



สัญญาณเสี่ยง คลอดก่อนกำหนด



ประเทศไทยมีอัตราการ
คลอดก่อนกำหนดสูงถึง
9.91-11.63%

กระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่าย
จึงร่วมมือกัน ผลักดันมาตรการ
ลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด

ต่ำกว่า
8%

พฤติกรรมเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด



การทำงานโดยขาดความระมัดระวัง

ชักไฟฟ้า ทำความสะอาด ทำกับข้าว อุ้มลูก ดูแลคนป่วย
หรือ รับจ้าง ค้าขาย เกษตรกรรม

ความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน

เหนื่อยล้าจากการทำงาน อารมณ์หดหู่ หงุดหงิด ฮอร์โมนเครียด
ส่งผลต่อการเปิดปากมดลูก



พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง



เปลี่ยนท่านั่งยอง
หรือทำยี่นบ่อยครั้ง



นั่งหรือยืน
ทำงานนานๆ



ขึ้น-ลงบันได
วันละหลายครั้ง



นั่งรถเดินทางไกล
จับรถบนเส้นทางขรุขระ



จับข้อมอเตอร์ไซด์
หรือจักรยาน
บนเส้นทางขรุขระ



มีเพศสัมพันธ์
ที่กระทบหน้าท้อง



กลั้นปัสสาวะ



อาบน้ำในแหล่งน้ำ
ไม่สะอาด
เสี่ยงติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
และช่องคลอด

แนะนำ

เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ **ท้องแข็ง ท้องบวม เจ็บหน่วงท้องน้อย เลือดออก น้ำใสไหลจากช่องคลอด**
(แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) **ต้องรีบพบแพทย์ทันที** เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด
“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

สายด่วนกรมอนามัย
1478
กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia
สื่อมวลชนเครือข่ายกรมอนามัย

