



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยระ
สำคัญของร่างกายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดก่อนวัยอันควร
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจ



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เล็ก



ช็อก บิดหรือรุนแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่ลึกเกินไป



ไม่ควรกินยาสีฟัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่านอนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่การทบทบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

อันตรายเมื่อทารกคลอดก่อนกำหนด

หากทารกคลอดก่อนกำหนดจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติและส่งผลต่อระบบร่างกาย ดังนี้

- **ปอด** พบปัญหาเรื่องการขาดสารลดแรงตึงผิว ได้ในทารกคลอดก่อนกำหนด ทำให้ถุงลมแฟบ ทารกจะมีอาการหายใจหอบและอาจต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ
- **หัวใจ** อาจมีปัญหาจากการที่เส้นเลือดที่เชื่อมต่อระหว่างเส้นเลือดแดงใหญ่ที่ออกจากหัวใจเพื่อไปเลี้ยงร่างกายกับเส้นเลือดที่ไปสู่อวัยวะเปิดอยู่ (PDA) ทำให้มีเลือดผ่านไปสู่ปอดมากเกินไปจนทำให้ทารกหายใจหอบและเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้
- **สมอง** ทารกน้ำหนักน้อยกว่า ๑,๕๐๐ กรัม มีความเสี่ยงที่จะมีเลือดออกในสมองได้ เนื่องจากเส้นเลือดเปราะแตกง่าย
- **ถ้าใส่** มีความเปราะบางมากกว่าปกติ การย่อยและการดูดซึมอาหารยังไม่ดีนัก ทำให้ต้องให้นมที่ละน้อยๆ และอาจต้องให้สารอาหารทางหลอดเลือดดำร่วมด้วย
- **ดวงตา** จอประสาทตายังพัฒนาไม่สมบูรณ์ หลังเกิดอาจมีการพัฒนาของเส้นเลือดจอประสาทตาผิดปกติ ซึ่งถ้าเป็นรุนแรงอาจส่งผลต่อการมองเห็นของทารกได้

- **หู** มีโอกาสเสี่ยงที่จะมีความบกพร่องของการได้ยิน โดยเฉพาะทารกที่มีปัญหาหลาย ๆ อย่าง

- **การติดเชื้อ** ทารกที่คลอดก่อนกำหนดมักติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ไม่เต็มที่

การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด

ในการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด สิ่งสำคัญคือ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น โดยกุมารแพทย์สาขาทารกแรกเกิดและปรีกำเนิดจะให้การดูแล ดังนี้

- พุดคุยรายละเอียดพร้อมให้คำแนะนำพ่อแม่อย่างใกล้ชิด
- **ดูการหายใจ** ของทารกและติดตามอาการอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากทารกบางรายจำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ
- **ควบคุมอุณหภูมิ** ของร่างกายทารกให้อยู่เหมาะสม ตรวจสอบเลือดเท่าที่จำเป็น
- **ดูแลการทานนม** ของทารกให้ปริมาณเพียงพอกับความต้องการที่ควรได้รับ สนับสนุนเรื่องนมแม่
- **ดูแลรักษา** ทารกจนมีน้ำหนักมากกว่า ๒,๐๐๐ กรัมจึงสามารถกลับบ้านได้
- **เตรียมความพร้อม** ให้กับคุณแม่ก่อนกลับไปที่บ้าน



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยแอ่ง
ตำบลห้วยแอ่ง อำเภอเมือง

จังหวัดมหาสารคาม



คุณแม่ตั้งครรภ์มีโอกาเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

- หนึ่งในสาเหตุอันดับต้น ๆ ที่ทำให้เจ้าตัวน้อยต้องเข้ารับการรักษาในหน่วยดูแลทารกแรกเกิดวิกฤติ (Neonatal Intensive Care Unit: NICU) คือการคลอดก่อนกำหนด นั่นคือการคลอดก่อนครบสัปดาห์ที่ ๓๗ ของการตั้งครรภ์ เนื่องมาจากอายุและโรคประจำตัวของมารดา ความผิดปกติของโครโมโซมของลูก รวมถึงกรรมพันธุ์และอื่น ๆ ดังนั้นการฝากครรภ์ในโรงพยาบาลที่มีแพทย์เฉพาะทาง เครื่องมือเทคโนโลยีครบครัน ที่สำคัญคือมีหน่วยดูแลทารกแรกเกิดวิกฤติคอยดูแล ย่อมช่วยให้คลอดเจ้าตัวน้อยได้อย่างราบรื่น

เมื่อไหร่เรียกคลอดก่อนกำหนด

การคลอดก่อนกำหนด (Preterm Labor) เป็นภาวะการคลอดก่อนอายุครรภ์ครบ ๓๗ สัปดาห์ ซึ่งทารกเหล่านี้ถึงแม้ว่าวัยจะต่าง ๆ ครอบคลุมครบ แต่การทำงาน ของอวัยวะและแทบทุกส่วนยังไม่เต็มที่เท่าทารกครบกำหนด ซึ่งช่วงหลังคลอดมักต้องการการดูแลเป็นพิเศษและต้องอยู่รักษาในโรงพยาบาลนานกว่าปกติ

ปัจจัยเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

มารดา

- อายุของมารดา มารดาอายุน้อยเกินไป คือ น้อยกว่า ๑๘ ปี หรือมารดาที่อายุมากเกินไป คือมากกว่า ๓๕ ปี ถือว่ามีความเสี่ยงที่จะเกิดการคลอดก่อนกำหนด
- โรคประจำตัวของมารดาขณะตั้งครรภ์ อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

- มีประวัติเคยคลอดก่อนกำหนด ส่งผลให้ครรภ์ต่อมามีการคลอดก่อนกำหนดมากขึ้น
- มดลูกขยายตัวมากเกินไป เช่น ครรภ์แฝด ภาวะน้ำคร่ำมากกว่าปกติ เป็นต้น
- มดลูกมีความผิดปกติแต่กำเนิด เช่น ปากมดลูกสั้น เป็นต้น
- การอักเสบในช่องคลอด
- ต้มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้สารเสพติดขณะตั้งครรภ์
- พันธุและการอักเสบของเชิงกราน

๒. บุตรในครรภ์ หากบุตรในครรภ์มีความผิดปกติของโครโมโซมหรือมีภาวะติดเชื้อ จะทำให้มารดามีอาการเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนดได้

สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

- ปวดหลังช่วงล่างหรือบริเวณเอว เป็นต่อเนื่อง หรือเป็น ๆ หาย ๆ แม้จะเปลี่ยนท่าทาง
- เจ็บท้องต่อเนื่องกัน ๔ ครั้งใน ๒๐ นาที หรืออาจเกิดเป็นระยะ ๆ เนื่องจากการหดตัวของมดลูก

- มีมูกหรือเลือดออกทางช่องคลอด
- รู้สึกตึงน้อยกว่าปกติ
- บวมและความดันโลหิตสูงขึ้น อาจเป็นสัญญาณหนึ่งของครรภ์เป็นพิษ

การตรวจเช็คคลอดก่อนกำหนด

- ตรวจภายใน โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงของปากมดลูก ความกว้าง ระยะห่าง ขนาดตัว และตำแหน่งทารกในครรภ์ เพื่อประเมินความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด
- ตรวจอัลตราซาวด์ เพื่อวัดความยาวและดูรูปร่างของปากมดลูกในการประเมินภาวะครรภ์เสี่ยงและโอกาสคลอดก่อนกำหนด
- เจาะตรวจน้ำคร่ำ (Amniocentesis) เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของทารกและภาวะติดเชื้อต่าง ๆ

