



การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง

รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที

ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน

หลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด

ไม่ควรกลืนปัสสาวะ

ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์หรือนั่งรถเป็นเวลานาน

หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

ไม่ควรนั่งยอง ๆ หรือเปลี่ยนจากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอและหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

ท้องป็น ท้องแข็ง

มีน้ำใสออกทางช่องคลอด

มีเลือดออกทางช่องคลอด

มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด

ปัสสาวะแสบขัด

ทารกดิ้นน้อยลง

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ให้เดินทางมาพบหมอทันที

