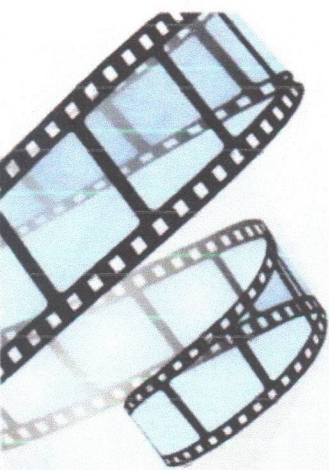




true
visions

สื่อประชาสัมพันธ์

โครงการเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุกและลดภาวะคลอด
ก่อนกำหนด

จัดทำโดย บริษัท ทริวิชั่นส์ กรุ๊ป จำกัด

- 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
- 2 ฟากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า
- 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่
- 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



ดาวน์โหลดคลิป



เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

Share



ร่วมแชร์ให้หญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยระ
สำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ

เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด

เลือดออกในโพรงสมอง

ตาได้เน่า

ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรขึ้นปัสสาวะ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

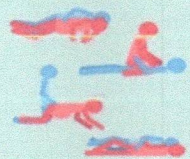


พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์