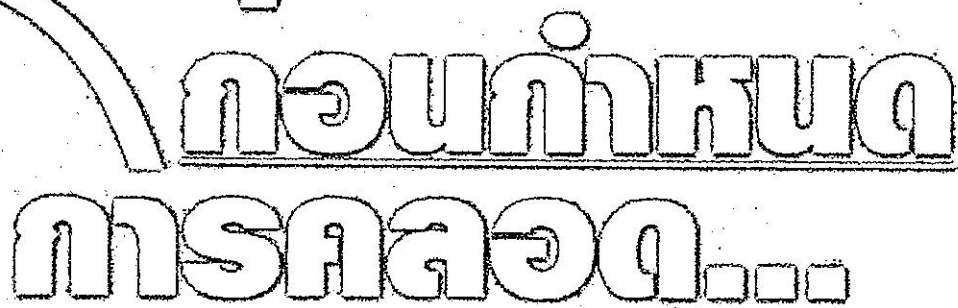
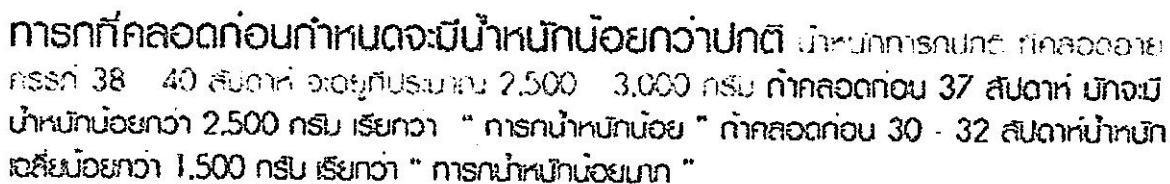
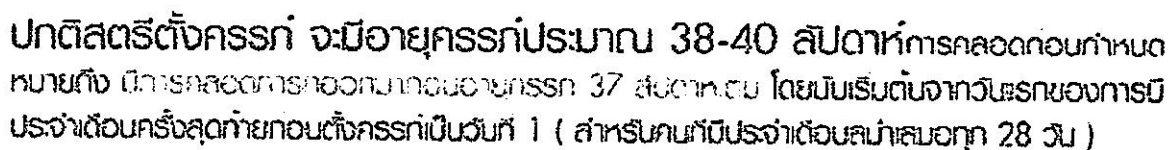
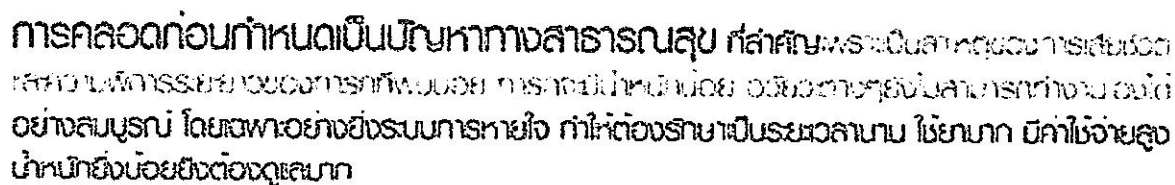


ความสำคัญ



สำเนาการตลอดก่อนกำหนด



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองผือ อำเภอทาลิ่ง จังหวัดเลย โทร : 061-0850668



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระบบการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ป้องกันและลดความเสี่ยง
ต่อสุขภาพหัวใจ

กินผลไม้และผักหลากสี

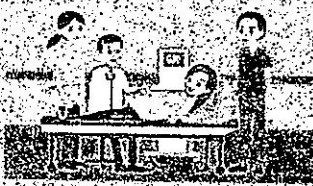
ออกกำลังกายเป็นประจำ

อย่าสูบบุหรี่

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์ทำได้โดย...

หมั่นฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



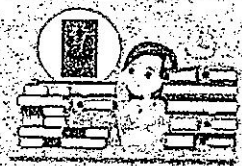
ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกส่วน



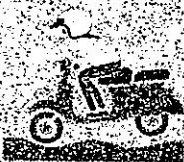
หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่ลึกน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรขึ้นปี๊บส้วม



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถจักรยานเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่าขี้นเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรรวมเพศสัมพันธ์เพียงพอ
และทานวิตามินก่อนคลอดทุกวัน



พบสูติแพทย์ก่อนคลอด ให้รับยาป้องกันทารกพิการ

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่เหมาะสมบริเวณทวารหนัก

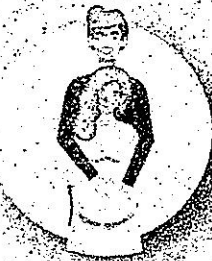


หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

4 เหตุผลดีๆ ว่าทำไม?

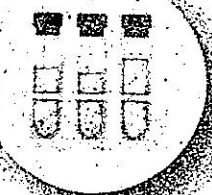
ควรฝากท้องไว้

1



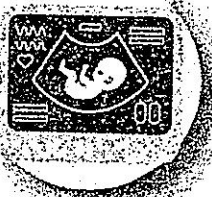
เพื่อประเมินความเสี่ยง
หรือภาวะแทรกซ้อนของโรคอื่น ๆ
ขณะตั้งครรภ์

2



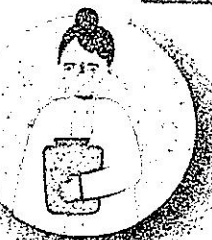
เพื่อตรวจหาโรคทางพันธุกรรม
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ของหญิงตั้งครรภ์และคู่

3



เพื่อตรวจหาความผิดปกติ
และความพิการแต่กำเนิด
ของการกในครรภ์

4



เพื่อรับบริการฝากครรภ์
และวางแผนการคลอด
โดยแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข



ควรฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ หรือทันทีเมื่อทราบว่ามีตั้งครรภ์