เขียนโดย Suwanan
วันพุธที่ 26 เมษายน 2023 เวลา 00:00 น.

ประชาสัมพันธ์ จากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง

เรื่อง การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์ สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1.มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ว

2.รับประทานอาหาร น้ำ และยา ตามคำแนะนำของแพทย์

3.ควรเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาที

4.ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน

5.หลีกเลี่ยงการอาบ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด

6.ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ

7.ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน

8.หลีกเลี่ยงการยกของหนัด

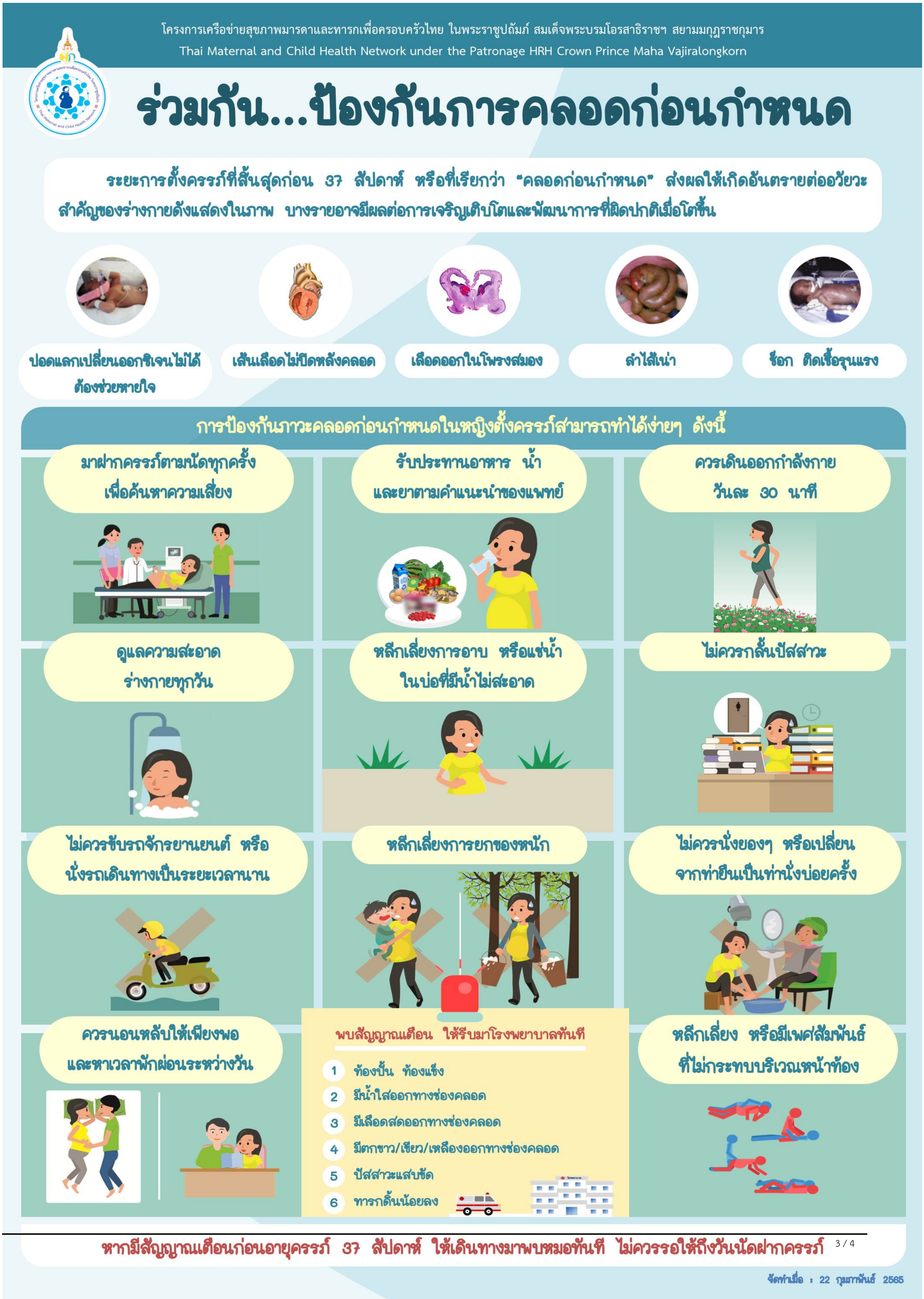
9.ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ว

10.ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

11.หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง

ด้วยความปรารถนาดี จาก กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง

ประชาสัมพันธ์ การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์

เขียนโดย Suwanan

วันพุธที่ 26 เมษายน 2023 เวลา 00:00 น.