



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ติดปีกเมื่อโตขึ้น



ปอดเล็กเปลี่ยนเอօการใช้ได้ไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ

เลือดเสื่อมไปปิดหลังคลอด

เลือดออกในโพรงสมอง

สำลัก

หือก ติดเชื้อทุ่นแรง

การป้องกันแนวทางคลอดก่อนกำหนดในหนูนิ่งตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝึกครรภ์ทางน้ำด้วยครึ่ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องบื้น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใส้ออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เที่ยว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบซัด
- 6 หายใจลำบาก

ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



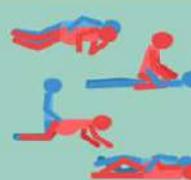
ไม่ควรลื้นปัสสาวะ



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากการนั่งเป็นท่านั่งน่องครึ่ง



หลีกเลี่ยง หรือเมี่ยงค์สัมภាន
ที่ไม่กระแทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝึกครรภ์

ສັງການເຕືອນ ຄລອດກ່ອນກຳຫັດ



ຕ້ອງຮັບໄປພບໜອກຕັບຖື

ປວກບັນເຊວ

ເຈີບໜ່ວງກ້ອນນ້ອຍ

ກ້ອນແຂງ ກ້ອນປັນ



ມັນໃສ ທີ່ເລືອດອອກ
ແມ້ມີມໍເຈີບກ້ອນ

ชีวิตลูกอยู่ในเมือแม่



ช้อนนมอเตอร์ไซค์
หรือเดินทางไกล



กลั้นปัสสาวะ



ยืนนาน ทำงานหนัก
พากผ่อนไม่พอ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

คืนหาย และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหน้มอสูติและหน่อเด็กพร้อม



อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ชีวิตร้า



ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด

หัวใจ

ยังทำงานไม่สมบูรณ์

หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง

