

# การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการคลอด ก่อนกำหนด



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
และบำรุงร่างกายเพื่อให้แข็งแรง  
และการมีสุขภาพสมบูรณ์



ดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร และดื่มน้ำส้ม  
วันละ 1 แก้ว เพื่อช่วยการไหลเวียน  
ของเลือดและการขับถ่ายเป็นปกติ



ขับถ่ายให้เป็นปกติทุกวัน อย่ากลั้น  
ปัสสาวะไว้ เพื่อป้องกันการหดตัว  
ของมดลูก



งดการสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่

งดการกระทำที่ทำให้มดลูกหดตัว  
เช่น การกระแทกกระทั้น การเดินทาง  
การนวดหัวนม งดการมีเพศสัมพันธ์  
จนกว่าจะครบกำหนดคลอด



ต้องสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเองได้ เช่น  
เจ็บครรภ์ เด็ดต้นน้อยลง มีน้ำเดิน หรือมีเลือด  
ออกทางช่องคลอด ให้รีบมาโรงพยาบาล



## กลุ่มเสี่ยง

คุณแม่กลุ่มเสี่ยง ที่จะเกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คือ กลุ่มที่มีอายุมาก  
หรือ น้อยเกินไป สูบบุหรี่ ตัดยาเสพติดอื่นๆ น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป  
ขณะตั้งครรภ์ เครียด ทำงานหนัก คุณแม่ที่มีประวัติการตั้งครรภ์และการคลอด  
เช่น การแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนดในครั้งก่อน ตั้งครรภ์แฝด กว่าจะคลอดเชื่อ  
ทางระบบปัสสาวะเฉียบพลัน หรือเรื้อรัง มีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ ความดัน  
โลหิตสูง ปริมาณน้ำคร่ำมาก หรือน้อยกว่าปกติ และการติดเชื้อในช่องคลอด  
และปากมดลูก