



ก่อนกำหนด การคลอด...



ความสำคัญ-----



-การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญเพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและพิการระยะยาวของการที่พบบ่อย การที่จะมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆ ยังไม่สามารถทำงานเองได้



-ปกติสตรีตั้งครรภ์จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึงมีการคลอดทารกก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1



-ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักทารกปกติที่คลอดอายุครรภ์ 38-40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ 2,500-3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์จะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม

กลุ่มเสี่ยง----

คุณแม่กลุ่มเสี่ยง ที่จะเกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คือ กลุ่มที่มีอายุมาก หรือน้อยเกินไป สูบบุหรี่ ติดยาเสพติด อื่นๆ น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป ขณะตั้งครรภ์เครียด ทำงานหนัก คุณแม่ที่มีประวัติการแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนดในครั้งก่อน การตั้งครรภ์แฝด ภาวะติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ เลือดไหล หรือเรื่อง มีเลือดออกขนาดตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูง ปริมาณน้ำคร่ำมากหรือน้อยกว่าปกติ และติดเชื้อ

ในช่องคลอดและปากมดลูก

การดูแลตนเองเพื่อป้องกัน การคลอดก่อนกำหนด



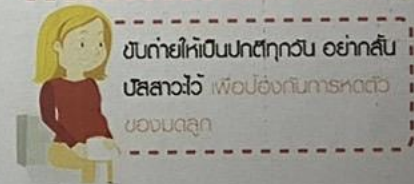
พักผ่อนมากๆ
ลดการทำงานหนัก



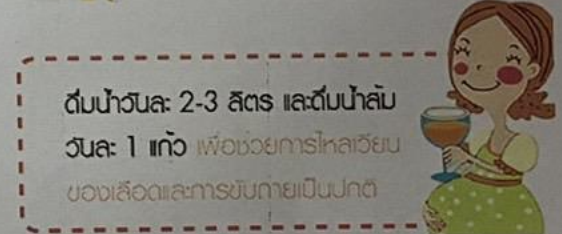
กลางวันให้พักผ่อนวันละ 2 ครั้ง โดยวิธีนอนตะแคงซ้าย และลดความวิตกกังวล กลางคืนนอนให้ตื่นที่อาจแยกห้องนอนกับคนอื่นเพื่อป้องกันการรบกวน



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และบำรุงร่างกายเพื่อให้แข็งแรง
และการมีสุขภาพสมบูรณ์



งดถ่ายให้เป็นปกติทุกวัน อย่านั่ง
บิลสาวไว้ เพื่อป้องกันการกดตัว
ของมดลูก



งดน้ำวันละ 2-3 ลิตร และงดน้ำส้ม
วันละ 1 แก้ว เพื่อช่วยการไหลเวียน
ของเลือดและการขับถ่ายเป็นปกติ



งดการสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่

(Signature)

ต้องสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเองได้ เช่น
เจ็บครรภ์ หนักฉับฉับ มีน้ำเดิน หรือมีเลือด
ออกทางช่องคลอด ไหลมาโรงพยาบาล

(นายถาวร ชัยจันทร์)
ยกเทศมนตรีตำบลหาดคำ



สาเหตุการ คลอดก่อนกำหนด

- ฤกษ์น้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด
- รกเกาะต่ำ
- มีการอักเสบหรือจำเป็นต้องผ่าตัดในช่องท้อง เช่น ไส้ติ่งอักเสบขณะตั้งครรภ์
- มดลูกมีรูปร่างผิดปกติแต่กำเนิด เนื้องอกมดลูก
- ปริมาณน้ำคร่ำมากหรือน้อยเกินไป
- ครรภ์แฝด
- ทารกเจริญเติบโตผิดปกติ
- รกลอกตัวก่อนกำหนด
- มารดาสูบบุหรี่ เสพติด ภาวะทุพโภชนาการ
- มารดาอายุมาก หรือน้อยเกินไป (น้อยกว่า 18 ปี หรือมากกว่า 35 ปี)

ติดต่อเรา

เทศบาลตำบลหาดคำ
999 หมู่ 2 ตำบลหาดคำ
อำเภอหนองคาย
จังหวัดหนองคาย



เทศบาลตำบลหาดคำ หนองคาย



042-080441



อันตรายของ ภาวะคลอด ก่อนกำหนด



ก่อนกำหนด การคลอด...

