

ร่วมกัน ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด อันตรายที่ต้องระวัง ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น เช่น ปอดหัวใจแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ต้องช่วยหายใจ เส้นเลือดไม่บีบหลังคลอด เลือดออกในโพรงสมอง ลำไส้เน่า ซีด คิด เชื้อรุนแรง



#การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

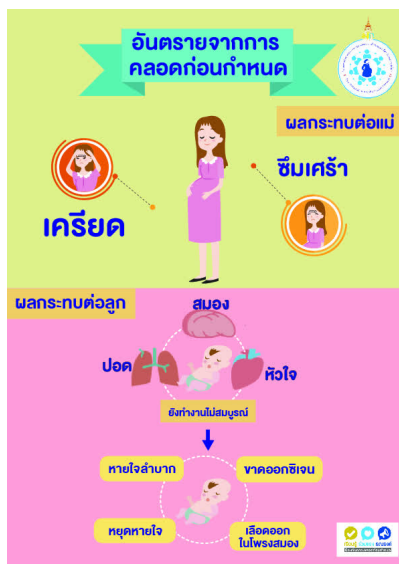
1. ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้งเพื่อค้นหาความเสี่ยง
2. รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์
3. ควรเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาที
4. ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
5. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด

6. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ
7. ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน
8. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
9. ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง
10. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่กระแทกบริเวณหน้าท้อง
11. ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



#หากพบสัญญาณเตือนให้รีบไปโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

1. ท้องป็น ท้องแข็ง
2. มีน้ำใสออกจากช่องคลอด
3. มีเลือดสดออกจากทางช่องคลอด
4. มีตกขาว / เยียว / เหลือง ออกจากช่องคลอด
5. ปัสสาวะแสบคัน
6. ทารกดิ้นน้อยลง



#อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด ผลกระทบต่อแม่

1. เครียด

2. ซึมเศร้า