

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



ช่องทางการติดต่อ



เอกสารประชาสัมพันธ์



คำแนะนำ

เรื่อง เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



ส่วนราชการ สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง
อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสอบสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือโรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรค ธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

1. อายุที่เหมาะสม คือ ช่วงอายุ 20-34 ปี



2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
 .พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
 .ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 .หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
 .ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
 .ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
 .ฉีดวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน สุกใส และ
 โควิด-19 ส่วนหน้า 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอน ในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อยและความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/บุหรี่/สารเสพติด .งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์ .งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์ .งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร



5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซีสต์ และโรคไทรอยด์ มั่นใจแข็งแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



ด้วยความปรารถนาดีจาก องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง





สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก

แม่ไม่เจ็บท้อง





อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก

สมอง



ปอด



หัวใจ

ยังทำงานไม่สมบูรณ์



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออกในโพรงสมอง



ด้วยความหวังใจ จากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่

ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่เพียงพอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ

พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



ด้วยความห่วงใย จากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน



ค้นหาและแก้ไขความเสี่ยง

แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์และคลอด
ในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม



ด้วยความห่วงใย จากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



ด้วยควางห่วงใย จากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจน
ไม่ดี ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปกติหลังคลอด



เส้นเลือดในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชือรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหารและน้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย วันละ
30 นาที



ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกลืนปัสสาวะ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่ง
รถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจาก
ท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอและ
หาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือนให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ท้องป็น ท้องแข็ง
2. มีน้ำใส่ออกทางช่องคลอด
3. มีตกขาว เขียว เหลืองออกทางช่องคลอด
4. ปัสสาวะแสบขัด
5. ทารกดิ้นน้อยลง

หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่
กระชับบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอบทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์