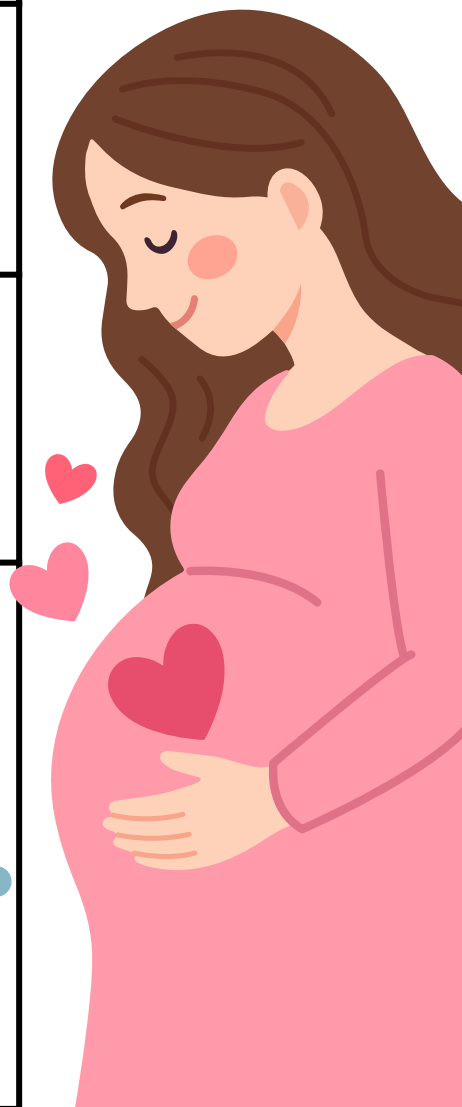


ร่วมกันป้องกันการ คลอด ก่อนกำหนด



การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง 	รับประทานอาหาร น้ำ และยา ตามคำแนะนำของแพทย์ 	ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที 
ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน 	หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด 	ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ 
ไม่ควรจับจักรยานยนต์หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน 	หลีกเลี่ยงการยกของหนัก 	ไม่ควรนั่งยอง ๆ หรือเปลี่ยนจากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง 
ควรนอนหลับให้เพียงพอและหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน 	พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที • ท้องป็น ท้องแข็ง • มีน้ำใสออกทางช่องคลอด • มีเลือดสดออกทางช่องคลอด • มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด • ปัสสาวะแสบขัด • ทารกดิ้นน้อยลง	หลีกเลี่ยงหรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง 





อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อลูก

- หายใจลำบาก
- หยุดหายใจ
- เลือดออกในโพรงสมอง
- ขาดออกซิเจน
- สมอง, ปอด, หัวใจ ยังทำงานไม่สมบูรณ์



ผลกระทบต่อแม่

- ซึมเศร้า
- เครียด



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน



ค้นหาและแก้ไขความเสี่ยง

