

เขียนโดย สำนักปลัด

วันพฤหัสบดีที่ 30 มีนาคม 2023 เวลา 00:00 น.



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะมีสาเหตุของการเสียชีวิตและภาวะพิการระยะยาวของการกำเนิดน้อย การเกิดมีน้ำหนักน้อย ภาวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานได้ดีอย่างสมบูรณ์ โดยทารกอาจยังนอนหลับอยู่ ทำให้ต้องรักษาในโรงพยาบาล นานกว่า เด็กที่อายุสูง น้ำหนักน้อยยังต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง การคลอดก่อนครบอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์ในวันที่ 1 (สำหรับคนที่ไม่ได้ประจำเดือนประจำทุก 28 วัน)



การที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักทารกปกติ 3 กิโลกรัม อายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มีจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า "ทารกน้ำหนักน้อย" ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์ น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า "ทารกน้ำหนักน้อยมาก"

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด



การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

พักผ่อนมากๆ ลดการทำงานหนัก

หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักๆ

รับประทานอาหารให้ครบถ้วน เลี่ยงอาหารรสจัด

ดื่มน้ำสะอาด 2-3 ลิตร แล้วยังน้ำผลไม้รสไม่เปรี้ยวเกินไป

งดทำกิจกรรมหนักๆ อย่าสัมผัสสัตว์เลี้ยง เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

งดการสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่

งดการออกกำลังกายหนักๆ

งดการดื่มแอลกอฮอล์

งดการรับประทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์

กลุ่มเสี่ยง

คุณแม่อายุเสี่ยง ทั้งก่อนการตั้งครรภ์และคลอดก่อนกำหนด คือ กลุ่มที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือ น้อยกว่า 18 ปี กลุ่มนี้มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น การตั้งครรภ์ การคลอดก่อนกำหนดในครรภ์ก่อน ตั้งครรภ์แฝด ทารกตัวเล็ก การแท้งบ่อยครั้ง หรือมีประวัติการคลอดก่อนกำหนด ภาวะขาดเลือดในครรภ์สูง ปริมาณน้ำคร่ำมาก หรือน้อยกว่าปกติ เสี่ยงต่อการติดเชื้อในช่องคลอด เสี่ยงมากเป็นพิเศษ



ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร.036-315555