



โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร  
Thai Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรยกของหนัก



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากทำขี้นเป็นท่าก้มบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ และทานอาหารพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**

# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



**1วัน ก็มีความหมายต่อ**  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



## เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



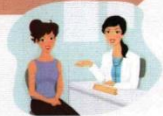
6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
  - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิก เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ ให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือ องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



### ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ sw.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง



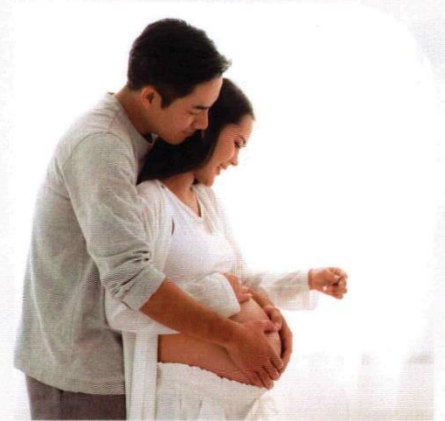
สามารถเลือกชม วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



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



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กระทรวงมหาดไทย คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการคลอดเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



## 7 ข้อ ที่คุณแม่มือใหม่ต้องรู้ เพื่อ ป้องกัน การคลอดก่อนกำหนด



กรมอนามัย กรุงเทพมหานคร

## ข้อควรระวัง !!!

คุณแม่ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

1. ท้องแข็งขึ้น 4 ครั้ง ขึ้นไปภายใน 1 ชั่วโมง
2. มีน้ำใส ที่ไม่ใช่มูก หรือเมือก ไหลออกจากช่องคลอด ใฝ่สีฟ้าน้ำนมเมื่อยังรับนมมาโรงพยาบาล
3. มีเลือดสดๆ เลือดเก่า สีน้ำตาล ไหลออกจากช่องคลอด (ไม่ใช่หลังออกจากครรภ์ภายใน)
4. ลูกคืบน้อยลง 3 ครั้ง ภายใน 1 ชั่วโมง หรือ น้อยกว่า 10 ครั้ง ภายใน 12 ชั่วโมง



กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี



กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี



# ตั้งครรภ์แล้ว ดูแลช่องปากไม่ดี เสี่ยง ลูกคลอดก่อนกำหนดได้

คุณแม่มือใหม่ ช่วงตั้งครรภ์เป็นช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอย่างมาก ซึ่งส่งผลต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงสุขภาพในช่องปากด้วย

**คุณแม่ตั้งครรภ์ 50% มักจะมีภาวะ**

เหงือกอักเสบ



ปริทันต์

กรณีที่เป็นปริทันต์อักเสบรุนแรง จะมีความเสี่ยงสูงที่ลูกจะคลอดก่อนกำหนด และทำให้ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่าเกณฑ์ได้



ในช่วงตั้งครรภ์  
คุณแม่สามารถ  
ทำฟันได้ตามปกติ

คุณแม่ตั้งครรภ์  
ควรไปพบทันตแพทย์  
เพื่อตรวจสุขภาพ  
ของช่องปาก

รับคำแนะนำ  
ในการดูแลช่องปาก  
และฟันอย่างถูกวิธีตั้งแต่  
เริ่มตั้งครรภ์หรือ  
ก่อนที่จะตั้งครรภ์

เพราะสุขภาพฟันที่ดีของคุณแม่  
จะส่งผลต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วยเช่นกัน



## เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซีสต์ธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



## เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



- อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี
- เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
  - กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
  - ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
  - พักผ่อนให้เพียงพอ พ่อนคลาย ความเครียด
  - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
  - หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
  - ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
  - ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
  - ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



## เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตราย ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



- งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
  - งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
  - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
  - งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร
- ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคชด และโรคธัยรอยด์ มีกรุ่นแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



## 6 อาการเตือน

# ภาวะคลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่ควรรู้

1 ลักษณะของ**ตกขาว**ที่เปลี่ยนไป

2 **การหดตัวของมดลูก**  
อย่างสม่ำเสมอหรือบ่อย ๆ

3 **ปวดหลังช่วงล่าง**เป็นประจำ

4 รู้สึกปวดต่วงบริเวณ**เชิงกราน**  
หรือ**ท้องน้อย**

5 **มีเลือดออก**ทางช่องคลอด

6 ภาวะ**ถุงน้ำคร่ำรั่ว**ก่อนกำหนด





# ก่อนกำหนด การคลอด...



## ความสำคัญ



**การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ** เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบน้อย การจะมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นเวลานาน ไข้ยามาก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยังต้องดูแลมาก



**ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์** การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกออกมาก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 ( สำหรับคนที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอทุก 28 วัน )



**ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ** น้ำหนักทารกปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า “ ทารกน้ำหนักน้อย ” ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า “ ทารกน้ำหนักน้อยมาก ”

## สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด



- ถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด
- รกเกาะต่ำ
- มีการอักเสบหรือจำเป็นต้องผ่าตัดในช่องท้อง เช่น ไส้ติ่งอักเสบขณะตั้งครรภ์
- ปริมาณน้ำคร่ำมากหรือน้อยเกินไป
- มดลูกรูปร่างผิดปกติแต่กำเนิด เนื้องอกมดลูก
- ครรภ์แฝด ยิ่งแฝดมาก ยิ่งคลอดก่อนกำหนดมาก
- ทารกเจริญเติบโตผิดปกติ
- รกออกตัวก่อนกำหนด
- มารดาสูบบุหรี่ เสพสารเสพติด ภาวะทุพโภชนาการ
- มารดาอายุมาก หรือน้อยเกินไป ( น้อยกว่า 18 ปีหรือมากกว่า 35 ปี )