

ประชาสัมพันธ์ แก่หญิงตั้งครรภ์

เรื่อง การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง ขอประชาสัมพันธ์การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด เพื่อลดอัตราคลอดก่อนกำหนดไปยังเยาวชนในกลุ่มวัยรุ่น
และกลุ่มทั่วไป เพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ

ด้วยความปรารถนาดี จาก กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง

2 / 3



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะมีสาเหตุของการเสียชีวิตและภาวะพิการระยะยาวต่อทารกในครรภ์ การกำเนิดน้ำหนักน้อย ช่วยลดอายุขัยในทารกทำงานอดิเรกอย่างรุนแรง โดยแพทย์อาจต้องเฝ้าระวังทารก ทำให้อัตราการเสียชีวิตในทารกในครรภ์สูง ปานกลางถึงน้อยถึงด้อยมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ โดยเริ่มต้นจากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่ประจำเดือนมาไม่ตรง 28 วัน)



ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักทารกปกติ คือ อายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ปกติจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า "ทารกน้ำหนักน้อย" ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์ น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า "ทารกน้ำหนักน้อยมาก"

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด



สัญญาณเตือนการคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 - 40 สัปดาห์ การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็นการคลอดก่อนกำหนด

อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด

1. บวม และ ความดันโลหิตสูง
2. เลือดออกจากช่องคลอด
3. น้ำเดิน
4. รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ
5. เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

- พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- พักผ่อนให้เพียงพอ