

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกาย เช่น ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ต้องช่วยหายใจ เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด เลือดออกในโพรงสมอง ลำไส้เน่า และช็อก ติดเชื้อรุนแรง

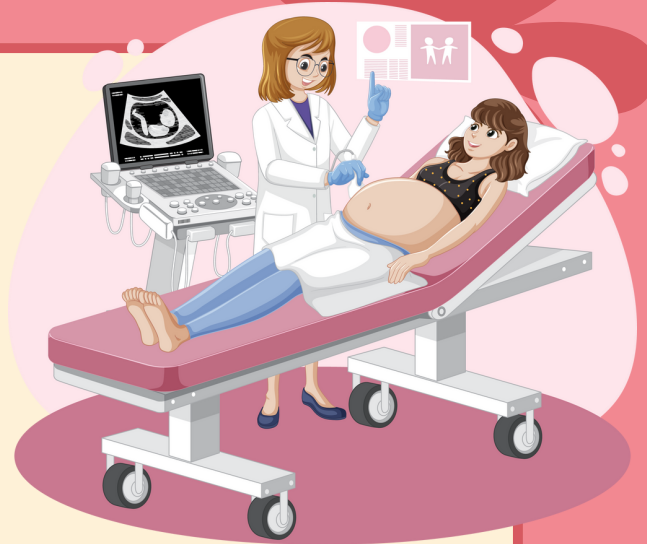


พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ท้องป็น ท้องแข็ง
2. มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
3. มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
4. มีตำขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
5. มีปัสสาวะแสบขัด
6. ทารกดิ้นน้อยลง



การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดให้หญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้



- มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
- ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
- ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน
- ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน
- รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์
- หลีกเลี่ยงการอาบ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด
- หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
- ควรเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาที
- ไม่ควรกลืนปีสสาวะ
- ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเป่ปีนจากทำขึ้นเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง
- หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง

