


## สาเหตุ การคลอดก่อนกำหนด





1. ouch น้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด
2. รกเกาะต่ำ
3. มีอาการอักเสบหรือจำเป็นต้องผ่าตัดในช่องท้อง เช่น ไส้ติ่ง
4. มีปริมาณน้ำคร่ำมากหรือน้อยจนเกินไป
5. ครรภ์แฝด
6. ทารกเจริญเติบโตผิดปกติ
7. รกลอกตัวก่อนกำหนด
8. มารดาสูบบุหรี่หรือติดสารเสพติด
9. มดลูกรูปร่างผิดปกติหรือมีเนื้องอก
10. มารดาอายุน้อยหรือมากเกินไป (อายุ 18 ปี หรือน้อยกว่า 35 ปี)




## 7 ข้อ ที่คุณแม่ต้องรู้ เมื่อป้องกัน การคลอดก่อนกำหนด


1. หลีกเลี่ยงการขับขี่หรือ  
ใช้มอเตอร์ไซด์ 


2. ไม่ออกกำลังกาย  
หนักจนเกินไป 

3. ไม่ทำงานหนัก หรือ  
กิจกรรมที่ออกแรงมาก 


4. ไม่สูบบุหรี่ 

5. หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ  
และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 


6. งดการมีเพศสัมพันธ์ 

7. งดการกระตุ้น หรือคลึงนวด 

## 4 สัญญาณอันตราย! ที่ควรรีบไปพบแพทย์

1. เจ็บท้องต่อเนื่องกัน 4 ครั้ง  
ใน 20 นาที หรือเป็นระยะ ๆ  
เนื่องจากการหดตัวของมดลูก 

2. มีมูกเลือดหรือน้ำเดินทาง  
ออกมาทางช่องคลอด 

3. ลูกดิ้นน้อยลง 3 ครั้ง  
ภายใน 1 ชั่วโมง หรือน้อยกว่า 10 ครั้ง  
ภายใน 12 ชั่วโมง 

4. มีอาการบวมหรือความดันโลหิตสูง 



# การดูแลตนเอง เพื่อป้องกัน การคลอดก่อนกำหนด

1. พักผ่อนมาก ๆ  
ลดการทำงานหนัก



2. กลางวันให้พักผ่อน  
วันละ 2 ครั้ง  
โดยวิธีนอนตะแคงซ้าย



3. รับประทานอาหาร  
ที่มีประโยชน์

4. ดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร และดื่มน้ำส้มวันละ 1 แก้ว  
เพื่อช่วยการไหลเวียนเลือด



5. ขับถ่ายให้เป็นปกติทุกวัน  
อย่างกลั้นปัสสาวะ เพื่อป้องกัน  
การหลุดตัวของมดลูก



6. งดการสูบบุหรี่  
หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่



7. งดการทำใ้มดลูกหลุดตัว  
เช่น การกระแทกการเหวี่ยง  
หรือ การเดินทาง

8. ต้องสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเอง  
เช่น เล็บครรภ์ เด็กดิ้นน้อยลง มีน้ำเดิน  
หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด



การลดภาวะ การคลอดก่อนกำหนด



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
องค์การบริหารส่วนตำบลวังทอง  
อำเภอรัตนวาปี จังหวัดชัยภูมิ

