



ข้อเสนอแนะการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์

เรื่อง

การป้องกันภาวะเจ็บครรภ์ คลอดก่อนกำหนด

รวบรวม จัดพิมพ์ เผยแพร่

โดย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

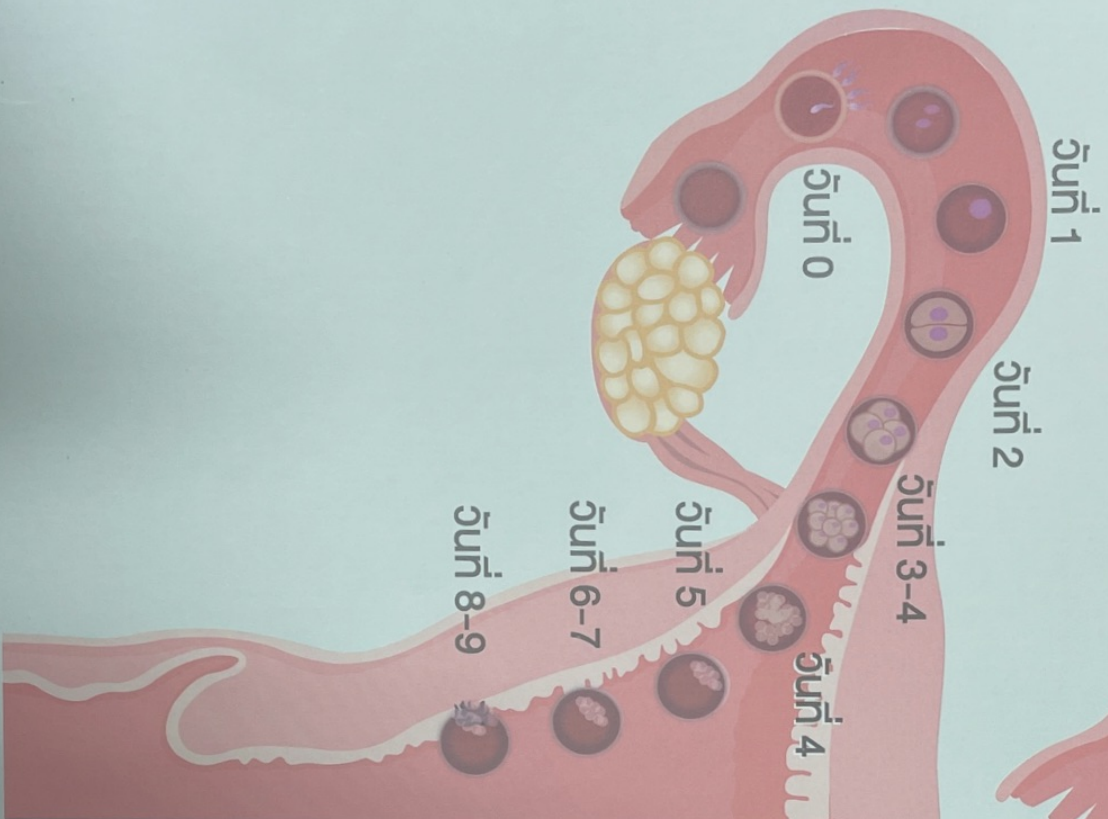
02 การให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์ถึงความสำคัญอย่างไร

- เมื่อหญิงที่มีอาการผิดปกติขณะตั้งครรภ์เดินทางเข้ามารับการรักษาล่าช้า ส่วนหนึ่งเกิดจากความไม่รู้ว่าจะไปปรึกษาอย่างไรเมื่อเริ่มมีอาการผิดปกติขึ้นกับตนเอง
- การให้ความรู้ที่จำเป็นเพื่อนำไปสู่ดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์จึงมีความสำคัญเพราะจะสามารถช่วยป้องกัน หรือ ลดความรุนแรงของภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด รวมทั้งภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่สามารถป้องกันได้
- นอกจากนี้ ยังเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมทารกในครรภ์ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงมากขึ้น

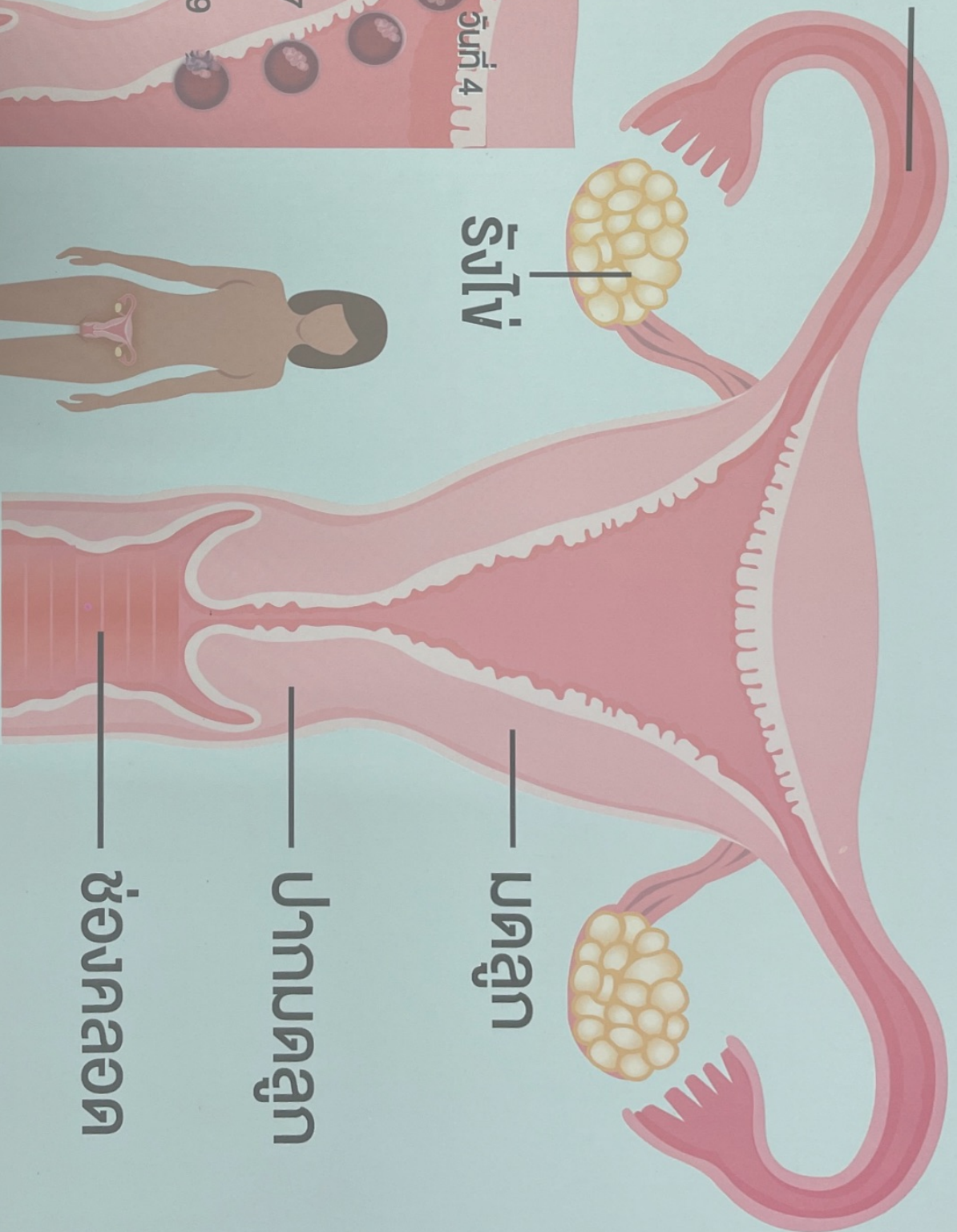
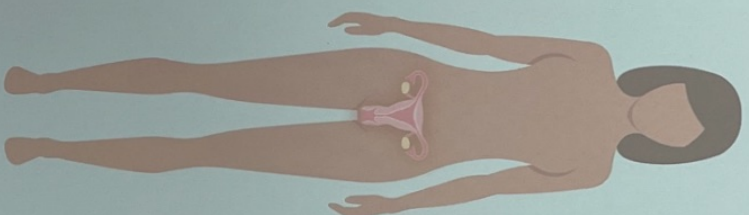
03 การตั้งครุฑกำเนิดขึ้นได้อย่างไร

- ไชยจักรังไชยจะเดินทางผ่านท่อนำไช้ มารอที่บริเวณโพรงมดลูก เมื่อมีเพศสัมพันธ์ เซ็่อสุจิจะวิ่งผ่านช่องคลอดมาผสมกับไข่ที่บริเวณโพรงมดลูก หากเราไม่ตั้งครุฑกำเนิดเยื่อของโพรงมดลูกจะหลุดลอกออกมาเป็นประจำเดือน แต่หากมีการตั้งครุฑกำเนิดขึ้น ลูกก็จะฝังตัวอยู่ที่บริเวณโพรงมดลูก
- “มดลูก” คืออวัยวะมหัศจรรย์ของเพศหญิงที่มีลักษณะคล้ายลูกขมฟูๆว่า ลูกของเราอยู่ในนั้นเริ่มตั้งแต่ด้านข้างสองด้านที่เราเรียกว่า “ปีกมดลูก” ซึ่งบริเวณนี้จะมี “รังไข่” ซึ่งทำหน้าที่ผลิตไข่สลับกันทุกเดือน
- หากไข่ไปฝังตัวอยู่ที่อื่น เช่น ปีกมดลูก หรือ บริเวณท่อนำไข่ จะเรียกว่า “ท้องนอกมดลูก” หากไข่ที่ถูกผสมแล้วแต่ไม่สามารถเจริญเติบโตต่อไป เราเรียกว่า “ไข่ฝ่อ” รกจะยังสามารถเจริญเติบโตต่อไปได้อีกระยะหนึ่ง หลังจากนั้นหลุดลอกทำให้มีเลือดออกมาทางช่องคลอด รกส่วนที่เหลือจะถูกขับออกมาเองตามกลไกธรรมชาติ ที่เรียกว่า “แท้ง”

​អំពៅ​ក្នុង​ប្រព័ន្ធ​បង្ក​កូន



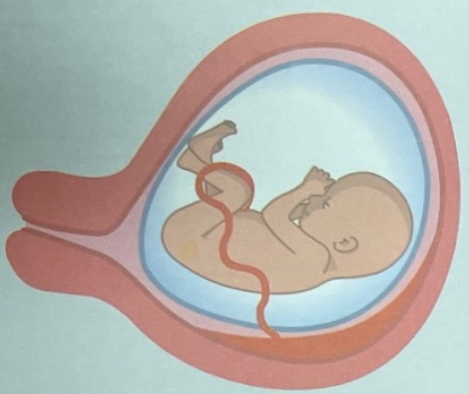
​រូប​ក្នុង​ប្រព័ន្ធ​បង្ក​កូន



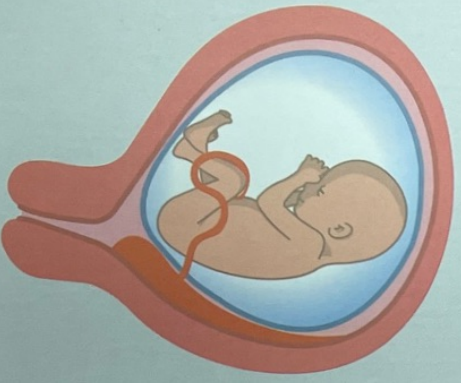
ถุงเยื่อหุ้มการรก
และน้ำคร่ำ

สายสะดือ

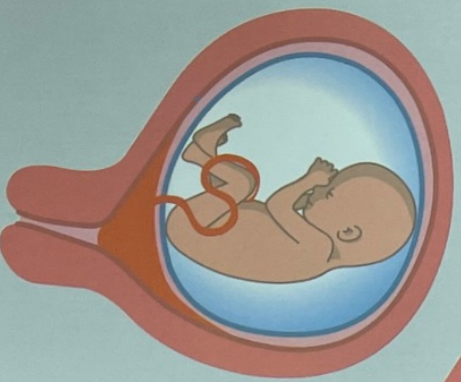
รก



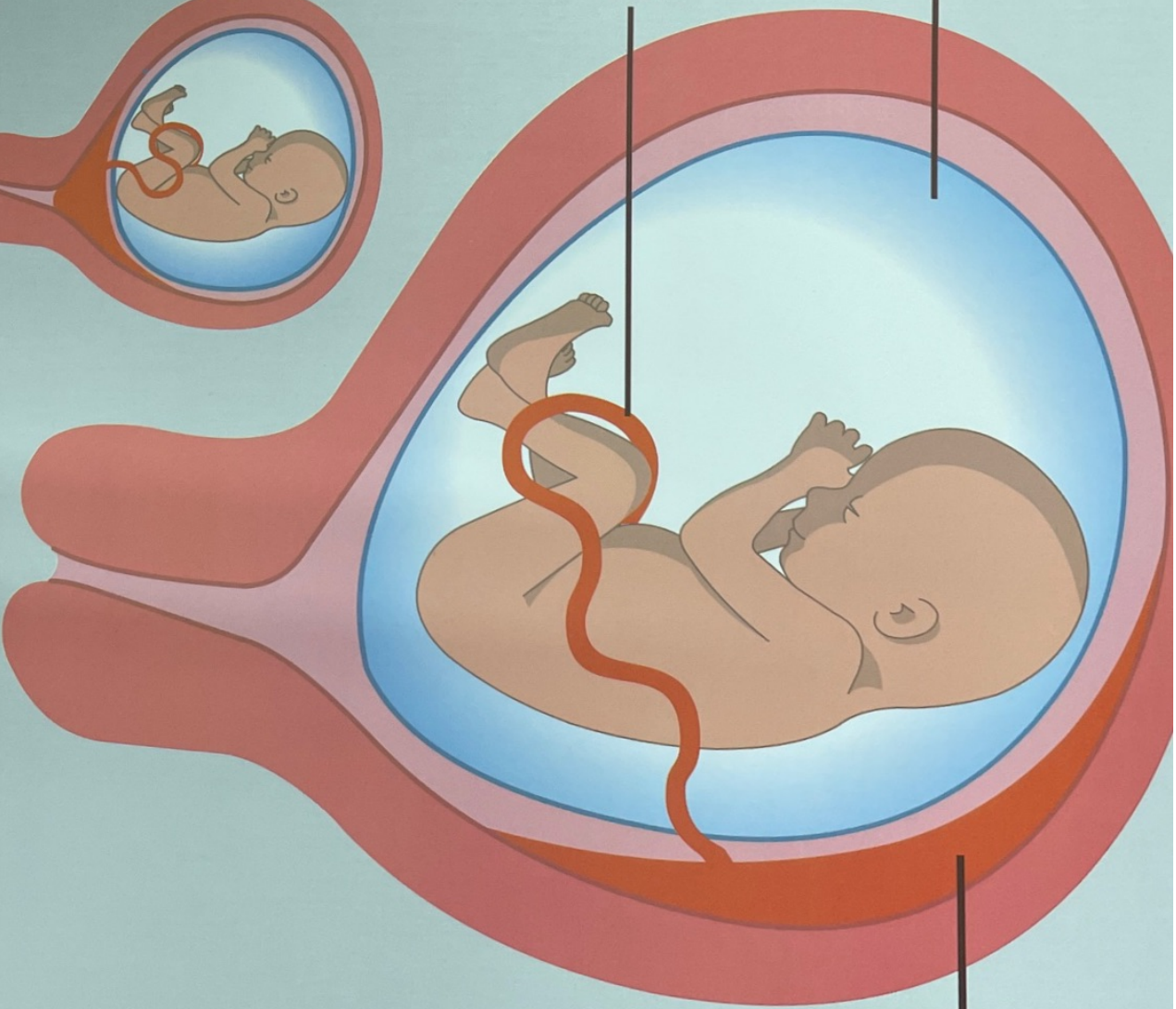
รูปที่ 1
รกเกาะตัวปกติ



รูปที่ 2
รกเกาะต่ำ
แต่ไม่ปิดปากมดลูก



รูปที่ 3
รกเกาะต่ำ
และปิดปากมดลูก



05 การมาฝากครรภ์เร็วได้อย่างไร

ในช่วง 8 สัปดาห์แรกที่ตั้งครรภ์ จะเป็นระยะที่ตัวอ่อนเริ่มสร้างอวัยวะสำคัญต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ตา หู ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร ระบบหายใจ แขน ขา เป็นต้น จึงเป็นระยะที่สำคัญมาก เพราะหากคุณแม่ติดเชื้อ หรือกินยาบางชนิด อาจทำให้ลูกพิการได้ หลังจากนั้น อวัยวะต่างๆ จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว หากคุณแม่มาฝากครรภ์เร็วภายใน 12 สัปดาห์ คุณหมอจะตรวจสุขภาพแม่ ตรวจเลือด รวมทั้งตรวจหาความผิดปกติของทารกในครรภ์ด้วยเครื่องมืออัลตราซาวด์ พร้อมให้คำแนะนำเพื่อให้ลูกมีสุขภาพแข็งแรงตั้งแต่ระยะแรกที่ตั้งครรภ์

ສະຍະເອນບຣ໌ໂ (ສັປດາຮ໌)

ສະຍະຕົວວ່ອນ (ສັປດາຮ໌)

3	4	5	6	7	8	9	16	20-36	38
									

ສະຍະ

ຫົວໃຈ

ໂປງ

ໄປ

ຕາ

ປັນ

ເພດາປາກ

ຜູ້

ອັດຕະສັບພັນຮຸ້

07 การป้องกันไม่ให้คลอดก่อนกำหนด

เนื่องจากคุณแม่คงพอเห็นภาพของอันตรายจากการคลอดก่อนกำหนดแล้ว การป้องกันไม่ให้เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด คุณแม่ควรทราบสาเหตุที่ทำให้มีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดได้บ่อยๆ คุณแม่ควรดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อเลี่ยงตุ่มในครรภ์ให้เจริญเติบโตสมบูรณ์มากที่สุดและควรให้คลอดเมื่อทารกครบกำหนดคลอดเท่านั้น โดยการปฏิบัติตัว ดังนี้

1. ไม่เครียดทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย เพราะความเครียดเป็นต้นให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
2. หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก ยกของหนัก เพราะจะทำให้เกิดอาการเกร็งบริเวณท้องได้

3. ไม่ควรรีบซื้อหรือ ช้อนรถจักรยานยนต์ในถนน หรือ หนทางที่ยากลำบาก เช่น ถนนขรุขระมีหลุม มีบ่อ หรือ นั่งรถเดินทางไกลทุกวัน
4. เลือกรถที่มีประสิทธิภาพในทางที่ไม่กระทบกระเทือนบริเวณหน้าห้องโดยตรง งดการมีเพศสัมพันธ์ หากมีประวัติท้องแข็งบ่อยๆ (มีตุ่มกดรัดตัว) มีน้ำใส หรือเลือดออกจากช่องคลอด และหลีกเลี่ยง การกระตุ้นห้วนม และลานนม

5. ไม่กลืนปัสสาวะ เพื่อป้องกันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของอาการ
เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

6. ไม่ควรง่วงนอน หรือ เปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง เพราะจะทำให้หมดภูมิต้านทาน
บ่อยครั้ง

7. ไม่ควรทำงานติดต่อกัน นานกว่า 3 ชั่วโมง
8. หลีกเลี่ยงการกระแทกกระแทกบริเวณหน้าท้อง

9. มาฝากครรภ์ตามนัด

และที่สำคัญถ้ามีอาการผิดปกติดังที่จะกล่าวต่อไป คุณแม่ควรเดินทางเข้าพบแพทย์ทันที