

ขั้นตอนฝากครรภ์

1. เลือกสถานพยาบาลที่สะดวก
2. เตรียมข้อมูลให้แพทย์
3. ตรวจร่างกาย
4. รับสมุดฝากครรภ์
5. ขอคำแนะนำจากแพทย์

ข้อมูลจาก

1. โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก เพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ฯ
2. ศูนย์ศรีพัฒน์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาวะคลอด
ก่อนกำหนด



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลเพชรละคร



อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่

1. ความเครียด
2. อาการซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก

อวัยวะยังทำงานไม่สมบูรณ์ ไม่
ว่าจะเป็น สมอ ปอด และหัวใจ
ส่งผลให้เกิดผลกระทบ ดังนี้

1. หายใจลำบาก
2. ขาดออกซิเจน
3. เลือดออกในโพรงสมอง
4. หยดหายใจ

อาการเตือนว่ามีการเจ็บ ครรภ์คลอดก่อนกำหนด

1. มดลูกหดตัวบ่อย อาจมีหรือไม่มีอาการเจ็บ
ครรภ์ร่วมด้วย
2. มีอาการปวดท้องหรือปวดเหนือหัวเหน่า
ลักษณะปวดเป็นพักๆ คล้ายปวดประจำเดือน เป็น
อาการเตือนที่สำคัญ
3. ปวดหลังส่วนล่างบริเวณบั้นเอว ลักษณะปวด
ตื้อๆ ร้าวลงมาหน้าขา
4. ปวดถ่วงในช่องคลอด ทวารหนักและฝีเย็บ
5. มีน้ำใสๆ ออกจากช่องคลอด อาจมีเลือดปน
ออกมาด้วยเป็นสีแดงจางๆ
6. ถุงน้ำทูนหัวแตก มีน้ำใสๆไหลออกมาจำนวน
มาก
7. มีมูกเลือดออกจากช่องคลอด ลักษณะเหนียว มี
เลือดปนเป็นสีแดงจาง

การป้องกันภาวะคลอด ก่อนกำหนด

1. มาฝากครรภ์ตามนัด
2. รับประทานอาหาร และยาตามคำสั่ง
ของแพทย์
3. ออกกำลังกายเบาๆวันละ 30 นาที
4. ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
5. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ
6. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
7. พักผ่อนให้เพียงพอ
8. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบ
บริเวณหน้าท้อง

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
 - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง
กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกแอซิก
เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด
เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย
หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ
ให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือ
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ
รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง



สามารถเลือกชม
วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



"การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด"
จัดทำขึ้นที่ กระทรวงมหาดไทย ธันวาคม พ.ศ.2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย
สุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ
สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส” เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซีสตาส์ซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การก่น้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซีสต์ และโรคไทรอยด์ บักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

