



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองขาม

อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ



หากคุณแม่มีอาการผิดปกติ
ควรรีบพบคุณหมอทันที
ไม่ต้องรอวันที่หมอนัด
ด้วยความปรารถนาดีจาก
อบต.หนองขาม
อ.คอนสวรรค์ จ.ชัยภูมิ

การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสม
2. หากไม่มีข้อห้ามในแต่ละวันควรดื่มน้ำไม่น้อยกว่า 8 แก้วเพื่อช่วยการขับถ่ายปัสสาวะ
3. ควรนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่า 6-8 ชั่วโมงต่อวัน โดยนอนตะแคงทับซ้ายและให้ยกปลายเท้าสูงประมาณ 5-10 นาทีระหว่างวัน
4. รับประทานยาบำรุงธาตุเหล็กรวมทั้งยากรดฟอรัลิก ให้สม่ำเสมอ ไม่ควรรับประทานยาบำรุงธาตุเหล็ก พร้อมกับนมเพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก
5. ควรเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
6. ควรทำความสะอาดร่างกายทุกวัน เพื่อป้องกันโรคช่องคลอดอักเสบ หรือระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ

การป้องกัน ภาวะเจ็บครรภ์ คลอดก่อน กำหนด

✉ ช่องทางสื่อสาร อบต.หนองขาม
🌐 Website: <https://www.nongkhamsao.go.th/>
📘 Facebook: อบต.หนองขาม อ.คอนสวรรค์ จ.ชัยภูมิ
📞 เพจ : องค์การบริหารส่วนตำบลหนองขาม อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ
🏠 เจ็บป่วยฉุกเฉิน 📠 โทร 1669 ตลอด 24 ชั่วโมง



อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่

ซึมเศร้า



เครียด



ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด

หัวใจ

ยังทำงานไม่สมบูรณ์

หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง



การป้องกันไม่ให้คลอดก่อนกำหนด

1. ไม่เครียดทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย เพราะความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
2. หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก ยกของหนัก อาจทำให้เกิดการเกร็งบริเวณท้อง
3. ไม่ควรขับขี หรือซ้อนรถจักรยานยนต์ในถนนหนทางที่ลำบากเช่น ขรุขระมีหลุม มีบ่อ หรือนั่งรถทางไกลทุกวัน
4. เลือกมีเพศสัมพันธ์ในท่าที่ไม่กระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้องโดยตรง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หากมีอาการท้องแข็งบ่อยๆ มีน้ำใส หรือเลือดออกและหลีกเลี่ยงการกระตุ้นบริเวณหัวนมและลานนม
5. ไม่กลืนบัสสาวะเพื่อป้องกันโรคทางเดินปัสสาวะ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
6. ไม่ควรนั่งยองๆหรือเปลี่ยนท่าขึ้นเป็นท่านั่งบ่อยครั้งเพราะจะทำให้มดลูกแข็งตัวบ่อยครั้ง
7. ไม่ควรทำงานติดต่อกันนาน 3 ชั่วโมง หากมีความจำเป็นให้นั่งพัก หรือเปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะ
8. หลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้อง

พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ท้องแข็งบ่อยๆ หรือเรียกว่า มดลูกหดรัดตัว
2. มีน้ำใสๆออกจากช่องคลอด แม้ว่าจะไม่มีอาการเจ็บครรภ์ก็ตาม
3. มีเลือดสดไหลออกทางช่องคลอด

