



# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

จะมีการตั้งครรภ์ที่ลื้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยห้ามลังของร่างกายตั้งแต่ลูกใน娘 บางรายอาจมีผลต่อการเจริญกิบโตและพัฒนาการที่ดีดีปกติเมื่อโน๊อกซ์.



ปอดและเส้นเลือดไปไม่ได้  
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดตั้งคลอด



เมือคลอดในโพรงม่อง



胎กำเนิด



ร่าง กินเต็มๆแข็ง

การป้องกันภัยคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง  
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด  
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรเข้ารากจักรยานยนต์ หรือ  
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ  
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ  
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ  
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ควรเดินออกกำลังกาย  
วันละ 30 นาที



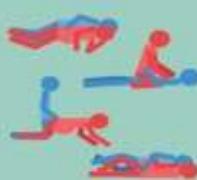
ไม่ควรลื้นไปส์ส่วน



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน  
จากท่าเริ่มเป็นท่าก้มบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือเมินคนสั่งพื้นที่  
ที่ไม่กระทับบริเวณหน้าท้อง



พบสัญญาณภัยอัน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ห้องทึบ ห้องฟัง
2. มีน้ำใส่ออกกำลังซ่อนอยู่
3. มีเสื้อคลุมออกกำลังซ่อนอยู่
4. มีอาการ/เสียง/徵兆 ของการคลอดก่อนกำหนด
5. บีบส่วนล่างบั้ง
6. หายใจลำบาก



หากมีสัญญาณภัยอันภัยครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

# อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



## เครียด



ชีวิตร้า



ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด

หัวใจ

ยังทำงานไม่สมบูรณ์

หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เสือดาว  
ในโพรงสมอง

# ສັງການເຕືອນ ຄລອດກ່ອນກຳຫັດ



## ຕ້ອງຮັບໄປພບໜອກຕັນຖີ

ປວດບັນເອວ

ເຈີບໜ່ວງກ້ອນນ້ອຍ

ກ້ອນແຂງ ກ້ອນປັນ



ເນົ້າໃສ ທີ່ເລືອດອອກ  
ແມ້ໄມ່ເຈີບກ້ອນ

# ชีวิตลูกอยู่ในเมือแม่



ช้อนนมอเตอร์ไซค์  
หรือเดินทางไกล

ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลับบ้านสาย

ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

