

ด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ

องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวาง อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี จึงขอประชาสัมพันธ์ ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด” การปฏิบัติตัวของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพ ขณะตั้งครรภ์ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด และเพื่อลดอุบัติการณ์ การคลอดก่อนกำหนด





ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบบ่อย การที่มีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆ ยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใช้น้ำหนัก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยังต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกออกมาก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่ประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุก 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





สาเหตุของภาวะเจ็บครรภ์ คลอดก่อนกำหนด

- การขาดสารอาหาร
- การทำงานติดต่อกันนานๆ
- การมีเพศสัมพันธ์ในระยะตั้งครรภ์
หลัง 32 สัปดาห์
- การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และได้รับ
สารเสพติด
- ความเครียดทางด้านจิตใจอย่างรุนแรง
- เคยมีประวัติการคลอดก่อนกำหนด
- มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์
- มีความผิดปกติของการรกในครรภ์
- มีการติดเชื้อในร่างกาย
- มีโรคแทรกซ้อน
- ถูกกระแทกกระแทกบริเวณมดลูก



วันการเกิด
ก่อนกำหนด

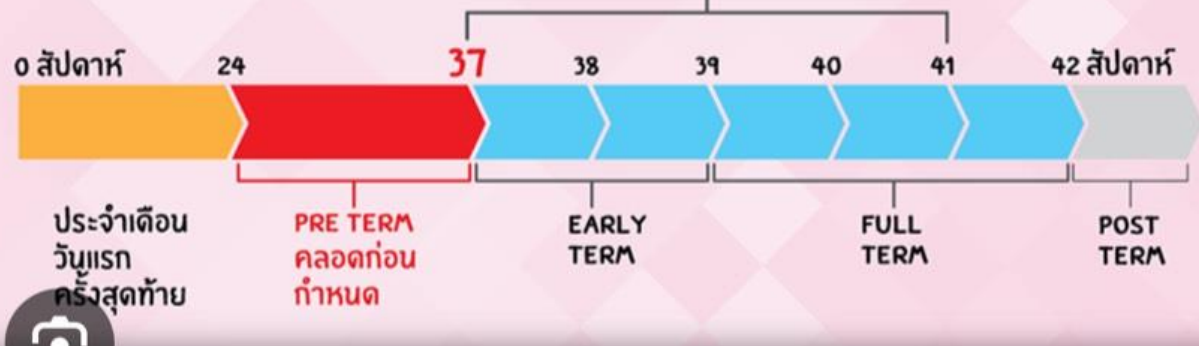
โลก

World Prematurity Day

ภาวะคลอดก่อนกำหนด คือ การคลอดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์

การคลอดในช่วงอายุครรภ์ 30 - 40⁺⁶ สัปดาห์
จะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนที่พบในการก
ที่คลอดก่อนกำหนด “น้อยที่สุด”

ครรภ์ครบกำหนด คือ
อายุครรภ์ 37 - 41⁺⁶ สัปดาห์





ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยทารกตัวน้อยร่างกายด้อยพัฒนาบางส่วน บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดก่อนวัยอันควรเกินไป
ถึงช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปกติหรือคลอด



เมื่อคลอดในโรงพยาบาล



น้ำในน้ำ



โรคติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และวิตามินตามคำแนะนำแพทย์



ควรมีกิจกรรมออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่น้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกินยาแก้ปวด



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถคันที่สองเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่านอนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรอาบน้ำให้เด็กน้อย
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบปัญหาฉุกเฉิน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. บวมขึ้น คอแข็ง
2. มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด
3. มีเลือดไหลออกจากช่องคลอด
4. มีอาการเวียน/สับสนหรืออาการของคลอด
5. ปวดหัวรุนแรง
6. ทารกดิ้นน้อยลง

หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์