



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยวะ สาคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สำคัญเมื่อโตขึ้น



ปอดและเปลือกไขกระดูกไม่ได้
ท่องเที่ยวภายใน



เส้นเลือดไปปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ไตได้เส้น



หัว กีดเข้ารูมแดง

การป้องกันภัยภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

หากฝ่าครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ห้องปัสสาวะ ห้องเชิง
- 2 มีน้ำใส่ล้ออากาศช่องคลอด
- 3 มีเลือดลอดอากาศช่องคลอด
- 4 มีอาการ/เสียง/เหตุส่องออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแบบบีบ
- 6 หายใจลำบาก

ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



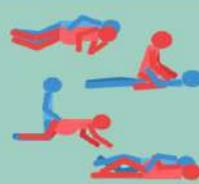
ไม่ควรลืมแปรงฟัน



ไม่ควรนั่งอยู่ หรือเปลี่ยน
จากท่าที่เป็นท่าที่นั่งน้อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือเมื่อจำเป็นห้ามท้อง
ที่ไม่ได้รับบริโภคน้ำท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ชีมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด

หัวใจ

ยังทำงานไม่สมบูรณ์

หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เสือดาว
ในโพรงสมอง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

คืนหาย และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหน่วยสูติและหน้อเด็กพร้อม



ชีวิตลูกอยู่ในเมือแม่



ช้อนนมอเตอร์ไซค์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พากผ่อนไม่พอ



กลับบ้านสาย

ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของป้อด หัวใจ และสมอง



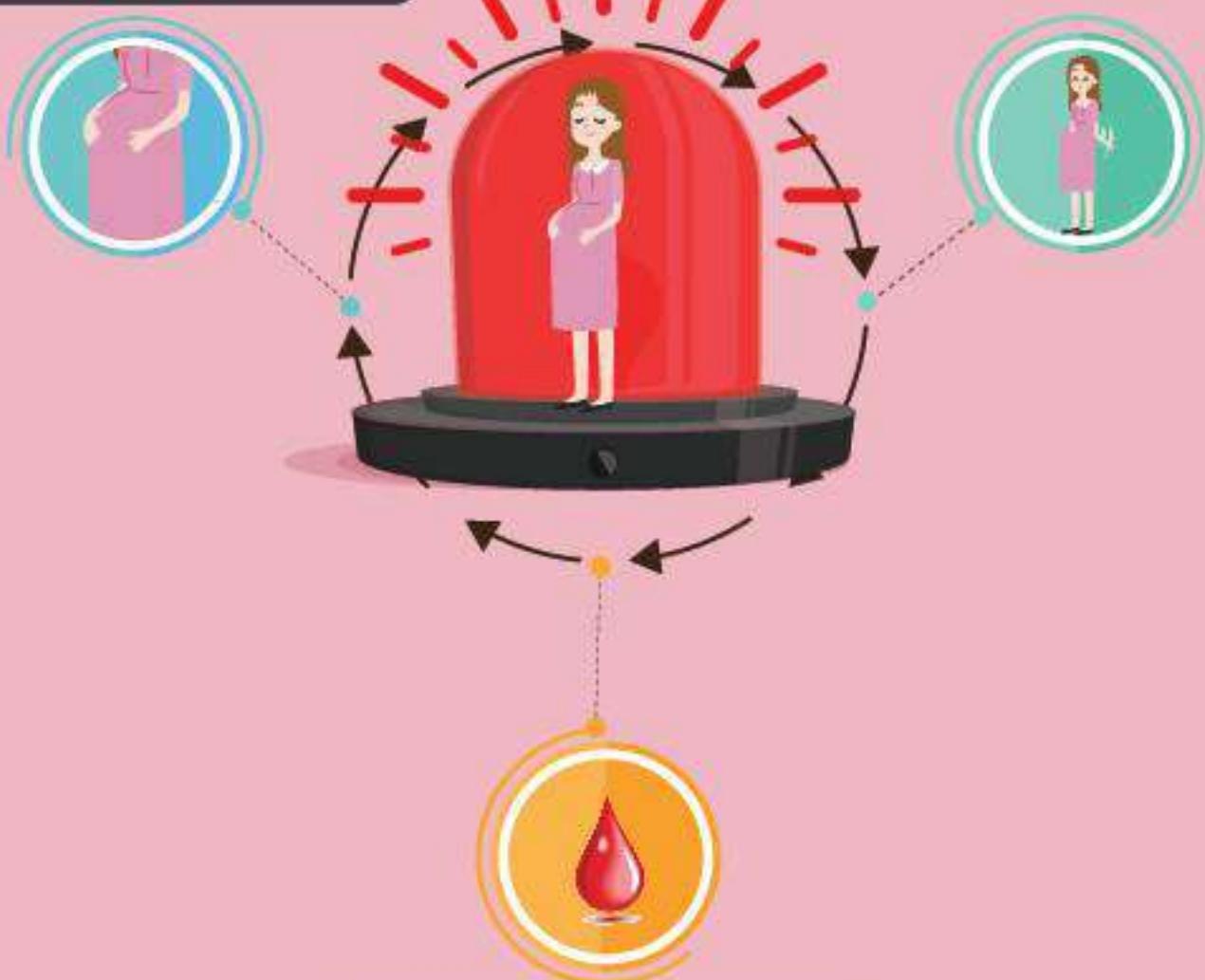
ສັງການເຕືອນ ຄລອດກ່ອນກຳຫັດ



ຕ້ອງຮັບໄປພບໜອກັນທີ

ກ້ອງແຂງ ກ້ອງປັນ

ປວດບັນເຊວ
ເຈີບໜ່ວງກ້ອງນ້ອຍ



ເນັ້ນໃສ ທີ່ເລືອດອອກ
ແມ້ມີເຈີບກ້ອງ