



# ก่อนกำหนด การคลอด...



## ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของทารกที่พบน้อย ทารกจะมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆ ยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นเวลานาน ไข้ยามาก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยิ่งต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกออกมาก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอทุก 28 วัน)



ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักทารกปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า “ทารกน้ำหนักน้อย” ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์ น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า “ทารกน้ำหนักน้อยมาก”

## สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด

ดื่มน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด

รกเกาะต่ำ

มีการอักเสบหรือจำเป็นต้องผ่าตัดในช่องท้อง เช่น ไส้ติ่งอักเสบ หนองใน

ปริมาณน้ำคร่ำมากหรือน้อยเกินไป

มดลูกรูปร่างผิดปกติแต่กำเนิด เนื่องจากมดลูก

ครรภ์แฝด ยิ่งแฝดมาก ยิ่งคลอดก่อนกำหนดมาก

การเจริญเติบโตผิดปกติ

รกลอกตัวก่อนกำหนด

มารดาสูบบุหรี่  
เสพยาเสพติด  
ภาวะทุพโภชนาการ

มารดาอายุมาก หรือน้อยเกินไป  
(น้อยกว่า 18 ปีหรือมากกว่า 35 ปี)

**ปี 2561** การรณเกิดใหม่  
ทุก 10 คน จะมีทารก  
คลอดก่อนกำหนด **1** คน



จากข้อมูลของศูนย์เทคโนโลยีและการสื่อสาร สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข



หากอายุครรภ์น้อยกว่า **34** สัปดาห์  
และการกมีน้ำหนักน้อยกว่า **2,100** กรัม



อวัยวะต่างๆ มักจะทำงานไม่สมบูรณ์ เช่น

• การย่อยและ  
ดูดซึมอาหาร  
ไม่สมบูรณ์

• ติดเชื้อใน  
กระแสเลือด

• ตัวเหลือง

• ปอดไม่เติบโต  
พอที่จะหายใจ  
ได้ตามปกติ  
หายใจลำบาก



• ต้องได้รับการดูแลในห้องอภิบาลทารกแรกเกิดวิกฤติ

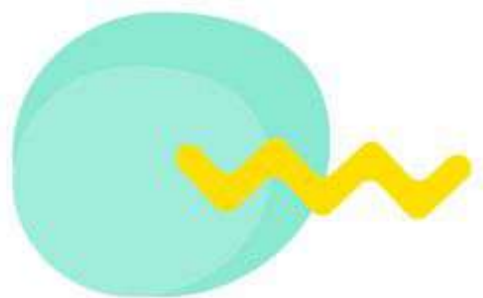
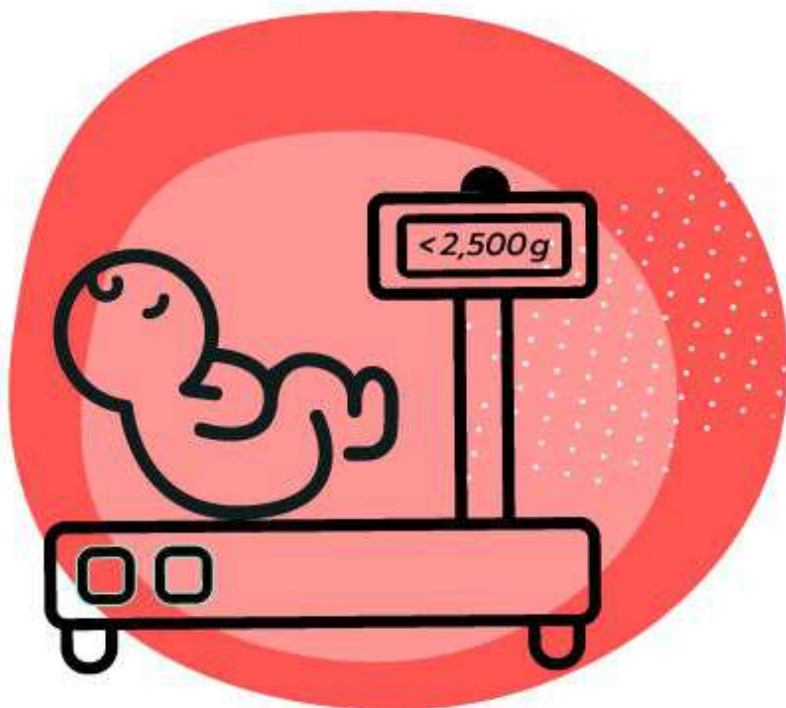


## การคลอดก่อนกำหนด คือ



การที่คลอดเมื่อแม่มีอายุครรภ์  
น้อยกว่า **37** สัปดาห์

อาจทำให้ทารกมีน้ำหนักน้อยกว่า  
**2,500** กรัม



# อาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด มีดังนี้

- ปวดเกร็งท้องคล้ายปวดประจำเดือน

- ปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน  
หรือรู้สึกคล้ายกับการกด้นลงมา

- มดลูกหดรัดตัวแรงและถี่มากขึ้น  
มากกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมงหรือทุก 10 นาที

- มีสารคัดหลั่งออกจากช่องคลอด  
อาจเป็นมูก มูกปนเลือด เลือด หรือน้ำคร่ำ

- ปวดบริเวณต้นขา  
หรือหลังช่วงล่างอย่างสม่ำเสมอ





# สัญญาณเตือน การคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์  
การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็นการคลอดก่อนกำหนด

## อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด

- 1 บวม และความดันโลหิตสูง
- 2 เลือดออกจากช่องคลอด
- 3 น้ำเดิน
- 4 รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ
- 5 เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

## พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

- + พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ
- 🍴 รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ
- ☑️ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- 💤 พักผ่อนให้เพียงพอ

# สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



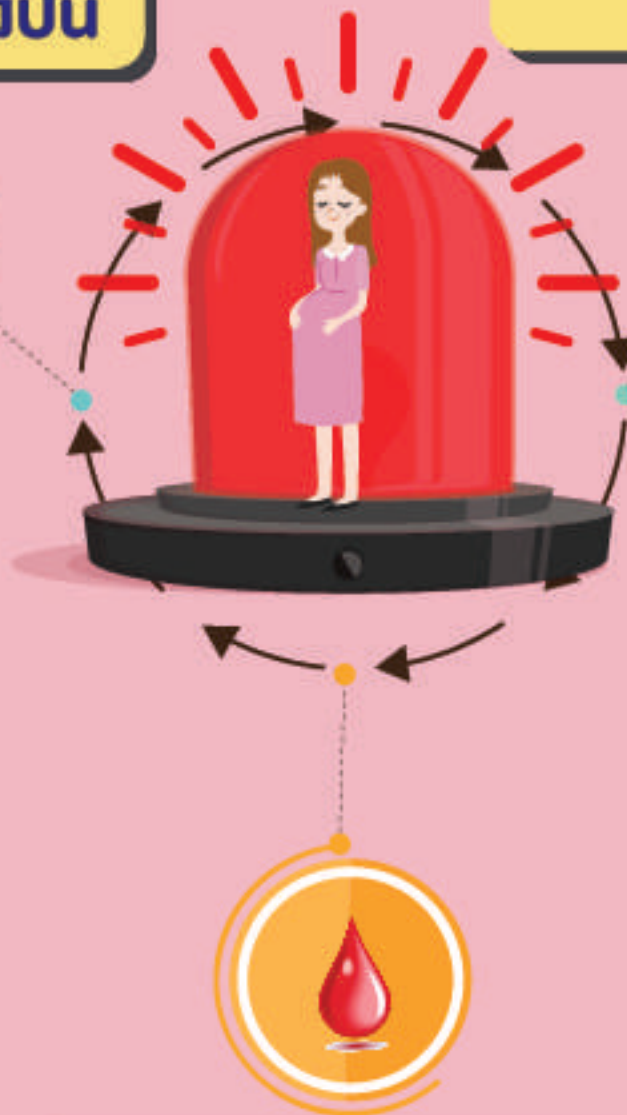
## ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบีบแฉะ

เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก  
แม้ไม่เจ็บท้อง

# อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



## ผลกระทบต่อแม่



**ซึมเศร้า**



## ผลกระทบต่อลูก



**หายใจลำบาก**

**ขาดออกซิเจน**

**หยุดหายใจ**

**เลือดออก  
ในโพรงสมอง**



# ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ☒

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ☒



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์**  
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม



# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง







# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยเรสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้  
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง  
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ  
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย  
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด  
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ  
ในบ่อน้ำร้อนที่ไม่สะอาด



ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ  
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน  
จากทำขี้นเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ  
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องบวม ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใส่ออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์  
ที่ไม่กระชับบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์