

ร่วมกันป้องกันคลอดก่อนกำหนดเพื่อแม่และลูกแข็งแรงปลอดภัย ในเขตตำบลดงลาน



การคลอดก่อนกำหนดคืออะไร

- คลอดก่อนอายุครรภ์ 35 สัปดาห์
- การก้นน้ำหนักน้อย
- ระบบหายใจยังไม่สมบูรณ์
- เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนและ
พัฒนาการในระยะยาว

สัญญาณเตือนที่ต้องระวัง

- ท้องแข็ง ท้องหดถี่ หรือถี่ขึ้น
- มีน้ำเดินหรือมีเลือดออกทางช่องคลอด
- ปวดหน่วงท้อง ปวดหลังส่วนล่าง
- ปวดประจำเดือนหรือปวดท้องน้อย
- มีตกขาวหรือเมือกออกจากช่องคลอด
มากผิดปกติ
- หากมีอาการเหล่านี้รีบไปพบแพทย์
ทันทีหรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน

แม่ตั้งครรภ์ควรดูแลตนเอง

- ฝากครรภ์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยง
การยกของหนัก
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ดื่มน้ำให้เพียงพอ
- งดสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์
และสารเสพติด
- ลดความเครียด ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

**แม่ปลอดภัย ลูกแข็งแรง
เริ่มต้นจากการดูแลตั้งแต่วันนี้**



ด้วยความหวังใจจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลดงลาน
อำเภอสีชมพู จังหวัดขอนแก่น