

การป้องกัน การคลอด ก่อนกำหนด

Preterm Labor

การคลอดก่อนกำหนด

คือภาวะที่ปากมดลูกเปิด เป็นผลมาจากการหดตัวและขยายตัวของมดลูกก่อนที่อายุครรภ์จะครบ 37 สัปดาห์ ซึ่งโดยปกติแล้วการตั้งครรภ์แบบครบกำหนดจะนับตั้งแต่อายุครรภ์ 37-40 สัปดาห์ และไม่เกิน 42 สัปดาห์ ซึ่งการคลอดก่อนกำหนดนั้นจะส่งผลกระทบต่อทั้งแม่และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อทารกได้

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

- มาพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ทุกครั้งตามแพทย์นัด
- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชม.
- หลีกเลี่ยงการเดินทางไกล ยืนนานๆ การเดินทางไกล การทำงานหนัก

ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว เพื่อให้ได้รับน้ำอย่างเพียงพอ

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- รับประทานยาบำรุงเลือดอย่างสม่ำเสมอ
- งดหรือเลิกใช้สารเสพติดทุกชนิด
- ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

หลีกเลี่ยงการกระตุ้นหัวนม

- หากมีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด หรือใกล้ถึงช่วงใกล้คลอดควรงดการมีเพศสัมพันธ์
- หลีกเลี่ยงสภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด
- หากมีการต้องทำฟันหรือดูแลสุขภาพในช่องปากควรทำให้เรียบร้อยก่อนอายุครรภ์ 28 สัปดาห์
- หากมีตกขาวผิดปกติให้แจ้งแพทย์เจ้าของไข้

อาการเจ็บครรภ์ที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนนัด

1. เจ็บครรภ์สม่ำเสมอและถี่มากขึ้น
2. เจ็บทุก 10-40 วินาที
3. เจ็บที่ยอดมดลูก ทั้งท้องและหลังหรือก้น ปวดหน่วงร้าวลงก้นหรือหลัง
4. อาการปวดท้องไม่ดีขึ้นหลังนอนพัก
5. อาจมีมูกเลือดหรือน้ำเดินร่วมด้วย