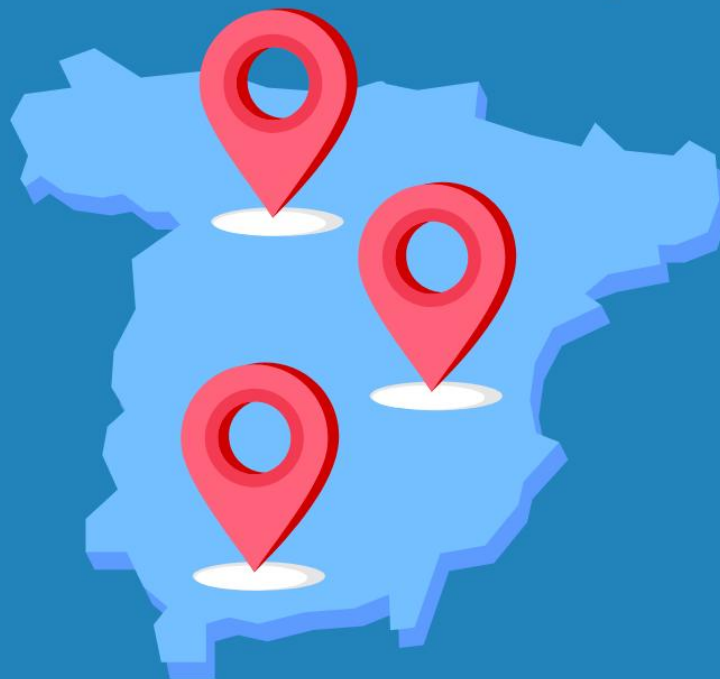




ลดภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์

การลดภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ด้วยการฝากครรภ์ตามนัด, รับประทานอาหารและยาตามคำแนะนำของแพทย์, หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง, และพักผ่อนให้เพียงพอ นอกจากนี้, การดูแลสุขภาพร่างกาย, การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม, และการหลีกเลี่ยงการเดินทางไกลหรือทำงานหนักก็มีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยง.



องค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว



075 - 355 - 996

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด
ในหญิงตั้งครรภ์





การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ใช้สารเสพติด หรือเครียดเรื้อรัง เป็นปัจจัยสำคัญที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดอย่างมาก เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของการก การบีบตัวของมดลูก และสุขภาพของรก

ตัวอย่างการปฏิบัติ

งดบุหรี่และอยู่ให้ห่างจากคนสูบบุหรี่

งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

หาวิธีผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง เบาละ เดินเบา ๆ หรือฝึกสมาธิ

ขอรับคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือหากมีปัญหาเรื่องอารมณ์

กำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ

1. มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง
2. รับประทานอาหาร น้ำและยาตามคำแนะนำของแพทย์
3. ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
4. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อน หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด
5. ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นเวลานาน
6. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
7. ควรนอนหลับให้เพียงพอและหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์

1. มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง
2. รับประทานอาหาร น้ำและยาตามคำแนะนำของแพทย์
3. ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
4. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อน หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด
5. ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นเวลานาน

