

ก่อนกำหนด การคลอด...

ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการก่อกำเนิด การจะมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆ ยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยิ่งต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดการออกมาก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่ไม่มีประจำเดือนสม่ำเสมอทุก 28 วัน)



การก่อกำหนดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักการก่อกำหนด ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า "การก่อกำหนดน้ำหนักน้อย" ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์ น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า "การก่อกำหนดน้ำหนักน้อยมาก"

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด



การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการคลอด ก่อนกำหนด



พักผ่อนมากๆ
ลดการทำงานหนัก



กลางวันให้พักผ่อนวันละ 2 ครั้ง โดยวิธีนอนตะแคงซ้าย
และลดความวิตกกังวล กลางคืนนอนให้เต็มท้องยก
หัวขึ้นนอนกับคนอื่นเพื่อป้องกันการรบกวน

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และบำรุงร่างกายเพื่อให้แข็งแรง
และการมีสุขภาพสมบูรณ์



ดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร และดื่มน้ำส้ม
วันละ 1 แก้ว เพื่อช่วยการไหลเวียน
ของเลือดและการบีบตัวเป็นปกติ



ขับถ่ายให้เป็นปกติทุกวัน อย่ากลั้น
ปัสสาวะไว้ เพื่อป้องกันการกดตัว
ของมดลูก



งดการสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่

งดการกระทำที่ทำให้มดลูกหดตัว
เช่น การกระทบกระเทือน การเดินทาง
การนวดหัวนม งดการมีเพศสัมพันธ์
จนกว่าจะครบกำหนดคลอด



ต้องสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเองได้ เช่น
เจ็บครรภ์ เด็กดิ้นน้อยลง มีน้ำเดิน หรือมีเลือด
ออกทางช่องคลอด ให้รีบมาโรงพยาบาล



กลุ่มเสี่ยง

คุณแม่อายุมาก ก็จะเกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คือ กลุ่มที่มีอายุมาก
หรือ น้อยเกินไป สูบบุหรี่ ติดยาเสพติดอื่นๆ น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป
ขณะตั้งครรภ์ เครียด ทำงานหนัก คุณแม่ที่มีประวัติการตั้งครรภ์และการคลอด
เช่น การแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนดในครั้งก่อน ตั้งครรภ์แฝด ทารกติดเชื
ทางระบบปัสสาวะเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง มีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ ความดัน
โลหิตสูง ปริมาณน้ำคร่ำมาก หรือน้อยกว่าปกติ และการติดเชื้อในช่องคลอด
และปากมดลูก



โรงพยาบาลเกษมราษฎร์
KASEMRAD HOSPITAL
SARABURI

ดูแลใกล้ชิด สนิทเหมือนญาติ

โทร.036-315555



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยเร่สำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ล่าช้าใน



จิตใจ เชื้อรุนแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



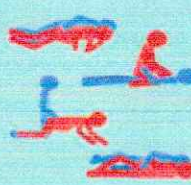
ไม่ควรกลืนปัสสาวะ



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำเป็นนั่งยองบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์