



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระบบการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยระ
สำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแรกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



โรค ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรตื่นปีศาจ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่าก้มเป็นท่าเงยบ่อยครั้ง



ความอ่อนล้าให้เพียงพอ
และหาเวลานั่งพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละและค่าไคสแควร์ของลักษณะด้านประชากรและสังคมที่มีความสัมพันธ์กับการคลอดก่อนกำหนด (ต่อ)

ลักษณะด้านประชากรและสังคม	กลุ่มเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด		กลุ่มตั้งครรภ์ปกติ		χ^2	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ประวัติการคลอดก่อนกำหนด						
ครรภ์ก่อน						
ไม่เคย	130	89.7	145	100	15.82	0.000*
เคย	15	10.3	0	0		
โรคประจำตัวก่อนการตั้งครรภ์						
ไม่มีโรคประจำตัว	143	98.6	144	99.3	0.34	1.000
มีโรคประจำตัว	2	1.4	1	0.7		

*กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 1 พบว่าน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ และประวัติการคลอดก่อนกำหนดครรภ์ก่อน มีความสัมพันธ์กับการคลอดก่อนกำหนด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2=0.13$ p=0.022) , ($\chi^2=15.82$ p= 0.000)

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละและค่าไคสแควร์ของประวัติการตั้งครรภ์ปัจจุบันที่มีความสัมพันธ์กับการคลอดก่อนกำหนด

ประวัติการตั้งครรภ์ปัจจุบัน	กลุ่มเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด		กลุ่มตั้งครรภ์ปกติ		χ^2	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ครรภ์ที่						
ครรภ์แรก	52	35.9	38	26.2	4.65	0.199
ครรภ์ที่สอง	45	31.0	61	42.1		
ครรภ์ที่สาม	36	24.8	35	24.1		
ครรภ์ที่สี่ขึ้นไป	12	8.3	11	7.6		
การฝากครรภ์						
ไม่ฝากครรภ์	6	4.1	1	0.7	34.75	0.000*
ใช่ ไม่ครบตามเกณฑ์	99	68.3	55	37.9		
ใช่ ครบตามเกณฑ์	40	27.6	89	61.4		
ครรภ์แฝด						
ไม่ใช่	131	90.3	145	100	14.71	0.000*
ใช่	14	9.7	0	0		
น้ำหนักมารดาเพิ่มต่ำกว่าเกณฑ์						
ไม่ใช่	97	66.9	145	100	40.14	0.000*
ใช่	48	33.1	0	0		

*กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05