



เอกสารความรู้
โครงการสร้างเสริมสุขเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงดา
อำเภอสร้างคอม จังหวัดอุดรธานี

ความสำคัญของการฝากครรภ์

การฝากครรภ์ คือ การดูแลหญิงตั้งครรภ์ระหว่างการตั้งครรภ์เพื่อตรวจติดตามประเมิน การตั้งครรภ์ และตรวจคัดกรองความผิดปกติที่สามารถตรวจพบได้และให้การป้องกันรักษา ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนครบกำหนดคลอด หากสามารถวินิจฉัยความผิดปกติได้แต่เนิ่น ๆ และ ได้รับการรักษาอย่างรวดเร็วจะช่วยลดอันตราย แม้ภาวะแทรกซ้อนบางประการที่ไม่สามารถ หลีกเลี่ยงได้เช่นภาวะเลือดออกระหว่างตั้งครรภ์ และครรภ์เป็นพิษ(ความดันโลหิตสูง) เป็นต้น การฝากครรภ์ที่ถูกต้องควรเริ่มฝากครรภ์ตั้งแต่เดือนแรกที่ทราบว่าตั้งครรภ์ และ มาตรวจตามนัดทุกครั้ง เมื่อฝากครรภ์ครั้งแรกจะได้รับการบริการฝากครรภ์

๑. ชั่งน้ำหนัก เพื่อประเมิน น้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์ซึ่งจะสัมพันธ์กับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ปกติ น้ำหนักมารดาจะเพิ่มสัปดาห์ละครึ่งกิโลกรัมตั้งแต่อายุครรภ์ ๕ เดือน

๒. วัดส่วนสูง หญิงตั้งครรภ์ที่ส่วนสูงน้อยกว่า ๑๕๕ ซม.อาจคลอดยาก เพราะอุ้งเชิงกรานแคบ

๓. ตรวจปัสสาวะ เพื่อดูปริมาณน้ำตาล และไข่ขาวในปัสสาวะ

๔. ตรวจกรองความเสี่ยงโรคซาล์สซีเมียและเบาหวาน โดยการตรวจเลือด ถ้าผิดปกติจะได้รับการรักษา

๕. คัดกรองความผิดปกติของหัตถ์ และลานหัตถ์ ถ้าพบความผิดปกติจะได้รับการคำแนะนำแก้ไข ขณะตั้งครรภ์

๖. ตรวจเลือด เพื่อหา ก.ความผิดปกติของเม็ดเลือดแดง ข.หมู่เลือด ค.โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ได้แก่

- ไวรัสเอชไอวี(เอดส์) ซึ่งสามารถให้ยาต้านไวรัสเพื่อลดการติดเชื้อจากแม่ไปสู่ลูกในครรภ์

- ไวรัสตับอักเสบบีถ้าตรวจพบในมารดา ทารกเกิดมาจะได้รับการฉีดวัคซีน " บี " เพิ่มอีก ๑ เข็ม

ภายใน ๒๔ ชั่วโมงแรกเกิด

- เชื้อซิฟิลิส อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ทำให้พิการและตายได้ เมื่อตรวจพบ เชื้อนี้จะต้องรับการรักษาทันที

๗. การฉีดวัคซีน ป้องกันคอตีบ

- วัคซีนยักจำนวน ๓ ครั้ง เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันโรค ๑๐ ปี โดย ฉีดครั้งที่ ๒ ห่างจากครั้งแรก ๑๒ เดือน ครั้งที่ ๓ ห่างจากเข็มที่สอง ๖ เดือน

๘. การซักประวัติ หญิงตั้งครรภ์ควรให้ประวัติต่าง ๆ อย่างละเอียด

ประวัติส่วนตัวพอจะได้ทราบโรคต่าง ๆ ที่เป็นก่อนการตั้งครรภ์ยาที่ได้รับประทานอยู่ การ ผ่าตัดทางหน้าท้องครั้งก่อน เช่น เนื้องอกมดลูก ซึ่งอาจทำให้มดลูกแตกเมื่อมีการเจ็บครรภ์ประวัติครอบครัว มีญาติพี่น้องเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ หรือไม่ ประวัติความผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์นี้ ประวัติการคลอดและแท้ง ประวัติ ระบุครั้งสุดท้ายที่มี ความผิดปกติ

๙. การตรวจร่างกาย เพื่อตรวจหาความผิดปกติ ตุลาคมขณะทั่วไปว่าผิดปกติหรือไม่ เช่น ซีด เหลืองบวม คอโต ฟังหัวใจและปอด และตรวจหน้าท้องเพื่อประเมินการเจริญเติบโตของ ทารก

การปฏิบัติตนในระยะตั้งครรภ์

๑. อาหาร การดูแลเอาใจใส่เรื่องอาหารถือเป็นเรื่องสำคัญต่อหญิงตั้งครรภ์ เพราะอาหารมีความสำคัญมากในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ในแต่ละวันควรได้รับ สารอาหารและแร่ธาตุต่าง ๆ ดังนี้

- โปรตีน ได้จากเนื้อสัตว์ทุกประเภท รวมทั้งไข่และถั่วต่าง ๆ โปรตีนจะช่วยสร้าง เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ คีระชะ ปอด มันสมอง ตา ผิวหนัง
- แคลเซียม ได้จากอาหารประเภท นม งา หรืออาหารทดแทน เช่น คุกกี้ ขนมเค้ก ไอศกรีม ช่วยสร้างกระดูก แนะนำให้ดื่มนมสดอย่างน้อยวันละ ๕๐๐ ซีซี (๒ กล่อง)
- วิตามินและเกลือแร่ มีในผัก ผลไม้ ช่วยให้ผิวพรรณ สดชื่นและระบบขับถ่ายดีขึ้น
- แป้ง น้ำตาล และไขมัน อาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ให้รับประทานในปริมาณพอดีไม่ควรมากเกินไป
- ห้ามดื่มเหล้า เบียร์หรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทุกชนิด เนื่องจากทำให้เกิดความพิการต่อทารกในครรภ์ได้ด กาแฟ (รวมทั้งเครื่องดื่มชูกำลัง) หรือลดให้น้อยลง
- น้ำ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว ช่วยให้ผิวพรรณสดใสและระบบขับถ่ายดีขึ้น

๒.การออกกำลังกาย ควรออกกกำลังกายเช่นเดินที่เคยปฏิบัติแต่ไม่หักโหมหรือใช้แรงมากเกินไป ระวังอุบัติเหตุ เช่นหกล้มหรืออันตรายต่อหน้าท้อง

๓. การพักผ่อน เวลากลางคืนนอนหลับอย่างน้อย ๘ ชั่วโมง เวลากลางวันควรหาเวลา พักผ่อน ประมาณวันละ ๑ ชั่วโมง โดยนอนราบเอาหมอนรองเท้าเพื่อให้เลือดไหลกลับได้ดี เท้าไม่บวม เส้นเลือดขดน้อยลง

๔. การรักษาความสะอาดร่างกายทั่วไป อาบน้ำเข้า-เย็น ไม่ควรลงแช่ในแม่น้ำลำคลอง ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ใส่สบาย ใช้สียอกทรงที่พอดีกับเต้านมที่ขยายใหญ่ขึ้น สวมรองเท้าส้นเตี้ย

๕. เพศสัมพันธ์ มีได้ปกติ ยกเว้น ๔ สัปดาห์สุดท้ายก่อนกำหนดคลอด และในหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการของการแท้ง เจ็บครรภ์ก่อนคลอดและมีเลือดออกจากรกเกาะต่ำ

๖.นับลูกดิ้น เมื่ออายุครรภ์ตั้งแต่ ๒๐ สัปดาห์ขึ้นไปจะรู้สึกว่าการดิ้น เริ่มนับหลัง รับประทานอาหาร เข้า หากดิ้นตั้งแต่ ๑๐ ครั้งขึ้นไปเป็นอาการปกติ ถ้าทารกดิ้นน้อยหรือไม่ ดิ้นควรมาพบแพทย์

ข้อควรระวัง

- ๑.ไม่ควรเดินทางไกลในเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์
- ๒.ไม่ควรซื้อยารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

อาการที่อาจพบในระยะตั้งครรภ์

๑. อาการแพ้ท้อง คลื่นไส้ อาเจียน จะมีได้ขณะท้องอ่อนๆ บางคนอาจเป็นมากจน รับประทาน อาหารไม่ได้แต่พอพ้นระยะ ๔ เดือนไปแล้ว อาการต่าง ๆ จะดีขึ้น แนะนำให้ดื่มน้ำอุ่นๆ ตอนตื่นนอน ระยะแพ้ท้องจะมีความรู้สึกไวต่อกลิ่นและรสอาหารมาก ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนง่าย ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ย่อย

ยากทำให้ท้องอืด ควรรับประทาน อาหารพวกขนมปังกรอบอาหารที่ย่อยง่ายๆ น้ำหวาน งดน้ำอัดลม งดของทอดที่มีน้ำมันมาก ควรรับประทานอาหารน้อย ๆ บ่อย ๆ ครั้ง เมื่อหายแพ้ท้องแล้วจึงเพิ่มโปรตีน ผักและผลไม้

๒. ระดูขาว อาจมีเพิ่มขึ้นในระยะตั้งครรภ์ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วมด้วย ให้ทำความ สะอาดตามปกติแต่ถ้ามีอาการคันหรือมีกลิ่นผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

๓. ท้องผูก แก้ไขโดยการออกก ลังกายให้เพียงพอ ดื่มน้ำ รับประทานผัก ผลไม้ มาก ๆ

๔. ปัสสาวะบ่อย เกิดจากมดลูกที่โตขึ้นไปกดกระเพาะปัสสาวะ แต่ถ้ามีอาการ ปัสสาวะขัด มีไข้หนาวสั่น ควรปรึกษาแพทย์

๕. เส้นเลือดดำขอตโปงพอง ปกติไม่มีอันตรายจะหายไปเองหลังคลอด แต่ถ้ามีอาการปวดควรปรึกษาแพทย์

๖. ท้องลายและด้นบริเวณหน้าท้อง พยายามอย่าเกา ควรใช้น้ำมันมะกอกหรือครีมทาท้อง การที่ หน้าท้องลายของแต่ละคนจะมีมากน้อยแตกต่างกัน ไม่มีครีมใด ๆ ที่สามารถทาป้องกันท้องลายได้อาการเจ็บครรภ์เตือน เจ็บครรภ์จริง อาการเจ็บครรภ์เตือน เริ่มในระยะ ๓-๔ สัปดาห์ก่อนกำหนดคลอด เนื่องจากการบีบ รัดตัวของมดลูก ทำให้มีอาการเจ็บครรภ์โดยเฉพาะท้องน้อยส่วนล่างเจ็บไม่เป็นเวลาและไม่ สม่่าเสมอ อาการเจ็บครรภ์จริง เจ็บหน้าท้องเป็นพักๆ แต่ละครั้งนาน เจ็บถี่และรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ปวดร้าวไปด้านหลัง ยิ่งเดินจะยิ่งเจ็บมากขึ้นและอาจมีมูกเลือดออกทางช่องคลอด หรือ มีน้ำเดิน (น้ำที่ไหลออกจากช่องคลอด)

ความแตกต่างระหว่างเจ็บครรภ์จริง และเจ็บครรภ์เตือน

ข้อมูล	เจ็บเตือน	เจ็บจริง
บริเวณที่เจ็บ	บริเวณหน้าท้อง	บริเวณหลังใกล้บั้นเอวร้าวมาหน้าท้อง
ระยะเวลา	ไม่สม่ำเสมอ ไม่ถี่ขึ้น	เป็นจังหวะถี่ขึ้น ระยะเวลาการเจ็บยาวนาน
ความรุนแรง	ความรุนแรงยังคงเท่าเดิม ไม่เพิ่มขึ้น	ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์

๑. มีเลือดออก ไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็ตาม
๒. ชัก
๓. ไข้สูง
๔. แพ้ท้องมากกว่าปกติ
๕. มีน้ำออกทางช่องคลอด
๖. เด็กดิ้นน้อยลง โดยเฉพาะหลังตั้งครรภ์ได้ ๘ เดือน
๗. บวมบริเวณนิ้วมือ นิ้วเท้า และใบหน้า

๘. ปวดศีรษะมากหรือตาพร่ามัว

๙. เหนื่อยมาก

๑๐. ปัสสาวะขัดไม่สะดวก

๑๑. ปวดท้องมาก

นิยามของคำว่า คลอดก่อนกำหนด ก่อนจะรู้จักคำว่า "คลอดก่อนกำหนด" นั้น ต้องเข้าใจก่อนครับว่า การคลอด "ครบกำหนด" ในทางการแพทย์ คือคลอดในช่วงอายุครรภ์ ๓๗*-๔๐ สัปดาห์

คลอดก่อนกำหนด คืออะไร

ดังนั้น การคลอดก่อนกำหนด คือ การคลอดที่เกิดขึ้นก่อนอายุครรภ์ ๓๗ สัปดาห์ ส่วนถ้าคลอดก่อนอายุครรภ์ ๒๔ สัปดาห์จะเรียกว่า "แท้ง" เพราะฉะนั้น คำว่า "คลอดก่อนกำหนด" คลอดในช่วงอายุครรภ์ ๒๔-๓๖ สัปดาห์กับ : วัน ซึ่งก็มีวิธีการแบ่งย่อยไปอีก เช่น ถ้าคลอดในช่วงอายุครรภ์ ๓๔-๓๖ สัปดาห์ ๖ วัน เรียกว่า Late Pre-term ก็คือ การคลอดก่อนกำหนดช่วงหลังภาวะแทรกซ้อนก็จะน้อยกว่าการคลอดก่อนกำหนดในช่วง อายุครรภ์ ๓๓ สัปดาห์กับ ๖ วันลงมาซึ่งเรียกว่า Early pre- term ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนสูงขึ้น

อันตรายของ เด็กคลอดก่อนกำหนด

อันดับแรก คือ "เสียชีวิต" เด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก รวมถึงยังมีโอกาสที่จะพบภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ได้แก่

๑. ปอดทำงานไม่ดี
๒. มีภาวะเลือดออกในสมอง
๓. มีภาวะเลือดออกในลำไส้

เด็กที่คลอดก่อนกำหนดนั้น อวัยวะต่าง ๆ เช่น ปอด หรือเส้นเลือดที่จะไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ยังไม่พร้อม ยกตัวอย่าง เด็กที่เกิดช่วงอายุครรภ์ ๓๐ สัปดาห์เราจะไม่นับอายุหนึ่งวันตอนที่เขาเกิดแต่จะไปนับอยู่หนึ่งวันตอนที่เขารับนม เหมือนตอนแรกเขายังไม่ได้เกิด ดังนั้นภาวะแทรกซ้อน ทางร่างกาย ๓ เรื่องนี้จึงถือเป็นเรื่องใหญ่พอผ่าน ๓ กรณีไป ก็จะมีปัญหาเรื่องตัวเหลือง เนื่องจากตับมีขนาดเล็ก มีภาวะเลือดจาง และมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งหลังจากผ่านจุดนี้ก็ยังพบภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่อาจเกิดจากการรักษากรณีที่พบได้บ่อยคือ ตาบอด เพราะเด็กกลุ่มนี้จะได้รับออกซิเจนเป็นเวลานานซึ่งมีผลกับตา ทำให้มีโอกาสตาบอดได้และในระยะยาวอาจจะพบปัญหาคือเจริญเติบโตได้ช้า เพราะเด็กกลุ่มนี้จะตัวเล็ก ทารกคลอดก่อนกำหนดน้ำหนักตัวน้อย อวัยวะทำงานได้ไม่ดีเท่าเด็กทั่วไป เวลาโตขึ้นก็อาจจะเป็นโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ไชมันสูง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ จึงมีโอกาสที่จะเสียชีวิตหรือทุพพลภาพได้มากกว่าคนปกติทั่วไป

ปัจจัยเสี่ยง คลอดก่อนกำหนด

ในทางสถิติ ประเทศไทยมีเด็กที่คลอดก่อนกำหนดอยู่ที่ประมาณ ๑๒ % ซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญ คือ

๑. แม่มีปากมดลูกสั้น ถ้ามีการตรวจด้วยอัลตราซาวด์ทางช่องคลอดพบว่าปากมดลูกของแม่มีความยาวไม่ถึง ๒.๕ ซม. โอกาสคลอดก่อนกำหนดก็จะสูงขึ้น ส่วนในกรณีครรภ์แฝด จะมีกลไกที่ต่างออกไป คาดว่าเกิดจากการที่มดลูกมีการขยายตัวเร็วกว่าปกติ
๒. ถ้าแม่ตั้งครรภ์หรือคนในครอบครัว มีประวัติว่าเคยคลอดก่อนกำหนด ก็จะมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้สูงขึ้น
๓. ปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ เช่น ครรภ์แฝด แม่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจก็อาจจะมีผลให้ทารกจำเป็นต้องคลอดก่อนกำหนด

สัญญาณเตือน อาการคลอดก่อนกำหนด

๑. มีภาวะความดันโลหิตสูง
๒. มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด
๓. มีอาการน้ำเดิน
๔. รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยผิดปกติ
๕. มีอาการท้องแข็งบ่อย

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ในทางสถิติ ประเทศไทยมีเด็กที่คลอดก่อนกำหนดอยู่ที่ประมาณ ๑๒ % ซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญ คือ

๑. คุณแม่ควรมาตรวจสุขภาพก่อนที่จะตั้งครรภ์

เพื่อให้ปลอดภัยจากโรค เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ถ้าพบความผิดปกติเหล่านี้ควรทำการรักษาโรคให้ดีขึ้นก่อนที่จะตั้งครรภ์

๒. ถ้ารู้ตัวว่าตั้งครรภ์ ควรรีบมาฝากครรภ์

เพราะการตรวจอัลตราซาวด์ ภายใน ๓ เดือนแรก จะเป็นการยืนยันอายุครรภ์ได้ดีที่สุด และถ้าความเสี่ยง เช่น ท้องที่แล้วเคยคลอดก่อนกำหนด หรือคนในครอบครัวมีประวัติคลอดก่อนกำหนด ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ

๓. คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ประมาณ ๑๘-๒๒ สัปดาห์ ควรทำอัลตราซาวด์ทางช่องคลอด

ถ้าพบว่ามีปากมดลูกสั้น แพทย์จะทำการป้องกันด้วยการให้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนธรรมชาติที่ใช้สอดในช่องคลอดเพื่อป้องกันไม่ให้ปากมดลูกสั้นลง ซึ่งข้อมูลในปัจจุบันพบว่าสามารถป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้ถึง ๔๕ % แต่ถ้ายังไม่ได้ผลก็อาจจะเย็บปากมดลูกหรือใช้ห่วงซิลิโคน (Pessary) เข้าไปรัดปากมดลูก แล้วแต่กรณี

๔. การผสมเทียมในกรณีที่มีบุตรยาก

บางครั้งแพทย์อาจจะใส่ตัวอ่อนมากกว่า ๑ ตัว จึงเป็นต้นกำเนิดของครรภ์แฝด โดย ๕๐ % ของครรภ์แฝดมีโอกาสดูดก่อนกำหนด ในปัจจุบันมีการให้ตรวจยีนและโครโมโซมของตัวอ่อน เพื่อให้ได้ตัวอ่อนที่แข็งแรง เพื่อที่จะใส่เข้าไปเพียงตัวเดียว

การดูแลคลอดก่อนกำหนด

เนื่องจากเด็กคลอดก่อนกำหนดจะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป จึงต้องการความใส่ใจมากเป็นพิเศษ พ่อแม่ควรให้ความดูแลอย่างใกล้ชิด

อันดับแรก คือ เรื่องอาหาร

การให้นมแม่ถือว่าดีที่สุด แต่ปัญหาคือเด็กคลอดก่อนกำหนดอาจจะดูดนมไม่ได้ เพราะยังไม่แข็งแรงกว่าเด็กจะแข็งแรงพอที่จะดูดได้ นมแม่ก็อาจแห้งหมดแล้ว จึงต้องเสริมด้วยนมเฉพาะที่มีสารอาหารพิเศษสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนด ถ้ากินนมผิดประเภทอาจจะทำให้ตัวใหญ่ บวม น้ำหนักมากเกินมาตรฐาน และจะนำมาซึ่งโรคเบาหวาน ไชมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง

อันดับต่อมา พ่อแม่ต้องมาพบแพทย์ ตามนัดเพื่อตรวจสุขภาพเป็นระยะ เนื่องจากเด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาสที่จะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป

ยกตัวอย่างเช่น ปอดจะมีขนาดเล็กและพัฒนาน้อยกว่าเด็กอื่น ดังนั้น เด็กกลุ่มนี้จะมีโอกาสเป็นปอดบวมและปอดติดเชื้อได้ง่าย รวมถึงพ่อแม่ต้องมีการดูแลเรื่องการออกกำลังกายและพัฒนาการของลูก ซึ่งพ่อแม่ต้องคอยๆ กระตุ้นพัฒนาการเป็นระยะ ซึ่งพบว่าถ้ามี การดูแลอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่ เด็กกลุ่มนี้ก็มีโอกาสที่จะแข็งแรงและพัฒนาได้เหมือนเด็กทั่วไป

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

คุณแม่ตั้งครรภ์ ท้องแรก อาจจะหวั่นๆ การ คลอดก่อนกำหนด อยู่บ้างไม่น้อย เมื่อเริ่มท้องแก่ มีเลือดหรือน้ำคร่ำเดินบ้าง วันนี้เรามี ๘ วิธีป้องกัน การคลอดก่อนกำหนดกินบ่อย ๆ นักวิจัยพบว่าการรับประทาน **อาหาร** ให้ครบทั้ง 5 หมู่ นั้นยังไม่พอ แต่ที่ว่าคุณแม่ควรรับประทานบ่อย ๆ โดยประมาณวันละ ๕ ครั้ง โดยทานอาหารหลัก ๓ มื้อ และอีก ๒ มื้อคือ อาหารว่างหรือไม้ก้านผลไม้

ไม้อั้นปัสสาวะ

การอั้นปัสสาวะนอกจากจะสร้างความไม่สบายตัวแล้วอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะได้ด้วย อาการที่สังเกตเห็นได้ อาจจะเป็นการสร้างความระคายเคืองให้มดลูกและทำให้มดลูกบีบตัวนอกจากนี้ยังทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ด้วย

รักษาโรคช่องคลอดอักเสบ

หากคุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคช่องคลอดอักเสบควรปรึกษาทันที่ ลองปรึกษาคุณหมว่าทานยาจะเหมาะกับคุณหรือไม่ ผลการวิจัยส่วนหนึ่งระบุว่า ผู้หญิงที่เป็นโรคช่องคลอดอักเสบหากได้รับการรักษาด้วยการทานยาปฏิชีวนะสามารถลด ความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดได้ แต่ก็ม้งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่ขัดแย้งว่า ผู้หญิงเป็นโรคช่องคลอดอักเสบต้องได้รับการรักษา ซึ่งจะช่วยลดโอกาสคลอดก่อนกำหนด อย่างไรก็ตามแพทย์ของคุณคือผู้ที่ให้คำตอบได้ดีที่สุด

รักษาสุขภาพเหงือก

การดูแลอนามัยของช่องปากเป็นวิธีเบื้องต้นที่ง่ายที่สุดและดีที่สุดที่สามารถช่วยป้องกันการคลอดก่อนกำหนด โรคเหงือกอักเสบเป็นสาเหตุหนึ่งของการคลอดก่อนกำหนด ดังนั้นจึงควรแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟัน ไปพบหมอฟันอย่างน้อย ๑ ครั้งระหว่างตั้งครรภ์ นอกจากนี้หากมีอาการอะไรผิดปกติ แม้แต่เพียงเล็กน้อยก็ควรรีบดูแลรักษาก่อนที่จะเป็นมากกว่าเดิม

ทานวิตามินสำหรับตั้งครรภ์

วิตามินระหว่างตั้งครรภ์ไม่ใช่แค่ทำให้คุณและลูกมีสุขภาพที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยให้คุณเพิ่มโอกาสอุม่ท้องจนครบกำหนดด้วย การกินวิตามินไม่สามารถนำมาใช้แทนการรับประทานอาหาร อาหารที่ครบ ๕ หมู่ได้ แต่สามารถสร้างความสบายใจได้ว่าในแต่ละวันคุณจะได้รับสารอาหารครบถ้วน

ดื่มน้ำเยอะ ๆ

พยายามดื่มน้ำวันละ ๘ แก้ว หากอากาศร้อนหรือออกกำลังกายก็ควรดื่มน้ำมากขึ้นเพื่อรักษาความชุ่มชื้นของร่างกายและเพิ่มโอกาสให้คุณอุม่ท้องจนครบกำหนดคลอด เพราะหาก คุณขาดน้ำจะทำให้เกิดการเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนดได้

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มีผลดีต่อคุณและลูก นอกจากนี้เรายังมีอีกเหตุผลหนึ่งที่น่าสนใจ นั่นคือ การรับประทานอาหารที่สมดุลช่วยป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้

ระวังน้ำหนัก

การเพิ่มน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ที่มาจนเกินไป เพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์และครรภ์เป็นพิษให้คุณ ทั้ง ๖ โรคนี้ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดทั้งสิ้นในทางตรงกันข้าม หากคุณเพิ่มน้ำหนักตัวเพียงนิดเดียวระหว่างตั้งครรภ์ก็สามารถเพิ่มปี จจยเสี่ยงให้คุณคลอดก่อนกำหนดได้เหมือนกัน นอกจากนี้ลูกที่คลอดยังมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยด้วย ดังนั้นน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ควรเพิ่มขึ้นในปริมาณที่เหมาะสม โดยเฉลี่ยแล้วอยู่ที่ ๑๑.๓ ,๑๕.๘ กิโลกรัมแล้วคุณจะมีแนวโน้มที่จะเพิ่มโอกาสให้คุณคลอดลูกที่มีน้ำหนักปกติเมื่อครบกำหนดคลอด

ทางเลือกอื่น ๆ

งานวิจัยชิ้นใหม่ระบุว่าฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนลดความเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนดของผู้หญิงที่เคยคลอดก่อนกำหนด หากไม่เคยคลอดก่อนกำหนดลองปรึกษาแพทย์ว่าคุณควรฉีดฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเข้าสู่ร่างกายหรือไม่ ลองทดสอบว่าคุณมีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดหรือไม่ปัจจุบันนี้มีการตรวจคัดกรองเพื่อดูว่าคุณมีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดหรือไม่

ด้วยความปรารถนาดีจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงดา