



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาใส่น้ำ



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องบวม ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกจากช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกจากช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระชับบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป้น



ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ☒

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ☒



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม

โครงการรณรงค์สุขภาพและอนามัยส่วนบุคคลในชุมชน ภายใต้แผนปฏิบัติการสุขภาพแห่งชาติ
The National and Local Health Promotion under the National Health Promotion Plan

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอດก่อนกำหนด

กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการรณรงค์ 37 ปีที่ผ่านมา ซึ่งได้จัดทำ "คู่มือก่อนกำหนด" เพื่อช่วยให้ประชาชนสามารถ
หลีกเลี่ยงจากอันตรายที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี

ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บก่อนการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

อย่าละเลยการดูแลสุขภาพ
เนื่องจากร่างกายแข็งแรง

ดูแลสุขภาพ
อย่างสม่ำเสมอ

ไม่ควรรับประทานอาหารดิบ หรือ
เนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก

ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
และพักผ่อนอย่างเหมาะสม

รับประทานอาหาร น้ำ
สะอาดและดื่มน้ำสะอาด

หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อน้ำที่ไม่สะอาด

หลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือแช่น้ำ
ในบ่อน้ำที่ไม่สะอาด

หลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือแช่น้ำ
ในบ่อน้ำที่ไม่สะอาด

ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
และพักผ่อนอย่างเหมาะสม

ไม่ควรรับประทานอาหารดิบ หรือ
เนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก

ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
และพักผ่อนอย่างเหมาะสม

หากมีไข้สูงหรือมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

หากมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

หากมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

หากมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

หากมีอาการอื่น ๆ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

