

ประชาสัมพันธ์ โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

ด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงครรภ์ เพื่ออัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ

เทศบาลตำบลกระเจียน จึงขอประชาสัมพันธ์ “สื่อชุดเกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด”
(คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด)

การให้ยาในโปรแกรมในรายที่มีความเสี่ยง เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

1. การเหนี่ยวนำในโปรแกรมในรายของคลอด โดยให้เหนี่ยวนำก่อนวันละ 1 ครั้ง ตั้งแต่อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ จนถึง 36 สัปดาห์

วิธีการเหนี่ยวนำ

1.ควรเหนี่ยวนำก่อนนอน เพื่อป้องกันยาตก

2.เตรียมตัวก่อนเหนี่ยวนำโดยเปลี่ยนชุดนอนให้เรียบร้อย และทำความสะอาดบริเวณทวารหนักก่อนเหนี่ยวนำ

3.นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้าง สอดขาเข้าทางช่องคลอดช้าๆ ให้ลึกๆ

4.ควรนอนในท่านั้นต่อเนื่องประมาณ 15 นาที อย่ารีบลุกเดินทันที เพื่อให้ยาจะลงช่องคลอดก่อน

คำเตือน : ถ้าหากมีอาการท้องแข็งหรือปวดท้อง

คำตอบ : เหนี่ยวนำขนาดนี้ไม่อันตราย ไม่ควรเพิ่มยาเป็น 2 เท่า

2. การฉีดฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเข้ากล้ามเนื้อบริเวณสะโพก หรือต้นแขนทุกสัปดาห์ ตั้งแต่อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ จนถึง 36สัปดาห์

คำเตือน : ถ้าหากมีอาการท้องแข็งหรือปวดท้อง

คำตอบ : ประสิทธิภาพในการรักษาอาจลดลงหากท่านไม่รับประทานยาตามแพทย์สั่ง ให้รับประทานยาให้ครบถ้วน และดื่มน้ำมากๆ

ห้าม เหนี่ยวนำยาที่ฉีดเป็น 2 เท่าเพื่อลดความเสี่ยง

อาการข้างเคียงที่พบบ่อย

อาจเกิดปฏิกิริยาบริเวณที่ฉีดยา เช่น มีอาการปวด บวม และบริเวณที่ฉีดอาจคัน

จัดทำโดย

- นางสาวสุวิมล นามะ
- พยาบาลหน่วยฝากครรภ์

ปรึกษา

- พญ.เจษฎาพร ยาปาน
- ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
- นางจุติพร พงษ์ประเสริฐ
- หัวหน้าหน่วยฝากครรภ์

งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งสุดท้าย พ.ศ. 2561

รหัสหน่วยงาน NS08210066164

สงวนลิขสิทธิ์ พบบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด



หน่วยฝากครรภ์
งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1053161

เขียนโดย เทศบาลตำบลกระเจียน

วันอังคารที่ 04 เมษายน 2023 เวลา 00:00 น.

การคลอดก่อนกำหนดนับเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข เนื่องจากการคลอดก่อนกำหนดทำให้ทารกมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มากขึ้น เช่น การหายใจล้มเหลว มีเลือดออกในสมอง การติดเชื้อในทางเดินอาหาร การติดเชื้อในกระแสเลือด ซักและอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด ซึ่งพบว่าถ้ามีการคลอดเมื่ออายุครรภ์ที่น้อย จะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มาก

การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด หมายถึงการที่มดลูกมีการบีบรัดตัวอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ปากมดลูกมีการบางตัวและเปิดขยาย ก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์

การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง การคลอดตั้งแต่อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ จนถึงทารกคลอดก่อนกำหนดอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง

สาเหตุของการคลอดก่อนกำหนดส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่มีกบร่วมกับปัจจัยเสี่ยงบ้างหลายอย่าง เช่น

- มีประวัติการคลอดก่อนกำหนดในครรภ์ก่อน
- การตั้งครรภ์แฝด
- มีการแพร่กระจายทางอายุศาสตร์

- มีการใช้สารเสพติดในระยะตั้งครรภ์
- มีการติดเชื้อในร่ากาย
- พรกมมีความผิดปกติหรือพิการแต่กำเนิด

อาการและการแสดง

- มีอาการเจ็บครรภ์หรือปวดท้อง
- มีอาการปวดหลัง
- ปวดหน่วงคล้ายปวดดู รู้สึกไม่สุขสบายที่บริเวณท้องน้อยและขาหนีบ
- มีอาการปัสสาวะบ่อย
- มีน้ำใสหรือมูกเลือดออกทางช่องคลอด



อาการผิดปกติที่ควรรีบมาพบแพทย์ก่อนวันนัด

1. มีอาการเจ็บครรภ์ หรือมีมดลูกหดตัว อย่างสม่ำเสมอ
2. มีน้ำเดิน
3. มีมูกเลือด
4. เด็กดิ้นน้อยลง

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

1. ควบคุมน้ำหนักตัวทุกระยะตามแพทย์นัด
2. พักผ่อนอย่างเพียงพออย่างน้อย 6-8ชม/วัน ไม่ทำงานหนักหรือเดินทางไกล
3. ควบคุมน้ำตาลวันละ 8-10 แก้ว เพื่อป้องกันการขาดน้ำ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นย้ำการรับประทานยาบำรุงเลือดอย่างสม่ำเสมอ
4. ควบคุมหรือเลิกสารเสพติดทุกชนิด
5. ไม่ควรกึ่งงีบสภาวะ ควรปัสสาวะทุก 4 ชั่วโมง เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะได้
6. งดการมีเพศสัมพันธ์ในรายที่เสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
7. สังเกตอาการผิดปกติของตนเอง เช่น มีท้องแข็งหรือมดลูกหดตัว 3-4 ครั้ง/ ชั่วโมง ให้นอนพักบนเตียงทันที แต่ถ้ามีอาการท้องแข็งบ่อยมากขึ้น ควรรีบมาโรงพยาบาลทันที
8. สังเกตสิ่งผิดปกติทางช่องคลอด ถ้ามีน้ำใสๆหรือมีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที
9. ทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลายจิตใจ ลดความวิตกกังวล