



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบน้อย การที่มีน้ำหนักน้อย ด้วยตัวที่เล็กจึงไม่สามารถทำงานได้ดีอย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใช้นาน มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักน้อยยังต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดการคลอดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยมีเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนถึงครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่ประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุก 28 วัน)



การที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักการปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มีทั้งมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า " การน้ำหนักน้อย " ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า " การน้ำหนักน้อยมาก "

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด





สัญญาณเตือน การคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์
การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็นการคลอดก่อนกำหนด

อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด

1

บวม และความดันโลหิตสูง

2

เลือดออกจากช่องคลอด

3

น้ำเดิน

4

รู้สึกว่าคุณดึ้นน้อยกว่าปกติ

5

เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด



พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ



รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ



ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



พักผ่อนให้เพียงพอ

