



ร่วมกัน... ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ขอเชิญชวนแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ หรือต่ำกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ซึ่งเป็นภัยอันตรายต่อชีวิต สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และทารก มาร่วมเรียนรู้และจัดการปัญหาโรคและปัญหาการตั้งครรภ์ที่มีดังนี้



คลอดก่อนกำหนดก่อน 37 สัปดาห์



เป็นโรคโลหิตจาง



มีโรคหัวใจเรื้อรัง



สูบบุหรี่



โรค ความดันโลหิตสูง

คุณมีวิธีการจัดการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์ที่สุขภาพดีได้หรือไม่? **ใช่!**

ฝากครรภ์อย่างใกล้ชิดตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์



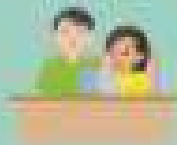
ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน



ไม่รับประทานยาสมุนไพร หรือยี่ห้ออื่นที่หาซื้อได้ตามร้านขายยา



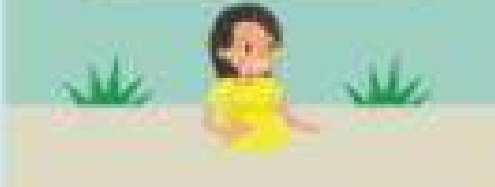
สวมหมวกกันน็อกทุกครั้ง และคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง



รับประทานอาหาร น้ำ และสารอาหารครบถ้วน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนทั้งในและนอกร่างกาย



หลีกเลี่ยงการตากแดดจัด



งดสูบบุหรี่, งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. ดื่มน้ำสะอาด
2. งดรับประทานยาสมุนไพร
3. งดรับประทานยาแก้ปวด
4. งดอาบน้ำร้อนทั้งในและนอกร่างกาย
5. งดตากแดดจัด
6. งดสูบบุหรี่, งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ควรมีเวลาพักผ่อนวันละ 8-9 ชั่วโมง



ไม่ตกบันไดหรือลื่นล้ม



ไม่ทานของเปรี้ยว หรือเคี้ยวอาหารที่แข็งเกินไปจนบดเคี้ยว



หลีกเลี่ยง หรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมกับคุณแม่ตั้งครรภ์



หากมีสัญญาณหรืออาการผิดปกติ 37 สัปดาห์ โปรดรีบมาพบแพทย์ ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้จนสายเกินไป

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



น้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง

