

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันการคลอด ก่อนกำหนด



พักผ่อนมากๆ
ลดการทำงานหนัก



กลางวันให้พักผ่อนวันละ 2 ครั้ง โดยวิธีนอนตะแคงซ้าย
และลดความวิตกกังวล กลางคืนนอนให้เต็มที่อาจแยก
ห้องนอนกับคนอื่นเพื่อป้องกันการรบกวน

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และบำรุงร่างกายเพื่อให้แข็งแรง
และการมีสุขภาพสมบูรณ์



ดื่มน้ำวันละ 2-3 ลิตร และดื่มน้ำส้ม
วันละ 1 แก้ว เพื่อช่วยการไหลเวียน
ของเลือดและการขับถ่ายเป็นปกติ



ขับถ่ายให้เป็นปกติทุกวัน อย่ากลั้น
ปัสสาวะไว้ เพื่อป้องกันการกดตัว
ของมดลูก



งดการสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้คนสูบบุหรี่

งดการกระทำที่ทำให้มดลูกหดตัว
เช่น การกระทบกระเทือน การเดินทาง
การนวดหัวนม งดการมีเพศสัมพันธ์
จนกว่าจะครบกำหนดคลอด



ต้องสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเองได้ เช่น
เจ็บครรภ์ เด็กดิ้นน้อยลง มีน้ำเดิน หรือมีเลือด
ออกทางช่องคลอด ให้รีบมาโรงพยาบาล



กลุ่มเสี่ยง

คุณแม่อายุมาก ที่จะเกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด คือ กลุ่มที่มีอายุมาก
หรือ น้อยเกินไป สูบบุหรี่ ติดยาเสพติดอื่นๆ น้ำหนักตัวมากหรือน้อยเกินไป
ขณะตั้งครรภ์ เครียด ทำงานหนัก คุณแม่ที่มีประวัติการตั้งครรภ์และการคลอด
เช่น การแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนดในครั้งก่อน ตั้งครรภ์แฝด ทารกติดเชื
ทางระบบปัสสาวะฉีกขาด หรือเรื้อรัง มีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ ความดัน
โลหิตสูง ปริมาณน้ำคร่ำมาก หรือน้อยกว่าปกติ และการติดเชื้อในช่องคลอด
และปากมดลูก