

## การฝากครรภ์ที่ดีมีคุณภาพ

### ควรฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์

การฝากครรภ์ครั้งแรกก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์มีความสำคัญเพราะเป็นการค้นหาภาวะเสี่ยงด้านมารดาที่ส่งผลต่อทารกในครรภ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การฝากครรภ์อย่างต่อเนื่องจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดแก่ ทารกในครรภ์ทำให้มารดาและทารกมีสุขภาพแข็งแรง จึงควรพบแพทย์เพื่อฝากครรภ์ทันทีที่ทราบว่าจะตั้งครรภ์



### ทำไมต้องฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์

ไอโอดีนมีผลต่อพัฒนาการทางด้านสมองของทารกในครรภ์ ช่วงชีวิตที่กำลังมีการพัฒนาของสมองเป็นช่วงที่วิกฤตที่สุด คือ เมื่อตัวอ่อนอายุ 8 สัปดาห์จนถึงช่วงอายุ 3 ปี หลังคลอด การพัฒนาและเจริญเติบโตของสมองของตัวอ่อนในครรภ์และทารกแรกเกิด จำเป็นต้องรับไทรอยด์ ฮอร์โมนที่เพียงพอจากมารดา ไอโอดีนที่แม่ได้รับจากอาหารจะถูกนำไปสร้างไทรอยด์ ฮอร์โมนและไทรอยด์ ฮอร์โมนจากแม่จะถูกส่งไปยังตัวอ่อนที่อยู่ในครรภ์ โดยผ่านทาง placenta

## สำคัญอย่างไรเพื่อเจ้าตัวน้อยออกมาดูโลก

### อย่างปลอดภัยทุกประการ

1. เพื่อคัดกรองความเสี่ยงหญิงตั้งครรภ์
2. เพื่อแยกหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะเสี่ยงหรือมีภาวะเสี่ยงถ้ามีความเสี่ยงให้ส่งต่อแพทย์เพื่อดูแลเฉพาะราย
3. ตรวจสอบคัดกรองและตรวจยืนยัน โรคถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่ โรคธาลัสซีเมีย ดาวน์ซินโดรม ภาวะพร่องไทรอยด์แต่กำเนิด คัดกรองเบาหวาน
4. ตรวจอนามัยในช่องปาก ตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจอัลตราซาวด์ และตรวจครรภ์
5. ประเมินพฤติกรรม การบริโภคอาหารหญิงตั้งครรภ์
6. ให้ความรู้ตามมาตรฐาน



โรงเรียนพ่อแม่

เมื่อคุณแม่มาฝากครรภ์ ครั้งแรกควรมาเป็นคู่ เพื่อคัดกรองโรคถ่ายทอดทางพันธุกรรม และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การฝากครรภ์อย่างต่อเนื่องจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดแก่ทารกในครรภ์ทำให้คุณแม่และทารกมีสุขภาพแข็งแรง จึงควรฝากครรภ์ทันที “ ฝากครรภ์เร็ว ฝากคุณภาพฝากก่อน 12 สัปดาห์”



แผ่นพับประชาสัมพันธ์

โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก  
เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



จัดทำโดย

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลห้วยวังทอง  
ตำบลโพธิ์พระยา อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี  
โทร./โทรสาร 035-969993

## ปัจจัยเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

ปัจจัยที่ทำให้คลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นได้ทั้งจาก

มารดาและบุตรในครรภ์ ประกอบไปด้วย

1.มารดา

-อายุของมารดา มารดาอายุน้อยเกินไป คือน้อยกว่า 18 ปี หรือมารดาที่อายุมากเกินไป คือมากกว่า 35 ปี ถือว่ามีความเสี่ยงที่จะเกิดการคลอดก่อนกำหนด

-โรคประจำตัวของมารดาขณะตั้งครรภ์ อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

-มีประวัติเคยคลอดก่อนกำหนด ส่งผลให้ครรภ์ต่อมา มีการคลอดก่อนกำหนดมากขึ้น

-มดลูกขยายตัวมากเกินไป เช่น ครรภ์แฝด ภาวะน้ำคร่ำมากกว่าปกติ เป็นต้น

-มดลูกมีความผิดปกติแต่กำเนิด เช่น ปากมดลูกสั้น เป็นต้น

-ติดเชื้ในร่างกาย เช่น การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เนื่องจากขณะตั้งครรภ์ต้องจะโตะไปกอดเบียดกระเพาะปัสสาวะได้ ส่งผลให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ทำให้มีโอกาสเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนด

-การอักเสบในช่องคลอด

-ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้สารเสพติดขณะตั้งครรภ์

-พันธุและการอักเสบของเหงือก

บุตรในครรภ์ หากบุตรในครรภ์มีความผิดปกติของโครโมโซมหรือมีภาวะติดเชื้อ จะทำให้มารดามี

อาการเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนดได้

สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



- ปวดหลังช่วงล่างหรือบริเวณเอว
- เป็นต่อเนื้อหรือเป็น ๆ หาย ๆ
- แม้อจะเปลี่ยนท่าทาง
- เจ็บท้องต่อเนื่องกัน 4 ครั้งใน 20 นาที หรืออาจเกิดเป็นระยะ ๆ

เนื่องจากการหดตัวของมดลูก

- มีมูกหรือเลือดออกทางช่องคลอด
- รู้สึกลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ
- บวมและความดันโลหิตสูงขึ้น อาจเป็นสัญญาณหนึ่งของครรภ์เป็นพิษ



## การป้องกัน

ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่สามารถป้องกันได้ แต่การดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์ก็มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพครรภ์ให้แข็งแรง

- พบสูตินรีแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ปรึกษาแพทย์ หากมีอาการที่ทำให้กังวลใจ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหรือสูบบุหรี่
- หากมีโรคประจำตัว ควรแจ้งแพทย์และดูแลควบคุมอาการของโรค
- หลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ที่เว้นระยะห่างระหว่างตั้งครรภ์น้อยกว่า 6 เดือนหรือมากกว่า 59 เดือน
- ดูแลควบคุมโรคประจำตัวหากมี

