# เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์(ต่อ) สัญญาณเตือนการคลอดก่อนกำหนด



## ตรวจสอบยาประจำตัว

หากวางแผนการมีลูกควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้แพทย์เช็คว่ายาที่ใช้อยู่มีผลกระทบต่อการ ตั้งครรภ์ไหม หรืออาจจะต้องหยุดยาไปสักระยะ ถ้า หากกินยาคุมกำเนิดควรหยุดกิน หลังจากหยุดกินยา คุมอาจจะตั้งครรภ์ได้เลยทันทีหรืออาจจะต้องรอ 2-3 เดือนให้การตกไข่กลับมาเป็นปกติอีกครั้ง ทั้งนี้การ ตั้งครรภ์ทันทีหลังหยุดกินยาคุมไม่ถือว่าเป้นอันตราย ใดๆ แต่การหยุดรับประทานยาคุมกำเนิดล่วงหน้าก็มี ส่วนช่วยให้เยื่อบุโพรงมดลูกหนาข้ึนและทำให้ตัวอ่อน ฝังตัวได้ง่ายข้ึน

## รับวัคซีนที่จำเป็นให้ครบ เพื่อลูกน้อย

* + วัคซีนป้องกันโรคหัด หัดเยอรมัน คางทูม และ อีสุกอีใส
	+ วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่
	+ วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ ไอกรน และ บาดทะยัก
	+ วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก
	+ วัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบ เอ บี

 มีอาการปวดท้องเป็นพัก ๆ พร้อมกับเวลาที่มดลูกหดตัว อาการปวดท้องลักษณะนี้จะคล้ายกับเวลาที่คุณแม่ปวด ท้องประจำเดือน

* มีอาการมดลุกบีบตัวถี่ เช่น ทุกครึ่งชั่วโมงจะรู้สึกถึง มดลูกบีบตัว ควร
* มีอาการปวดหลัง โดยจะรู้สึกปวดร้าวไปถึงด้านล่าง บริเวณก้นกบ ร่วมกับการปวดท้อง ปวดถ่วงในอุ้งเชิง- กราน อาจร้าวไปที่ต้นขา
* มีเลือดออกทางช่องคลอด
* มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด หรือมีระดูขาวออกมา บางครั้งอาจจะมีมูกปนเลือดออกมาด้วย

# อันตรายเมื่อเด็กคลอดก่อนกำหนด

อันดับแรก คือ “เสียชีวิต” เด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาส เสียชีวิตสูงมาก รวมถึงยังมีโอกาสที่จะพบภาวะแทรกซ้อน อื่นๆ ได้แก่

* + ปอดทำงานไม่ดี
	+ มีภาวะเลือดออกในสมอง
	+ มีภาวะเลือดออกในลำไส้



**แผ่นพับประชาสัมพันธ์ โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพ่ือลดภาวะคลอดก่อนกำหนด**

****

* องค์การบริหารส่วนตำบลช่องสามหมอ อำเภอคอนสวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ โทรศัพท์ 044-052508

# เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

**“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส”** เพื่อค้นหาโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธุ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทาง พันธุ์กรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่ สู่ลูก เช่นโรคธารัส ซีเมีย ฯลฯ

การป้อง

กันโรค

สุขภาพ หญิง+ชาย

อาหาร

ออก

กำลังกาย

จิตใจ

อารมณ์

**สุขภาพ**

**ร่างกาย**

**จิต สังคม**

ความพรอม เลี้ยงบุตร

พฤติกรรม สุขภาพ

เศรษฐกิจ

สงคม

# เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

## อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 -34 ปี

1. **ทานอาหารที่มีประโยชน์ บำรุงสุขภาพ ร่างกาย ให้แข็งแรง**

ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยง อาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง เลือกรับประทานอาหาร ที่หลากหลาย โดยเฉพาะผักและผลไม้ เช่น ผักใบเขียว ถั่ว ข้าวโพด ส้ม และกล้วย มีกรดโฟลิกสูง ซึ่งกรดโฟลิก ช่วยป้องกันทารกจากโรคกระดูกไขสันหลังผิดปกติ ทานข้าวกล้อง ขนมปังโฮลเกรน เพื่อให้ได้แป้งเพียงพอ รวมถึงทานโปรตีน ทุกมื้อ ส่วนธาตุเหล็กก็อย่าให้ขาด เพราะเป็นธาตุสำคัญ ซึ่งส่งผลต่อการเติบโตและพัฒนาการทางสมองของลูก



## งดเครื่องด่ืมแอลกอฮอล์/บุหรี่/สารเสพติด

การดืมแอลกอฮอล์นอกจากจะเป็นอันตราย ต่อสุขภาพ แล้วยังมีผลเสียต่อพัฒนาการของลูก และยัง เสี่ยงต่อระบบหัวใจของลูกทำให้มีปัญหามากขึ้นที่สำคัญ ยังเสี่ยงต่อการแท้งหรือตั้งครรภ์นอกมดลูกอีกด้วย

# เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์(ต่อ)

## ออกกำลังกาย

สำหรับผู้หญิงที่วางแผนการมีลูก การออกกำลังกาย ก็สามารถช่วยให้ลดความเครียดได้ การออกกำลังกาย ยังเพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ได้อีกด้วยนอกจากจะให้ ร่างกายของคุณแม่แข็งแรงแล้วยังส่งผลไปถึงลูกใน ครรภ์ให้แข็งแรงอีกด้วย ทั้งนี้การออกกำลังกายก็ ไม่ควรหนักจนเกินไป แนะนำเป็นเล่นโยคะ แอโรบิค จะดีที่สุด

## พักผ่อนให้เพียงพอ

พักผ่อนให้เพียงพอ ควรนอนพักผ่อนวันละ 8 ชั่วโมง ทั้งนี้การพักผ่อนที่เพียงพอยังสามารถช่วย ผ่อนคลายจากความเครียดได้ด้วย (ความเครียดยังเป็น หนึ่งในสาเหตุที่ทำให้มีลูกยาก เพราะฮอร์โมนจาก ความเครียดจะรบกวนการทำงานของฮอร์โมนในระบบ สืบพันธุ์ ส่งผลให้เกิดภาวะไม่ตกไข่ทำให้ไข่เจริญ เติบโตไม่สมบูรณ์ อีกทั้งยังทำให้ไข่ที่ปฏิสนธิแล้วฝังตัว ที่มดลูกได้ยากขึ้น)



