



# สื่อประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อน โครงการสร้าง เสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



# อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



ยังทำงานไม่สมบูรณ์

หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก  
ในโพรงสมอง





โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร  
Thai Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

## ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้  
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้แน่น



ช็อก ติดเชือรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง  
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ  
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย  
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด  
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ  
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรสัมผัสสัตว์เลี้ยง



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ  
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน  
จากทำอื่นเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ  
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์  
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



# ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ☒

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ☒



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์  
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม**



