ตรวจสุขภาพ ฟันน้ำนม ฉีดวัคซีน ตามเกณฑ์
ปลอดภัย ใส่ใจ ดูแลฟันน้ำนมลูกรัก
ตรวจสุขภาพช่องปาก ขัดฟลูออไรด์ วัดขนาดฟันผุ ฉีดวัคซีน ทาฟลูออไรด์วานิช
ทันตบุคลากร
ทันตบุคลากร
ทันตบุคลากร

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

PEER-REVIEWED CONTENT

นพ. เทวินทร์ เดชเทวพร

เวลาในการอ่าน 3 นาที

4.3

การคลอดก่อนกำหนดพบได้ประมาณร้อยละ ๑๐ ของการตั้งครรภ์ การคลอดก่อนกำหนดอาจหมายถึงความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นไม่ว่าจะเป็นภาวะแทรกซ้อน หรือบางกรณีทารกจะเสียชีวิต หากแพทย์สามารถยืดอายุครรภ์ออกไปได้สักสัปดาห์หนึ่ง นั่นหมายถึงโอกาสที่ทารกจะรอดชีวิตเพิ่มขึ้นอีกมาก หลังจากอายุครรภ์ครบ ๒๖ สัปดาห์ไปแล้ว หากยืดอายุครรภ์ออกไปได้อีก ทุกๆ ๑ วัน ความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตของทารกจะลดลงร้อยละ ๒ หากคลอดก่อนสัปดาห์ที่ ๓๗ ถือว่าเป็นการคลอดก่อนกำหนด แต่สามารถคลอดได้อย่างปลอดภัย แต่ถ้าครบ ๓๗ สัปดาห์ จะถือว่าปลอดภัยที่สุดและทารกจะไม่มีปัญหา

สุขภาพ โดยทั่วไปแล้ว หากคุณแม่มีสุขภาพดี ไม่เคยมีบุตรมาก่อน เรามักคาดว่าไม่น่าจะมีการคลอดก่อนกำหนด แต่คุณต้องตระหนักว่าบางครั้งคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพแข็งแรงมากๆ ก็อาจคลอดก่อนกำหนดเช่นกัน จะว่าไปแล้ว ใครๆ อาจคลอดก่อนกำหนดได้ทั้งสิ้น สิ่งที่คุณแม่ต้องเข้าใจคือ บางครั้ง ไม่ว่าคุณแม่จะดูแลครรภ์อย่างดีแค่ไหน หรือไม่ว่าจะปฏิบัติตัวตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัดเท่าไหร่ คุณแม่อาจเจ็บท้องก่อนกำหนดได้เช่นกัน

สาเหตุที่ทำให้คลอดก่อนกำหนด

เรายังไม่ทราบแน่ชัด การศึกษาทางการแพทย์ของเรายังไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าทำไมคุณแม่จึงเจ็บท้องหรือถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนดได้ ไม่มีวิธีใดที่แน่นอนแม่นยำที่จะพยากรณ์ได้ว่าคุณแม่ท่านใดจะคลอดก่อนกำหนดบ้าง อย่างไรก็ดี มีหลายปัจจัยที่เราทราบว่ามีความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด เช่น คุณแม่ที่มีประวัติเคยคลอดก่อนกำหนดมาแล้ว การติดเชื้อ การตั้งครรภ์แฝด การที่แม่มีปากมดลูกสั้นกว่าปกติ หรือหลายๆ ปัจจัยรวมกัน หากคุณมีปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสูตินรีเวชจะถือว่ากรณีของคุณคือการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง แต่คุณก็ไม่ต้องกังวลมากไป เพราะอาจแค่หมายถึงว่าคุณต้องมีการติดตามผลและต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดระยะของการตั้งครรภ์เท่านั้น

การรักษาและการดูแลคุณแม่ที่มีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงแต่ละกรณี จำเป็นต้องได้รับการรักษาและการดูแลที่แตกต่างกัน แต่โดยทั่วไปแล้วแพทย์มักแนะนำให้คุณแม่ดูแลตัวเองเป็นพิเศษ ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และได้คุณค่าครบถ้วน พักผ่อนมากๆ พยายามอย่าเครียด เริ่มดูแลครรภ์ตั้งแต่แรกเริ่ม และไปพบแพทย์เป็นประจำ นอกจากจะใช้ชีวิตให้ดีมีสุขภาพแข็งแรงแล้ว แพทย์อาจเลือกที่จะให้ฮอร์โมนโพรเจสเตอโรนเพื่อช่วยยืดอายุครรภ์ ฮอร์โมนโพรเจสเตอโรนจะทำให้ร่างกายยังคงรักษาการตั้งครรภ์อย่างต่อเนื่อง การให้ฮอร์โมนชนิด Extra Natural หรือแบบสังเคราะห์ทุกสัปดาห์ เริ่มจากสัปดาห์ที่ ๑๖-๒๐ และให้อย่างต่อเนื่องจนถึงสัปดาห์ที่ ๓๖ ช่วยลดความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดอย่างได้ผล โดยเฉพาะกับคุณแม่ที่เคยมีประวัติคลอดก่อนกำหนดมาแล้ว และคุณแม่ที่มี

ปากมดลูกสั้น ฮอร์โมนโพรเจสเตอโรนอาจอยู่ในรูปของเจล ครีม แคปซูล หรือการฉีดเข้าที่แขน หรือกล้ามเนื้อส่วนอื่น หรือชนิดสอดเข้าทางช่องคลอด

คุณแม่เสี่ยงคลอดก่อนกำหนดควรเตรียมตัวเมื่อใกล้คลอดอย่างไร

เมื่อใกล้กำหนดคลอด คุณต้องเตรียมตัวและปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลง ต้องทราบว่าอาการที่บ่งบอกว่าจะคลอดมีอะไรบ้าง และพยายามเลี่ยงความเสี่ยงที่จะกระตุ้นให้คลอดก่อนกำหนด คุณต้องระวังและสังเกตการปวดหรือแรงดันที่ผิดปกติ หรือถ้าเห็นว่ามีน้ำหรือเลือดไหลออกจากช่องคลอด ให้รีบโทร.หาแพทย์ สัญญาณอื่นๆ ได้แก่ ปวดท้องเกร็ง มดลูกหดตัวถี่และสม่ำเสมอ รู้สึกว่ามีแรงบีบบริเวณอุ้งเชิงกราน ถ้าคุณพบอาการเหล่านี้ แม้ว่าจะไม่เจ็บ แต่ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบทันที ในบางกรณี อาจใช้เวลาไม่กี่ชั่วโมงก่อนที่ร่างกายคุณจะพร้อมคลอด จึงต้องให้แพทย์ช่วยยับยั้งไม่ให้เกิดขึ้น แต่บางครั้งก็ยากสำหรับคุณที่จะบอกได้ว่าแรงบีบหรือความเจ็บปวดนั้นเป็นอาการปกติหรือผิดปกติ ถ้าไม่มั่นใจ ก็ต้องปลอดภัยไว้ก่อน ขณะที่รอแพทย์คุณควรช่วยล้างท่อทางเดินปัสสาวะด้วยการดื่มน้ำหลายๆ แก้ว นอนตะแคงมาด้านซ้าย เพื่อช่วยลดหรือหยุดอาการที่ผิดปกติเหล่านั้น

หากคุณทำท่าจะคลอดก่อนกำหนด แพทย์จะพิจารณาว่าจะต้องทำอย่างไร ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละกรณี โดยทั่วไปแล้ว หากครรภ์ยังอายุไม่ครบ ๓๗ สัปดาห์ แพทย์จะหาทางที่ปลอดภัยที่สุด และพยายามยืดอายุครรภ์ให้นานที่สุด เพื่อให้ทารกมีเวลาพัฒนาอวัยวะต่างๆ ได้ครบสมบูรณ์ที่สุด ยิ่งทารกอยู่ในครรภ์นานเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มโอกาสที่จะเกิดมาและมีสุขภาพแข็งแรง แพทย์ผู้เชี่ยวชาญอาจให้ยาปฏิชีวนะเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดการติดเชื้อ และให้คอร์ติโคสเตียรอยด์เพื่อช่วยกระตุ้นการพัฒนาปอดของทารก แต่ถ้าทำทุกทางแล้วก็ยังไม่ได้ผล เลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องคลอดก่อนกำหนด คุณแม่ก็ไม่ต้องกังวล เพราะความก้าวหน้าทางการแพทย์ในปัจจุบันช่วยให้โรงพยาบาลดูแลทารกแรกคลอดเป็นพิเศษได้เป็นอย่างดี การวินิจฉัยจะขึ้นอยู่กับอายุทารก น้ำหนัก และทารกอาจต้องอยู่ในตู้อบเพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่และลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ นอกจากนี้ยังมีการควบคุมและรักษาความชื้นเพื่อไม่ให้ร่างกายทารกสูญเสียน้ำมากเกินไป แพทย์อาจต้องติดท่อและสายต่างๆ เข้ากับตัวทารกเพื่อติดตามการหายใจ หัวใจ ความดันโลหิต และอุณหภูมิอย่างต่อเนื่อง ในบางกรณีแพทย์อาจต้องให้อาหารทารก

ผ่านเส้นเลือดในระยะแรก ขึ้นกับว่าคลอดก่อนกำหนดมากเพียงไร หลังจากนั้นเมื่อทารกโตขึ้นก็สามารถให้นมแม่ได้ตามปกติ

ภาวะคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทั่วโลก โดยมักมีสาเหตุมาจากคุณแม่ตั้งครรภ์ตอนอายุมาก การติดเชื้อเพิ่มขึ้น รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งคุณแม่ตั้งครรภ์สามารถป้องกันได้ด้วยการรู้เท่าทันความเสี่ยงและดูแลครรภ์อย่างถูกวิธี เพื่อให้เจ้าตัวเล็กลืมตาดูโลกอย่างสมบูรณ์

คุณแม่ตั้งครรภ์เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

- คุณแม่ที่ไม่ได้ตรวจสุขภาพหรือไม่รู้ว่าตนเองมีโรคประจำตัวมาก่อน ควรตรวจตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เพื่อหาความเสี่ยงและดำเนินการป้องกันความเสี่ยงได้ตามมาตรฐาน
- คุณแม่ที่มีโรคประจำตัวหรือมีความเสี่ยงอยู่ก่อนแล้วต้องประเมินว่าส่งผลต่อทารกในครรภ์หรือไม่อย่างไร รวมถึงการปรับเปลี่ยนชนิดยาที่รับประทาน การดูแลรักษาระหว่างการตั้งครรภ์และเตรียมการคลอดอย่างเหมาะสม
- คุณแม่ที่มีความผิดปกติของมดลูกหรือปากมดลูก อย่างพังผืดมดลูก เนื้องอกมดลูก รวมถึงได้รับการผ่าตัดบริเวณปากมดลูกมาก่อนจะมีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด
- คุณแม่ที่มีความเสี่ยงจากรกหรือเด็กในครรภ์ เช่น แม่ตั้งครรภ์ที่มีภาวะรกเกาะต่ำ แม่ตั้งครรภ์ที่รกฝังตัวไม่ดี เสี่ยงต่อครรภ์เป็นพิษและรกลอกตัวก่อนกำหนด หรือในกลุ่มที่รกเกาะแน่นเกินไป ทำให้มีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด กลุ่มนี้อาจต้องใช้แพทย์หลายสาขาที่มีความชำนาญเพื่อวางแผนในการทำคลอด ส่วนใหญ่มักต้องผ่าคลอดเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และทารก

- หากคุณแม่ตั้งครรภ์เคยคลอดก่อนกำหนดในท้องแรก ท้องที่สองอาจเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดได้ จึงควรแจ้งให้แพทย์ทราบทันทีเพื่อรับยาและอาจใช้อุปกรณ์ในการป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดตามที่แพทย์แนะนำ

โรคประจำตัวแม่ตั้งครรภ์

โรคประจำตัวของแม่ตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงกับเจ้าตัวเล็กในครรภ์ คือโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะเมแทบอลิกซินโดรม เช่น โรคความดันโลหิตสูง, โรคอ้วน, เบาหวานขณะตั้งครรภ์ เป็นต้น ส่วนที่พบได้แต่ไม่มาก เช่น มะเร็งเต้านม, มะเร็งปากมดลูก, เนื้องอกรังไข่, โรคแพ้ภูมิตัวเอง (SLE), โรคไทรอยด์, โรคที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร, โรคที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีโรคประจำตัวจำเป็นต้องได้รับการดูแลโดย

สูติ – นรีแพทย์และ MFM แพทย์ชำนาญเฉพาะทางด้านเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์

การแกว่งของหัวใจทารกในครรภ์

ปกติทารกในครรภ์จะมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา โดยในเด็กปกติจะมีอัตราการเต้นของหัวใจสม่ำเสมอ คือ 110 – 160 ครั้งต่อนาที ประกอบกับมีการแกว่งคือ ภาวะการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ หากเด็กมีภาวะขาดออกซิเจน ภาวะโตช้าในครรภ์ หรือมีความผิดปกติบางอย่าง การทำงานของระบบประสาทจะลดลง จนเห็นสัญญาณหัวใจราบเรียบหรือเต้นช้าลง ถ้ารู้สึกว่าทารกดิ้นน้อยลง ควรมาตรวจเพิ่มเติมโดยเร็วที่สุด

MFM ผู้ช่วยดูแลครรภ์

MFM หรือ **Maternal Fetal Medicine** เป็นแพทย์ที่มีความชำนาญเฉพาะทางด้านเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ ซึ่งจะเป็นผู้ช่วยคนสำคัญของคุณแม่ในการตรวจวินิจฉัยและตรวจติดตามความผิดปกติของคุณแม่ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ร่วมกับสูติ – นรีแพทย์ตลอดการตั้งครรภ์ เพื่อประเมินความเสี่ยงที่พบและดูแลอย่างทันท่วงที

อัลตราซาวนด์กับคุณแม่ตั้งครรภ์

การอัลตราซาวนด์มีความคมชัดสูง ช่วยในการตรวจวินิจฉัย คัดกรองความเสี่ยงและความผิดปกติของทารกในครรภ์ โดยแพทย์อาจพิจารณาการตรวจเพิ่มเติม ได้แก่ การเจาะน้ำคร่ำ การเจาะสายสะดือ การตรวจหาความผิดปกติของโครโมโซม ยีน พันธุกรรม การนำเลือดทารกในครรภ์ไปตรวจหาเชื้ออื่น ๆ ที่ปนเปื้อน เป็นต้น ซึ่งการอัลตราซาวนด์ไม่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์อย่างที่คุณแม่ส่วนใหญ่กังวล เพราะเป็นคลื่นเสียงความถี่สูงต่างจากการเอกซเรย์ที่อาจมีผลกระทบต่อเด็กในครรภ์ได้

เจาะน้ำคร่ำกับคุณแม่ตั้งครรภ์

การเจาะน้ำคร่ำในหญิงตั้งครรภ์สามารถบอกความผิดปกติของโครโมโซมทารก , ตรวจหาโรคธาลัสซีเมีย, ตรวจหาการติดเชื้อของทารกในครรภ์ นอกจากนี้การเจาะน้ำคร่ำยังสามารถรักษาโรคบางอย่างของทารกในครรภ์ได้ เช่น การฉีดยาไทรอยด์เข้าไปในน้ำคร่ำเพื่อรักษาภาวะไทรอยด์ต่ำของทารกในครรภ์

ดูแลแม่ตั้งครรภ์เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

หากคุณแม่ตั้งครรภ์มีภาวะเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดควรต้องดูแลอย่างใกล้ชิด ประกอบไปด้วย

- พบสูติ – นรีแพทย์และแพทย์เฉพาะทางที่มีความชำนาญเฉพาะทางด้านเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ (MFM) บ่อยกว่าปกติคือทุก 1 – 2 สัปดาห์
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

- ลดความเสี่ยงภาวะคลอดก่อนกำหนด อาทิ ความเครียด การทำงานหนัก การยืนหรือเดินนาน ๆ การพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เหมาะสม เสี่ยงการเดินทางบ่อยเพราะอาจติดเชื้อได้ง่าย ฯลฯ

ออกกำลังกายให้ถูกช่วยคุณแม่คลอดง่าย

การออกกำลังกายในคุณแม่ตั้งครรภ์ช่วยลดความเสี่ยงครรภ์เป็นพิษ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ ทำให้ปอดและหัวใจคุณแม่ทำงานได้ดี ยิ่งในคุณแม่ที่วางแผนคลอดธรรมชาติต้องใช้กำลังของปอดและหัวใจในการเบ่งคลอด คุณแม่จึงควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

หลักการออกกำลังกายในคุณแม่ตั้งครรภ์คือ

- ไม่ออกกำลังกายหนักจนเกินไป เหนื่อยในระดับที่ยังพูดกับคนใกล้ตัวได้ เพราะการออกกำลังกายหนักเกินไป ทารกในครรภ์อาจขาดออกซิเจนได้
- เน้นการออกกำลังกายร่างกายช่วงบน เพราะการออกกำลังกายร่างกายช่วงล่างมากเกินไป อาจเป็นการเบ่งหรือเร่งให้คลอดก่อนกำหนดได้

- ออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิไม่ร้อนจัดจนเกินไป เพราะความร้อนจะส่งผลให้เด็กในท้องหัวใจเต้นผิดจังหวะ เสี่ยงต่อภาวะคลอดก่อนกำหนดได้
- จิบน้ำตลอดเวลาระหว่างการออกกำลังกาย เพราะถ้าคุณแม่ตั้งครรภ์ขาดน้ำ ทารกจะขาดน้ำไปด้วย

- คุณแม่ที่เล่นโยคะหรือเวทเทรนนิ่งก่อนตั้งครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์สมดุลจะเสียไปจากท้องที่โตขึ้น ฮอร์โมนการตั้งครรภ์ส่งผลต่อกระดูกและกล้ามเนื้อ ทำให้กระดูกข้อต่อต่าง ๆ หลวมขึ้น เพราะฉะนั้นความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะบาดเจ็บจึงสูงมากกว่าปกติ ควรเลือกโยคะที่เหมาะกับคุณแม่ตั้งครรภ์หรือลดระดับความหนักของเวทเทรนนิ่ง

อย่างไรก็ตามในคุณแม่ตั้งครรภ์ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงเวลาของการตั้งครรภ์ นอกจากการฝากครรภ์กับโรงพยาบาลที่ได้มาตรฐานและทีมแพทย์เฉพาะทางการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เฝ้าติดตามและระมัดระวังเป็นพิเศษจนถึงวันที่เจ้าตัวเล็กลืมตาออกมาดูโลก จะช่วยให้สุขภาพคุณแม่และคุณลูกแข็งแรงไปด้วยกัน

ข้อมูลโดย

ช่องทางการติดต่อสอบถาม

กองสาธารณสุขท้องถิ่น
เบอร์โทร 0 2241 9000 ต่อ 5405
Email : healthdla02@gmail.com

ช่องทางการติดต่อออนไลน์
กองสาธารณสุขท้องถิ่น
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

สามารถดาวน์โหลด
สื่อประชาสัมพันธ์โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก
เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

"พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที"

คู่มือการปฏิบัติ ตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

กองสาธารณสุขท้องถิ่น
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย