



ประชาสัมพันธ์โครงการสร้างเสริมสุขภาพ เชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

ประจำปี พ.ศ. 2568



เครียด



ซึมเศร้า



**ลูกคนต่อไปมีโอกาส
คลอดก่อนกำหนด**



"ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

อันตรายที่คุณแม่ควรตระหนัก



ความอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด



ความอันตรายต่อคุณแม่

- ก้อนผูก
- น้ำหนักลด
- อารมณ์แปรปรวน
- ซึมเศร้า

ความอันตรายต่อการ

- อวัยวะร่างกายทำงานไม่สมบูรณ์
- หายใจลำบาก
- มีความเสี่ยงที่จะบวกร่องของการได้ยิน
- ติดเชื้อได้ง่าย



สัญญาณเตือน!!

- ก้องบั้น ก้องแข็ง
- ปัสสาวะแสบขัด
- มีมูกหรือเลือดออกช่องคลอด
- ทารกดิ้นน้อยลง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

- ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อจะรู้ว่ามีความเสี่ยงหรือไม่
- ลดความเครียด ลดการทำงานหนัก
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ยืนหรือเดินให้น้อยลง

