

รู้ทัน “ภาวะคลอดก่อนกำหนด”: สัญญาณเตือนที่คุณแม่ต้องระวัง

5 สัญญาณเตือนอันตราย (5 Warning Signs)

การคลอดก่อนกำหนดคือการคลอดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ซึ่งการอาจมี
อวัยวะที่ยังทำงานไม่สมบูรณ์และต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ข้อนี้นับเป็นการสังเกต
อาการผิดปกติด้วยตนเองและการตรวจคัดกรองโดยแพทย์เพื่อลดความเสี่ยง



มดลูกรัดตัวบ่อยผิดปกติ

มีอาการเจ็บท้องหรือมดลูกหดตัว
4 ครั้งใน 20 นาที หรือเกิดจันส่ำเสบอ

อาการปวดและ สั่นคืดหลังผิดปกติ

ปวดหลังส่วนล่างต่อเนื่อง หรือมี
มูกเลือด/ไต/เลือดสดออกจาก
ทางช่องคลอด



สัญญาณจากการก และร่างกายแม่

ลูกดิ้นน้อยลงกว่าปกติ
หรือคุณแม่มีอาการบวม
และความดันโลหิตสูงขึ้น



ปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด

ปัจจัยจากมารดา



สุขภาพและสภาพร่างกายของแม่
ภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์

ปัจจัยจากการกในครรภ์



ความผิดปกติของโครโมโซม
การติดเชื้อในครรภ์

การตรวจเช็คและประเมินความเสี่ยง (Medical Screening)



การตรวจภายในและอัลตราซาวด์
เพื่อวัดความยาวของปากมดลูกและประเมิน
โอกาสในการคลอดก่อนกำหนด



การเจาะตรวจน้ำคร่ำ (Amniocentesis)

เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของการก
และตรวจหาภาวะติดเชื้อต่างๆ

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

(การคลอดก่อนอายุครรภ์ครบ 37 สัปดาห์)



อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

หากทารกเกิดก่อนกำหนด อวัยวะสำคัญจะยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายทารกดังนี้:

- ปอด: แลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ
- หัวใจ: เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด
- สมอง: มีเลือดออกในโพรงสมอง
- ลำไส้: ลำไส้เน่า
- ติดเชื้อ: เสี่ยงต่อภาวะช็อกจากการติดเชื้อรุนแรง



วิธีการป้องกันและการดูแลตัวเอง

คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำง่ายๆ เพื่อลดความเสี่ยงได้ ดังนี้:

- ✓ **ด้านการแพทย์:** มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้งเพื่อคัดกรองความเสี่ยง
- ✓ **การกิน:** รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาด และทานยาตามที่แพทย์สั่ง
- ✓ **การออกกำลังกาย:** เดินออกกำลังกายวันละ 30 นาที
- ✓ **สุขอนามัย:** ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน ไม่ควรกลืนปัสสาวะ และหลีกเลี่ยงการอาบน้ำในบ่อที่ไม่สะอาด



- ข้อควรระวัง:**
- * หลีกเลี่ยงการขับขี่มอเตอร์ไซด์หรือเดินทางไกลนานๆ
 - * หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
 - * ไม่ควรนั่งยองๆ หรือลุกนั่งเร็วเกินไป
 - * นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอทั้งกลางวันและกลางคืน



- เพศสัมพันธ์:** หลีกเลี่ยงท่าทางที่กระทบบริเวณหน้าท้อง



6 สัญญาณเตือนที่ต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที

หากมีอาการเหล่านี้ก่อนอายุครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ ไม่ต้องรอให้ถึงวันนัด ให้รีบไปพบแพทย์ทันที:



1. ท้องป็น ท้องแข็ง (มดลูกหดตัว)
2. มีน้ำใสๆ ไหลออกทางช่องคลอด (น้ำคร่ำแตก)
3. มีเลือดสดๆ ออกทางช่องคลอด
4. ตกขาวผิดปกติ (สีขาว/เขียว/เหลือง)
5. ปัสสาวะแสบขัด
6. ทารกดิ้นน้อยลง



สรุปใจความสำคัญ: หากพบอาการผิดปกติแม้เพียงอย่างเดียว ให้รีบเดินทางไปพบแพทย์ทันทีเพื่อความปลอดภัยของทั้งคุณแม่และลูกน้อย