

# การคลอดก่อนกำหนด

หมายถึง การ คลอดลูกก่อนอายุครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ นับจากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้าย

## คุณแม่ที่มีโอกาสคลอดก่อนกำหนด

1. คุณแม่ที่อายุต่ำกว่า 17 ปีหรือมากกว่า 35 ปี คุณแม่ทั้งสองกลุ่มนี้มีโอกาสที่จะคลอดก่อนกำหนดมากกว่าคุณแม่ที่มีอายุ 18-34 ปี
2. คุณแม่ที่เคยคลอดก่อนกำหนด มาก่อน จะมีโอกาสที่จะคลอดก่อนกำหนดได้ในครั้งที่ 2
3. คุณแม่ที่เคยแท้งบ่อย ๆ โดยเฉพาะคุณแม่ที่ทำแท้งบ่อยๆโอกาสที่จะคลอดก่อนกำหนดในท้องหลังก็มากขึ้น

4. คุณแม่มีมดลูกผิดปกติ มดลูกที่พิการมาแต่กำเนิด เช่น ผันงักภายในโพรงมดลูก
5. คุณแม่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคตับ โรคไต
6. สูบบุหรี่
7. ดื่มสุรา เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
8. สภาพการทำงานที่หนักเกินไป เช่น นั่ง ยืน เดินนานๆ จะทำให้คุณแม่เหนื่อยและเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ไม่ดี
9. ความเครียดต่างๆ จะทำให้คุณแม่คลอดก่อนกำหนดได้



## อาการที่แสดงว่าจะคลอดก่อนกำหนด

คุณแม่จะมี อาการเหมือนที่เจ็บครรภ์คลอดตามปกติ คือ

- มีอาการเจ็บครรภ์
- ท้องแข็ง
- บางรายมีมูกเลือดหรือมีน้ำเดิน ทางไหลออกมาก่อนเวลาอันควร



## การป้องกัน การคลอดก่อนกำหนด (สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง)

1. ฝากครรภ์ตั้งแต่ทราบว่าตั้งครรภ์
2. ไปตรวจตามนัดและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
3. พักผ่อนให้มาก
4. ออกกำลังกายไม่หักโหม ไม่ยกของหนัก ไม่เดินทางไกล
5. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย
6. สังเกตอาการบีบตัวของมดลูก
7. งดการกระตุ้นที่ห้วงนม
8. งด หรือ งดการมีเพศสัมพันธ์
9. งดสูบบุหรี่
10. งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



## ผลกระทบจาก การคลอดก่อนกำหนด

1. ทารกมักมีน้ำหนักน้อย คือ ต่ำกว่า 2500 กรัม
2. อวัยวะต่างๆ ของทารก ยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ
3. ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีค่าใช้จ่ายสูง เพราะ ต้องการการรักษาเยียวยามาก
4. ทารกอาจจะมี ความพิการ หรือ เสียชีวิตได้
5. ทารกที่มี น้ำหนักยิ่งน้อย ยิ่งต้องดูแล มาก



# การ คลอดก่อนกำหนด



ผลิต / เผยแพร่โดย... กลุ่มงานสุขศึกษา  
ร.พ.สวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์  
โทร 0-5621-9888 ต่อ 5200, 9801