

ทต.ทุ่งข้าวพวง

ประชาสัมพันธ์ 24.01.2568



เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง
ห่วงใยแม่และลูกน้อย

รู้ทัน ป้องกัน การคลอดก่อนกำหนด

คลอดครบกำหนด ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย

การคลอดก่อนกำหนด คือ การคลอดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์
การอาจมีปัญหาสุขภาพ เช่น หายใจลำบาก ติดเชื้อง่าย
ตัวเหลือง สมองและพัฒนากายช้ากว่าปกติ
“ป้องกันได้ หากใส่ใจตั้งแต่วันนี้”



อายุครรภ์
37
สัปดาห์ขึ้นไป
ปลอดภัยที่สุด

ปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

- อายุน้อยกว่า 18 ปี หรือมากกว่า 35 ปี
- เคยคลอดก่อนกำหนด หรือแท้งบ่อย
- สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ หรือใช้สารเสพติด
- ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ หรือช่องคลอด
- เครียด ทำงานหนัก ฝึกฝนน้อย
- ตั้งครรภ์แฝด หรือมีภาวะครรภ์เป็นพิษ

สัญญาณเตือนที่ต้องรีบไปพบแพทย์

- ท้องแข็ง ท้องบีบเป็นพัก ๆ
- มีน้ำใส หรือเลือดออกทางช่องคลอด
- ปวดหน่วงท้องน้อย ปวดหลังส่วนล่าง
- รู้สึกตกลงบริเวณอุ้งเชิงกราน
- น้ําเดิน

! หากมีอาการดังกล่าว
อย่ารอช้า! รีบไปโรงพยาบาลทันที

ดูแลครรภ์อย่างไร ให้ห่างไกลการคลอดก่อนกำหนด



ฝากครรภ์ไว้
และมาตามนัดทุกครั้ง



กินอาหารครบ 5 หมู่
ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ



พักผ่อนให้เพียงพอ
หลีกเลี่ยงความเครียด



งดบุหรี่ แอลกอฮอล์
และสารเสพติดทุกชนิด



ออกกำลังกายเบา ๆ
อย่างเหมาะสม



รักษาความสะอาด
ป้องกันการติดเชื้อ



ด้วยความห่วงใยจาก

เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง

“แม่ปลอดภัย ลูกแข็งแรง ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง”

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง
- 053-455265
- เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง
อ.เสิงสาง จ.เชียงใหม่ 50170

เทศบาลตำบลทุ่งข้าวพวง

โทร.053-045120-4 , 053-045080