

ช่วยกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ขอเชิญชวน 21 จังหวัด เข้าร่วม "รวมใจป้องกัน" ร่วมใจป้องกันคลอดก่อนกำหนด ซึ่งผู้คลอดก่อนกำหนดมีสาเหตุมาจากหลายสาเหตุ การช่วยกันป้องกันจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข | สสจ. เชียงใหม่ | สสจ. เชียงราย | สสจ. น่าน | สสจ. พะเยา | สสจ. ลำปาง | สสจ. ลำพูน | สสจ. แม่ฮ่องสอน | สสจ. พะเยา | สสจ. เชียงใหม่ | สสจ. เชียงราย | สสจ. น่าน | สสจ. พะเยา | สสจ. ลำปาง | สสจ. ลำพูน | สสจ. แม่ฮ่องสอน

การป้องกันคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ ดังนี้

<p>หลีกเลี่ยงการติดเชื้อในช่องคลอด</p>	<p>พักผ่อนอย่างเพียงพอ</p>	<p>หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก</p>
<p>งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์</p>	<p>หลีกเลี่ยงการยกของหนัก</p>	<p>หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ซ้ำ</p>
<p>ไม่รับประทานยาที่มีผลต่อทารกในครรภ์</p>	<p>หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารพิษ</p>	<p>ไม่ควรถ่ายยาฆ่าเชื้อ</p>
<p>ตรวจพบเลือดออกในช่องคลอด</p>	<p>หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารพิษ</p>	<p>หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ซ้ำ</p>

ข้อควรระวังในการตั้งครรภ์ 21 จังหวัด 16 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ไม่ควรใช้ยาสมุนไพร

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่: เครียด, ซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก: สมถ, ปอด, หัวใจ, ไขมันในเลือด, ภาวะซีด, ภาวะติดเชื้อในช่องคลอด, ภาวะช็อค, ไนโตรเจนสูง, ภาวะหัวใจล้มเหลว

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

- อายุที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี
- เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
 - กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่ว เต้าเจี้ยว และธัญพืช
 - ดูแลสุขภาพร่างกาย
 - พักผ่อนให้เพียงพอ พ่อนคลาย ความเครียด
 - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
 - ดื่มบ๊วยอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
 - ไปพบกทันแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
 - ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และไควิต-19 ส่วนน้ำ 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

- หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 25 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การกินน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง
- งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
 - งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - งดสารเสพติด ยาบาไม่ใ้ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร
- ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต และโรคหทัยโรค มีกรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด