

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



พักผ่อนมากๆ
ลดการทำงานหนัก



กลางวันให้พักผ่อนวันละ 2 ครั้ง โดยวิธีนอนตะแคงซ้าย
และลดความวิตกกังวล กลางคืนนอนให้เต็มก้างเข่า
ห้องนอนกับคนอื่นเพื่อป้องกันการรบกวน

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และบำรุงร่างกายเพื่อให้แข็งแรง
และการมีสุขภาพสมบูรณ์



ดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร และดื่มน้ำส้ม
วันละ 1 แก้ว เพื่อช่วยการไหลเวียน
ของเลือดและการขับถ่ายเป็นปกติ



ขยับร่างกายให้เป็นปกติทุกวัน อย่ากลั้น
ปัสสาวะไว้ เพื่อป้องกันการหดตัวของมดลูก



งดการสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่

งดการกระทำที่ทำให้มดลูกหดตัว
เช่น การกระทบกระเทือน การเดินทาง
การหวัดหวั่นม งดการมีเพศสัมพันธ์
จนกว่าจะครบกำหนดคลอด



ต้องสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเองได้ เช่น
เจ็บครรภ์ เด็กดิ้นน้อยลง มีน้ำเดิน หรือมีเลือด
ออกทางช่องคลอด ให้รีบมาโรงพยาบาล



กลุ่มเสี่ยง

คุณแม่กลุ่มเสี่ยง ที่จะเกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คือ กลุ่มที่มีอายุมาก
หรือ น้อยเกินไป สูบบุหรี่ ดื่มยาเสพติดอื่นๆ น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป
ขณะตั้งครรภ์ เครียด ทำงานหนัก คุณแม่ที่มีประวัติการตั้งครรภ์และการคลอด
เช่น การแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนดในครั้งก่อน ตั้งครรภ์แฝด ก้าวเซียง
ทางระบบปัสสาวะเรื้อรัง หรือเรื้อรัง มีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ ความดัน
โลหิตสูง ปริมาณน้ำคร่ำมาก หรือน้อยกว่าปกติ และการติดเชื้อในช่องคลอด
และปากมดลูก