

ร่วมกัน ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด อันตรายที่ต้องระวัง

(ด้วยความปรารถนาดี จาก อบต.ตะนาวศรี)



ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น เช่น ปอดหัวใจแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ต้องช่วยหายใจ เส้นเลือดไม่บีบหลังคลอด เลือดออกในโพรงสมอง ถ้าใส่เนื้องอก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

- ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้งเพื่อค้นหาความเสี่ยง
- รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์
- ควรเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาที
- ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด
- ไม่ควรกลืนปัสสาวะ
- ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน
- หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
- ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง
- หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่กระแทบบริเวณหน้าท้อง
- ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

หากพบสัญญาณเตือนให้รีบไปโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

- ท้องป็น ท้องแข็ง
- มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- มีเลือดสดออกจากทางช่องคลอด
- มีตกขาว / เชื้อยว / เหลือง ออกทางช่องคลอด
- ปัสสาวะแสบคัน
- ทารกดิ้นน้อยลง

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด ผลกระทบต่อแม่

- เครียด
- ซึมเศร้า