูแลมาก



- ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกออกมาก่อนอายุ 37 สัปดาห์เต็ม โดยเริ่มนับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอทุก 28 วัน)



- ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักทารกปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า “ ทารกน้ำหนักน้อย ” ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์ น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า “ ทารกน้ำหนักน้อยมาก ”

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด

