



**เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์**

**ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด**

**ขั้นตอนฝากครรภ์**

**มีอะไรบ้าง**

- 1) เลือกสถานพยาบาลที่สะดวก
- 2) เตรียมข้อมูลให้แพทย์
- 3) ตรวจร่างกาย
- 4) รับสมุดฝากครรภ์
- 5) ขอคำแนะนำจากแพทย์





# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่ยังไม่เกิด บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแต่มีเยื่อออกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปกติหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ต่ำเตี้ยกว่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

## การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกินแป๊ะจ๋า



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรเียงของ หรือเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรอาบน้ำให้เพียงพอสองหรือสามครั้งต่อวัน

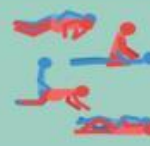


พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระชับบริเวณเหน็บท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**

# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

