



ประชาสัมพันธ์

เรื่อง สัญญาณเตือนก่อนกำหนด ที่คุณแม่ตั้งครรภ์ต้องระวัง

การคลอดก่อนกำหนด คืออะไร

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

- มีอาการปวดท้องเป็นพัก ๆ พร้อมกับเวลาที่มดลูกหดตัว อาการปวดท้องลักษณะนี้จะคล้ายกับเวลาที่คุณแม่ปวดท้องประจำเดือน
- มีอาการมดลูกบีบตัวถี่ เช่น ทุกครึ่งชั่วโมงจะรู้สึกถึงมดลูกบีบตัว ควร
- มีอาการปวดหลัง โดยจะรู้สึกปวดร้าวไปถึงด้านหลังบริเวณก้นกบ ร่วมกับการปวดท้อง
- ปวดถ่วงในอุ้งเชิงกราน อาจร้าวไปที่ต้นขา
- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด หรือมีระดูขาวออกมา บางครั้งอาจจะมีมูกปนเลือดออกมาด้วย

โอกาสที่จะทำให้คุณแม่คลอดก่อนกำหนด เกิดจากสาเหตุอะไร

1. เกี่ยวกับตัวคุณแม่ หรือโรคประจำตัว

- คุณแม่ที่มีอายุต่ำกว่า 17 ปี หรือมากกว่า 35 ปี มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้มากกว่าคุณแม่ที่มีอายุระหว่าง 18 - 34 ปี
- คุณแม่ที่เคยมีประวัติคลอดก่อนกำหนดในครรภ์ก่อน โอกาสคลอดก่อนกำหนดก็จะมากขึ้นร้อยละ 50
- มีประวัติคลอดก่อนกำหนดในครอบครัว ซึ่งควรบอกข้อมูลนี้ให้แพทย์ทราบ
- คุณแม่ที่แท้งบ่อย หรือเคยผ่านการแท้งมาก่อน ก็มีโอกาที่จะคลอดก่อนกำหนดสำหรับท้องถัดมามากขึ้น



- คุณแม่ที่มีมดลูกผิดปกติ มดลูกพิการแต่กำเนิด เช่น มีผนังกันภายในโพรงมดลูก หรือมดลูกมีเนื้องอกร่วมด้วย
- คุณแม่ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคตับ โรคไต อาจทำให้ทารกในท้องเจริญเติบโตได้ไม่ดี และมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้

2. พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน

- คุณแม่ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ หรืออยู่ใกล้ผู้คนที่สูบบุหรี่เป็นประจำมีโอกาสทำให้ทารกในครรภ์ตัวเล็ก และคลอดก่อนกำหนดได้
- คุณแม่ที่ดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- คุณแม่ที่ทำงานหนักจนเกินไป เช่น นั่งนาน ๆ วันละหลายชั่วโมง หรืองานที่ต้องใช้แรงมาก จะทำให้เหนื่อยง่ายและมีปริมาณเลือดไปเลี้ยงมดลูกลดลง ส่งผลให้ทารกขาดสารอาหารและออกซิเจน ทำให้ทารกตัวเล็ก และมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้
- คุณแม่ที่มีภาวะเครียด

3. ปัญหาและภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์

- บางรายอาจมีความจำเป็นต้องยุติการตั้งครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากคุณแม่เกิดภาวะแทรกซ้อนบางประการ เช่น มีภาวะครรภ์เป็นพิษ หรือทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ
- การตั้งครรภ์แฝด
- เลือดออกขณะตั้งครรภ์
- ปากมดลูกหลวม
- การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ

วิธีป้องกันไม่ให้เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด

กรณีที่ 1 : ถ้ามีสัญญาณเตือน หรือภาวะบ่งชี้ของภาวะคลอดก่อนกำหนด แนะนำให้คุณแม่ให้รีบไปพบแพทย์ อย่าปล่อยทิ้งไว้ โดยแพทย์จะให้คุณแม่เข้ารับการรักษาทันทีที่โรงพยาบาล และให้ยาช่วยยับยั้งการหดตัวของมดลูก ถ้าปากมดลูกยังขยายไม่มากก็จะช่วยในการรักษา ทำให้ทารกยังสามารถอยู่ในครรภ์ต่อไปได้ จนใกล้กำหนดคลอดมากที่สุด



กรณีที่ 2 : แต่หากแพทย์ประเมินแล้วแจ้งว่าไม่สามารถหยุดยั้งการหดตัวของมดลูกได้ แพทย์จะให้ยาสแตียรอยด์ฉีดเข้ากล้ามเนื้อเพื่อช่วยให้ปอดของทารกทำงานได้ดีขึ้น ช่วยให้ทารกที่คลอดก่อนกำหนดมีโอกาสรอดมากขึ้น ยานี้จะได้ผลเมื่อฉีดเข้าไปอย่างน้อย 24-48 ชั่วโมง และยาจะมีฤทธิ์อยู่ประมาณ 7 วัน หลังจากนั้นอาจจะต้องฉีดยาซ้ำ แต่แพทย์จะพิจารณาถึงความเหมาะสมในคนไข้แต่ละรายอีกครั้ง เนื่องจากไม่สามารถใช้ยาชนิดนี้ในคุณแม่ทุกรายได้ เช่น คุณแม่ที่น้ำเดิน หรือถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด หรือสงสัยว่าจะมีการอักเสบในร่างกายคุณแม่ จะไม่สามารถใช้ยาชนิดนี้ได้

เนื่องจากการคลอดก่อนกำหนด อาจส่งผลให้ทารกที่เกิดมามีความพิการหรือเสียชีวิต ดังนั้นการดูแลสุขภาพของคุณแม่ให้ดีก่อนตั้งครรภ์ หรือเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ ควรรีบ **ทำการฝากครรภ์** โดยเร็วที่สุด และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด หากพบปัญหาหรือความผิดปกติจะได้รับการแก้ไขอย่างเหมาะสมและทันที่

การลดความเสี่ยงจากภาวะคลอดก่อนกำหนด

1. **ไม่อั้นปัสสาวะ** เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะได้ และยังสร้างความระคายเคืองให้มดลูก ทำให้มดลูกบีบตัว และอาจจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้
2. **รักษาโรคช่องคลอดอักเสบ** หากคุณแม่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคช่องคลอดอักเสบ ควรรีบเข้ารับการรักษา เนื่องจากมีผลวิจัยระบุว่า ผู้หญิงที่เป็นโรคช่องคลอดอักเสบ หากได้รับการรักษาที่ถูกต้อง สามารถลดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนดได้
3. **รักษาสุขภาพเหงือก** เนื่องจากโรคเหงือกเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้คุณแม่อาจเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด ดังนั้นควรแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟัน ไปพบหมอฟันอย่างน้อย 1 ครั้งระหว่างตั้งครรภ์
4. **ดื่มน้ำเยอะ ๆ** เพื่อให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ และรักษาความชุ่มชื้นของร่างกาย เพราะหากร่างกายขาดน้ำอาจเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดได้
5. **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์**
6. **ทานวิตามินสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์**

