

เทศบาลตำบลพิกุลทอง : ประชาสัมพันธ์ เพื่อป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คือภาวะที่เมดลูกมีการหดรัดตัวสม่ำเสมอ ส่งผลให้ปากมดลูกเปิดและคลอดหลังสัปดาห์ที่ ๒๐ และก่อนสัปดาห์ที่ ๓๗ ของการตั้งครรภ์

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดอาจทำให้หากคลอดก่อนกำหนด ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของทารกเนื่องจากการพัฒนาของวัยวะยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจำเป็นต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษในหอผู้ป่วยหากแรกเกิดสาเหตุของภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดนั้นยังไม่แน่ชัด โดยภาวะดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้กับหญิงตั้งครรภ์ได้ทุกคนอาการ

- การหดรัดตัวของมดลูกอย่างสม่ำเสมอหรือปอย ๆ
- ปวดหลังล่างเป็นประจำ
- รู้สึกปวดถ่วงบริเวณเชิงกรานหรือท้องน้อย
- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- ภาวะถุงน้ำครรภ์ร้าวก่อนกำหนด
- ลักษณะของตกขาวที่เปลี่ยนไป

ควรไปพบแพทย์เมื่อไร หากมีอาการดังกล่าวหรือเกิดความกังวลใจ ควรไปพบแพทย์ทันที ไม่ต้องอายหากอาการดังกล่าวคล้ายเป็นเพียงอาการเจ็บท้องหลอก

ปัจจัยเสี่ยง

- อายุมารดาตั้งครรภ์ เช่น อายุน้อยหรือมากเกินไป
- ระยะห่างระหว่างการตั้งครรภ์ครั้งก่อนน้อยกว่า ๖ เดือนหรือมากกว่า ๕๙ เดือน
- เคยมีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมาก่อน
- ตั้งครรภ์ลูกแฝด
- ภาวะปากมดลูกสั้น
- ภาวะน้ำคร่ำมาก
- มีปัญหาเรื่องมดลูก เช่น มีเนื้องอก หรือรกรเกะตា ไม่เลือดออก
- การติดเชื้อที่น้ำคร่ำหรือวัยระสีบพันธุ์
- มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ตัวเอง หรือภาวะซึมเศร้า
- ผ่านเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายหรือจิตใจ เช่น การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก
- การสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด

ภาวะแทรกซ้อน ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดอาจนำไปสู่การคลอดทารกคลอดก่อนกำหนด ซึ่งส่งผลให้ทารกมีปัญหาด้านสุขภาพเนื่องจากวัยเด็กต่าง ๆ ยังไม่พัฒนาเต็มที่ ทารกนี้น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ อาจมีปัญหาเรื่องระบบการทำงานหายใจ ปัญหาด้านสายตาและการมองเห็น ทารกที่เกิดก่อนกำหนดยังมีความเสี่ยงต่อภาวะสมองพิการและปัญหาทางด้านการเรียนรู้และพฤติกรรม

การป้องกัน ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่สามารถป้องกันได้ แต่การดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพครรภ์ให้แข็งแรง

- พบรูตินรักษาตามนัดทุกครั้ง ปรึกษาแพทย์หากมีอาการที่ทำให้กังวลใจ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหรือสูบบุหรี่
- หากมีโรคประจำตัว ควรแจ้งแพทย์และดูแลควบคุมอาการของโรค
- หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่เว้นระยะห่างระหว่างตั้งครรภ์น้อยกว่า ๖ เดือนหรือมากกว่า ๕๙ เดือน
- ดูแลควบคุมโรคประจำตัวหากมี





ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยหัดเดินของทารกอย่างร้ายแรงดังแสดงในภาพ น้ำหนักอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการซึ่งสำคัญเมื่อเข้าสู่ชีวิต



ปอดและเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ

เลี้ยงลูกไม่เป็นคล่องคลัด

เลือดออกในโพรงสมอง

ล้าไส้แน่น

หื้อกัดเหือดูนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้เช่นๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนี้หากครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรรับประทานอาหารยานยนต์ หรือ
น้ำชาเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ
หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ไม่ควรลื้นปัสสาวะ



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่า睡ไปเป็นท่าก้มบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทำบริเวณหน้าท้อง



นับสัญญาณเตือน ให้รับเชิงพยาบาลทันที

- 1 ห้องปัสสาวะ ห้องน้ำ
- 2 มีน้ำใส่ออกทางช่องคลอด
- 3 มีเสียดส์คลอดออกทางช่องคลอด
- 4 มีคาดท้อง/เสียบ/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแบบดีด
- 6 หายใจลำบาก



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้รึ่งวันนัดฝากครรภ์

หลักการ และ เหตุผล



ทารกแรกเกิดที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ที่เรียกว่าทารกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสี่ยงชีวิตและพบรisks แพร่กระจาย ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงหลังคลอด บางรายจะมีพัฒนาการล่าช้า หากทารกรายนั้นมีความพิการ ครอบครัว และภาครัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแลรักษาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4 - 5 ปี

จากการทำวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนที่ปั้นງนภัทรบุตร พบร ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อน ขณะตั้งครรภ์ บานคนเกิดจากพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ ก่อให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านั้น ยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอด ก่อนกำหนด จึงเข้ามารับการรักษาล่าช้าเป็นเหตุให้การยับยั้ง ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมักไม่ประสบผลสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก เพื่อครอบครัวไทย ในพระราชนิรัตน์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามกุaruาภกุmar จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ “เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด” เพื่อส่งมอบไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใดล้วน จะสามารถเกิดความตระหนักรถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจ ไปพบแพทย์โดยเร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป



4 ประเต็นหลักในการรีสารสสูงสัมคม

1. อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
2. ฝากครรภ์ก่อนคลอดกัยกว่า
3. ชีวิตลูกอยู่ในเมืองแม่ (Fetus in utero)
4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่องในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือน ถึง 2 ปี ทารกมีโรคจาก胎เจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสี่ยงต่อการมีสายตาเลื่อนรางหรือตาบอด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคลำไส้เน่าเปื่อยและได้รับการผ่าตัดเอาลำไส้ส่วนตายออกไป อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลานั้น อาการข้างต้นมักพบได้ในทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด “ภาวะคลอดก่อนกำหนด” ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

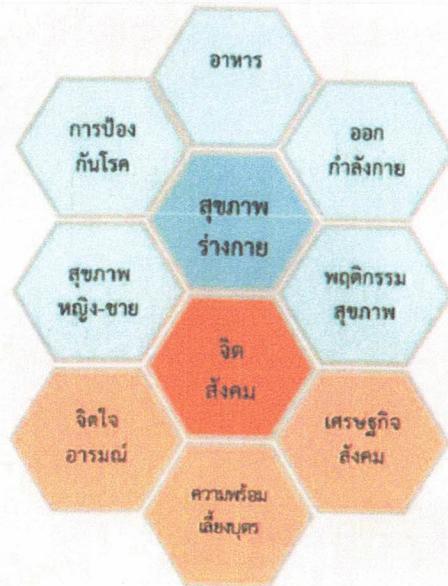
เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดกัยกว่า



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงช่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์ อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น ฟันผุ โลหิตจาง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูกและปีกมดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในพ่อ-แม่-พน้อง-ครอบครัว อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านควรเข้ามารับการฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือ ภายใน 12 สัปดาห์แรก เพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยง และความเจ็บป่วยในสตรีตั้งครรภ์ แพทย์จะได้นำความเสี่ยงที่พบมารักษา รวมถึงได้รับคำแนะนำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาซ้ำกว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวนอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครรภ์ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนี้ โอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโดยแพทย์หรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไว้ด้วย

เตรียมความพร้อมก่อน แต่งงาน

"ตรวจสอบภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อ
ทางเพศสับ派นรุ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส
หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่
ลูก เช่น โรคชดราเลสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี



2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ โปรตีน เม็ดสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่ว แดง และชาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดก่อนร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลาย ความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบกับแพทย์หากมีพินัย เหงื่อก อัคเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกisé และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน
ไม่สัมผัสผู้บุบ犴 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์
3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือกองแดง
 เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การก้ามหัวบักน้อย
 และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ก้าให้คลอดง่าย
 แต่อาจก้าให้แก้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคชด และ
 โรคเรียรอยด์ มักกรุนแรงขึ้นและอาจก้าให้
 คลอดก่อนกำหนด

