

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วง 20-34 ปี
2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุเหงือกอักเสบ
- อื่นๆ



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนรวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดงเพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อยและความดันโลหิตสูง

4. งดดื่มแอลกอฮอล์ / บุหรี่ / สารเสพติด

5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซิด และโรคธัยรอยด์ มีกรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์ แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ลูกมักตัวเล็ก แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดีอาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ทำให้คลอดยาก

7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง

กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิคเพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

ฝากครรภ์ภายใน 12 สัปดาห์ เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์



สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านควรเข้ามาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือภายใน 12 สัปดาห์แรก เพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

รวมถึงได้รับคำแนะนำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์จะมีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ได้ถูกต้อง อีกทั้งจะทำให้ได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้า ส่งผลเสียต่อแม่และเด็ก



สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

- ท้องป็น ท้องแข็ง
- มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- ปัสสาวะอักเสบ
- ทารกดิ้นน้อยลง

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอกทันที
ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์





อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

อันดับแรก คือ “เสียชีวิต”

เด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก รวมถึงมีโอกาสที่จะพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ได้แก่

- ปอดทำงานไม่ดี
- มีภาวะเลือดออกในสมอง
- มีภาวะเลือดออกในลำไส้



เด็กที่คลอดก่อนกำหนด อวัยวะต่างๆ เช่น ปอด หรือ เส้นเลือดที่จะไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆยังไม่พร้อม ดังนั้นภาวะแทรกซ้อนทางร่างกายจึงถือเป็นเรื่องใหญ่ และจะมีปัญหาเรื่องตัวเหลือง เนื่องจากตับมีขนาดเล็ก มีภาวะเลือดจาง มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งหลังจากผ่านจุดนี้ก็ยังพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเกิดจากการรักษา กรณีที่พบได้บ่อยคือ ตาบอด เพราะเด็กกลุ่มนี้จะได้รับออกซิเจนเป็นเวลานานซึ่งมีผลกับตา ทั้งนี้อาจจะพบปัญหาเจริญเติบโตได้ช้า อวัยวะทำงานได้ไม่ดีเท่าเด็กทั่วไป เวลาโตขึ้นก็อาจจะเป็นโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน ไชมันสูง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ จึงมีโอกาที่จะเสียชีวิตหรือคุณภาพชีวิตได้มากกว่าคนปกติทั่วไป



วิธีป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด



“

- ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้งเพื่อค้นหาความเสี่ยง
- รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์
- ควรเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาที
- ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
- **ไม่ควร**กลืนปัสสาวะ
- **ไม่ควร**ขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน
- หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
- **ไม่ควร**นั่งยองๆหรือเปลี่ยนจากทำขืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง
- ควรพักผ่อนให้เพียงพอ
- **หลีกเลี่ยง**หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ระมัดระวังบริเวณหน้าท้อง

”



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมหรือขอความช่วยเหลือได้ที่

☎ 045-950847

f องค์การบริหารส่วนตำบลนาคาย



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก

เพื่อป้องกันภาวะ คลอดก่อนกำหนด

จัดทำโดยองค์การบริหารส่วนตำบลนาคาย
อำเภอतालสุม จังหวัดอุบลราชธานี

