

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

การตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ จะครบกำหนดที่ 38-41 สัปดาห์ หรือประมาณ 9 เดือน โดยเฉลี่ยหากคลอดก่อน 37 สัปดาห์ทางการแพทย์ ถือว่าคลอดก่อนกำหนด แต่ทารกที่คลอดตั้งแต่อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไป ส่วนใหญ่จะไม่พบปัญหาหรือความผิดปกติใด ๆ แต่ทารกที่จะพบปัญหา คือ ทารกที่คลอดก่อนกำหนดมาก ๆ ทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวน้อย

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด มีอะไรบ้าง

1. มีอาการปวดท้องเป็นพัก ๆ พร้อมกับเวลาที่มดลูกหดตัว อาการปวดท้องลักษณะนี้จะคล้ายกับเวลาที่คุณแม่ปวดท้องประจำเดือน
2. มีอาการมดลูกบีบตัวถี่ เช่น ทุกครั้งชั่วโมงจะรู้สึกถึงมดลูกบีบตัว
3. มีอาการปวดหลัง โดยจะรู้สึกปวดร้าวไปถึงด้านข้างบริเวณก้นกบ ร่วมกับการปวดท้อง ปวดถ่วงในอุ้งเชิงกราน อาจร้าวไปที่ต้นขา
4. มีเลือดออกทางช่องคลอด
5. มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด หรือมีระดูขาวออกมา บางครั้งอาจจะมีมูกปนเลือดออกมาด้วย

หากมีสัญญาณเตือนข้างต้น ต้องรีบพบแพทย์ทันที



เรื่องที่ 5 การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด

ดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดในการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด สิ่งสำคัญ คือ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้น โดยกุมารแพทย์สาขาทารกแรกเกิดและปริกำเนิดจะให้การดูแล ดังนี้

1. พุดคุยรายละเอียดพร้อมให้คำแนะนำพ่อแม่อย่างใกล้ชิด
2. การหายใจของทารกและติดตามอาการอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากทารกบางรายจำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ
3. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายทารกให้อบอุ่นเหมาะสม ตรวจเลือดเท่าที่จำเป็น
4. ดูแลการทานนมของทารกให้ปริมาณเพียงพอกับความต้องการที่ควรได้รับ สนับสนุนเรื่องนมแม่
5. ดูแลรักษาทารกจนมีน้ำหนักมากกว่า 2,000 กรัมจึงสามารถกลับบ้านได้
6. เตรียมความพร้อมให้กับคุณแม่ก่อนกลับไปบ้าน

วางแผนก่อนตั้งครรภ์และฝากครรภ์
ในโรงพยาบาลที่มีหน่วยดูแลทารกแรกเกิดวิกฤติ
คือสิ่งสำคัญ



คู่มือการปฏิบัติ

ตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก
เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



งานพัฒนาชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลศรีดอนไชย
อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย

053-178076

เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

อันดับแรก คือ “เสียชีวิต” เด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาเสียชีวิตสูงมาก รวมถึงยังมีโอกาสที่จะพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ได้แก่

1. ปอดทำงานไม่ดี
2. มีภาวะเลือดออกในสมอง
3. มีภาวะเลือดออกในลำไส้

เด็กที่คลอดก่อนกำหนดนั้น อวัยวะต่างๆ เช่น ปอด หรือ เส้นเลือดที่จะไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ยังไม่พร้อม ยกตัวอย่าง เด็กที่เกิดช่วงอายุครรภ์ 30 สัปดาห์เราจะไม่นับอายุหนึ่งวันตอนที่เขาเกิด แต่จะนับอายุหนึ่งวันตอนที่เขาครบเทอม เหมือนตอนแรกเขายังไม่ได้เกิด ดังนั้น ภาวะแทรกซ้อนทางร่างกาย 3 เรื่องนี้จึงถือเป็นเรื่องใหญ่ พอผ่าน 3 กรณีนี้อาจจะมีปัญหาเรื่องตัวเหลือง เนื่องจากตัวมีขนาดเล็ก มีภาวะเลือดจาง และมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งหลังจากผ่านจุดนี้ก็ยังมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเกิดจากการรักษา กรณีที่พบได้บ่อยคือ ตาบอด เพราะเด็กกลุ่มนี้จะได้รับออกซิเจนเป็นเวลานานซึ่งมีผลกับตา ทำให้มีโอกาสตาบอดได้และในระยะยาว อาจจะพบปัญหาคือ เจริญเติบโตได้ช้า เพราะเด็กกลุ่มนี้จะตัวเล็ก ทารกคลอดก่อนกำหนดน้ำหนักตัวน้อย อวัยวะทำงานได้ไม่ดีเท่าเด็กทั่วไป เวลาโตขึ้นก็อาจจะเป็นโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน ไขมันสูง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ จึงมีโอกาสที่จะเสียชีวิตหรือทพพลภาพได้มากกว่าคนปกติทั่วไป



เรื่องที่ 2 ฟากครรภ์ก่อนคลอดภัยกว่า

เพื่อส่งเสริมดูแลให้คุณแม่และลูกน้อยมีสุขภาพที่สมบูรณ์ที่สุด อีกทั้งป้องกันและค้นหาโรคแทรกซ้อนบางอย่างที่อาจเป็นอันตรายต่อคุณแม่และลูกน้อยได้

การฝากครรภ์สำคัญต่อทั้งคุณแม่และคุณลูก

สำหรับการฝากครรภ์ครั้งแรก คุณหมอมจะสอบถามประวัติด้านสุขภาพของคุณแม่ โรคประจำตัว ประวัติการแพ้ยา พร้อมกับการตรวจสอบสุขภาพขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก ความดันโลหิต ตรวจเลือดเพื่อค้นหาโรคทางพันธุกรรม และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตรวจหาโปรตีนและน้ำตาลในปัสสาวะ เพื่อประเมินภาวะสุขภาพของคุณแม่ คำนวณอายุครรภ์ วันครบกำหนดคลอด วางแผนในการตรวจคัดกรองความเสี่ยงต่างๆ ฉีดวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับลูกน้อยระหว่างตั้งครรภ์ ตลอดจนให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเพื่อเตรียมพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงของการตั้งครรภ์ในระยะต่อไป หลังจากนั้นคุณหมอมจะนัดตรวจทุกเดือนและถี่ขึ้นเมื่อคุณแม่ใกล้คลอด

มีลูกเมื่อพร้อม ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่

สิ่งที่ควรปฏิบัติระหว่างตั้งครรภ์



จัดทำ
โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลศรีดอนไชย
ด.ศรีดอนไชย อ.เก้ง จ.เชียงราย