



สื่อประกอบการสอนหนังตั้งครรภ์ เรื่อง

การป้องกันภาวะเจ็บครรภ์ คลอดก่อนกำหนด

รวม จัดพิมพ์ เพย์พร์
โดย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุภาพมาตราและการกเพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชปัลัง สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

การให้ความรู้แก่หลั่งตั้งครรภ์มีความสำคัญอย่างไร

- หลังตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติส่วนใหญ่จะเข้ามารับการรักษาล่าช้า ส่วนหนึ่งเกิดจากความไม่รู้ว่าอาการผิดปกตินั้น อาจมีอันตรายต่อตนเองและบุตรในครรภ์ มักรอคอยจนอาการรุนแรงมากขึ้นจึงมาโรงพยาบาล ทำให้ดูแลรักษาไม่ทันเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมาได้
- การให้ความรู้เฉพาะประเด็นสำคัญจึงมีความจำเป็น หากหลังตั้งครรภ์เข้าใจและสามารถนำไปดูแลตนเองได้เหมาะสม จะช่วยป้องกัน หรือลดความรุนแรงของภาวะคลอดก่อนกำหนด รวมทั้งภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ อีกด้วย

เนื้อหาการสอน

1. ถุงน้ำครรภ์ น้ำครรภ์ สายสะดื้อ และรرمีความสำคัญต่อทารกในครรภ์อย่างไร
2. ชีวิตของทารกเกิดก่อนกำหนดที่ต้องได้รับการดูแลรักษาในไอซียูมีความลำบากอย่างไร
3. ปัจจัยเสี่ยงที่มักทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดที่ควรหลีกเลี่ยงมีอะไรบ้าง
4. อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ทันทีมีอาการใดบ้าง
5. การดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์เพื่อป้องกันอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดควรทำอย่างไร

กลุ่มเป้าหมาย: หลังตั้งครรภ์ทุกราย

สถานที่สอน: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และโรงพยาบาลชุมชน

คณะกรรมการพัฒนา

คณะกรรมการพัฒนา “โครงการจัดการความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหลังตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”

ถุงเยื่อหุ้มการก
และน้ำคร่า

สายสะต่อ

รก



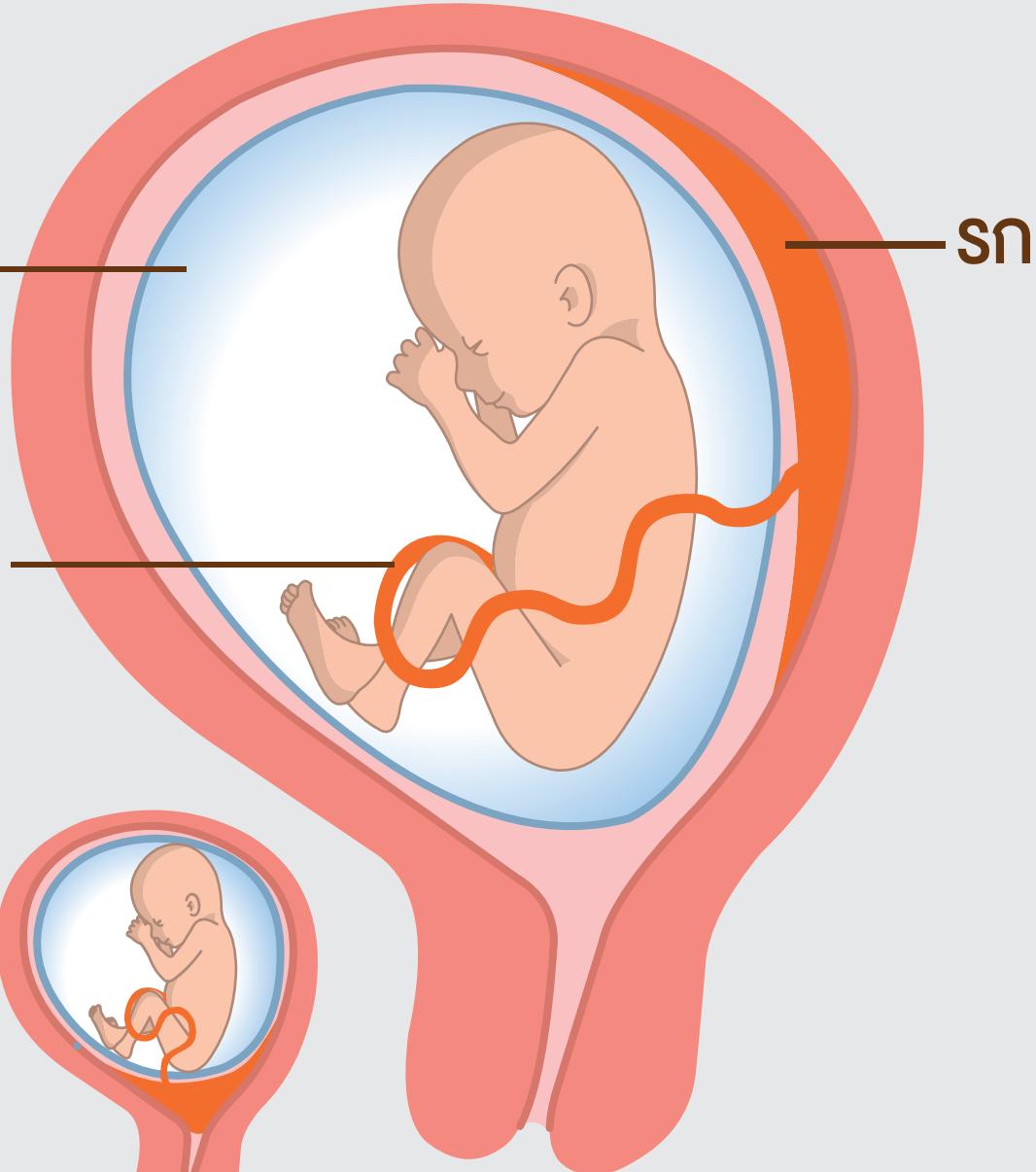
รูปที่ 1
รกเกาะตัวปกติ



รูปที่ 2
รกเกาะต่ำ
แต่ไม่ปิดปากมดลูก



รูปที่ 3
รกเกาะต่ำ
และปิดปากมดลูก

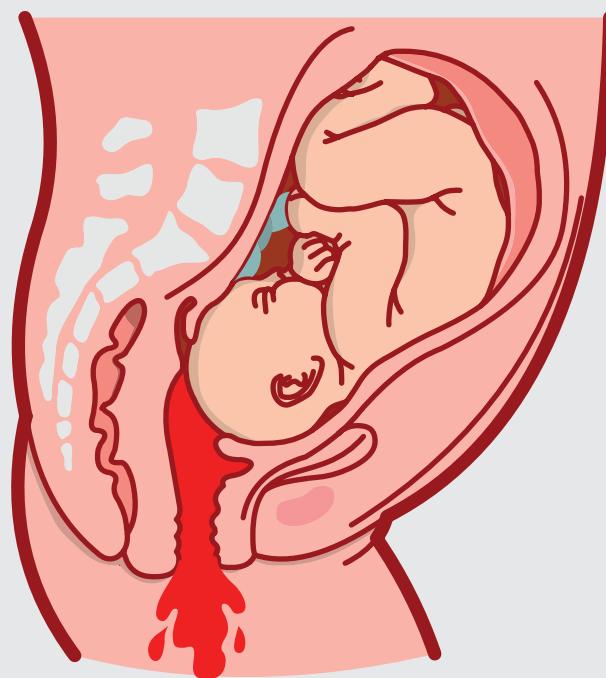
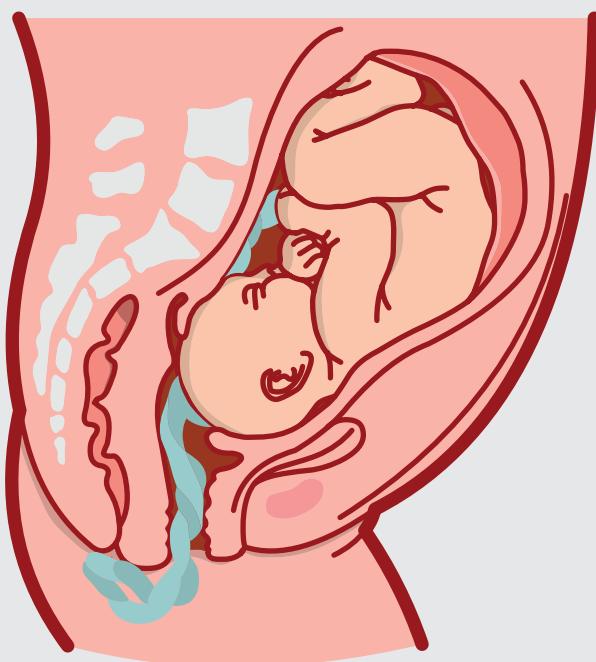


อวัยวะส่วนต่างๆ ที่อยู่ล้อมรอบตัวลูกเรา

อวัยวะต่างๆ ภายในโพรงมดลูกที่ควรรู้จัก

1. “รกร” ทำหน้าที่เป็นแหล่งให้สารอาหารแก่ลูก บริเวณรกรจึงมีเส้นเลือดไปเลี้ยงจำนวนมาก
2. “สายสะดื้อ” ในภาพที่เห็นเป็นเส้นยาวๆ ที่เชื่อมต่อตัวลูกเข้ากับรก มีหน้าที่นำเลือดออกซิเจน และสารอาหารไปให้ลูก ดังนั้นการที่คุณแม่กินอาหารที่มีประโยชน์ ลูกในท้องก็จะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ไปด้วยเช่นกัน
3. “ถุงเยื่อหุ้มทารกและน้ำครรภ์” คืออวัยวะที่จำเป็นสำหรับทารกในครรภ์ จากรูปจะเห็นว่าลูก มีชีวิตอยู่ไปมาอยู่ในถุงซึ่งมีน้ำครรภ์อยู่ ปกติน้ำครรภ์จะมีลักษณะใสเหมือนน้ำ ให้คุณแม่นึกภาพตามว่าเมื่อใดที่ถุงน้ำครรภ์แตก หรือร้าว น้ำครรภ์จะไหลออกจากช่องคลอดซึ่งบางครั้ง คุณแม่อาจไม่มีอาการท้องแข็ง/ท้องปัส หรือที่เรียกว่าอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด แต่หากมีน้ำใสลักษณะคล้ายน้ำปัสสาวะไหลออกจากช่องคลอด ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที เพราะอาจทำให้ลูกติดเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ในช่องคลอด หรือถ้าน้ำไหลออกหมด ลูกก็อาจเสียชีวิต

ปกติจะจะเกาอยู่กับส่วนบนของโพรงมดลูก (รูปที่ 1) หากเกาอยู่ส่วนล่างของโพรงมดลูก ที่เรียกว่ารกรเกาตា (รูปที่ 2-3) คุณแม่ที่มีรกรเกาตាដ้อจะมีอาการเลือดสดออกทางช่องคลอด หรือเมื่อเจ็บครรภ์คลอดจะไม่สามารถคลอดผ่านทางช่องคลอด จำเป็นต้องผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง



ถ้าคุณแม่ไม่รีบมาโรงพยาบาลจะมีอันตรายอย่างไร

อาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

- เมื่อเริ่มมีอาการเจ็บครรภ์คลอด ปกਮดลูกจะเริ่มมีการขยายตัว และเมื่อเปิดเต็มที่ 10 เซนติเมตร คุณแม่จะเริ่มเบ่งคลอด หากเข้ามาพบแพทย์เร็ว (ปกਮดลูกยังเปิดน้อยกว่า 3 เซนติเมตร) คุณแม่อาจสามารถยับยั้งการเจ็บครรภ์คลอดได้สำเร็จ แต่หากปล่อยทิ้งไว้ หรือเข้ามารับการรักษาช้า อาจคลอดที่บ้าน หรือระหว่างเดินทางมาโรงพยาบาล เป็นอันตรายต่อทั้งแม่และลูก

อาการน้ำเดิน

- หากมีน้ำคร่ำไหลออกมากจากช่องคลอดที่เรียกว่า “น้ำเดิน” แล้วปล่อยทิ้งไว้นานเกินไป อาจก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น แม่และทารกในครรภ์ติดเชื้อ หรือเมื่อน้ำคร่ำรั่วเป็นระยะเวลานานจนปริมาณเหลือน้อยลง ทารกอาจถูกกดหัวจนมีความพิการเกิดขึ้น นอกจากนี้หากสายสะดือถูกกด จะทำให้ทารกขาดออกซิเจน ทำให้ไม่แข็งแรงเกิดอาการ “ไม่ดีน” หรือ “ดีนน้อยลง” นำไปสู่การเสียชีวิตของทารก

อาการเลือดออกทางช่องคลอด

- หมายถึง มีเลือดออกทางช่องคลอด อาจเกิดจากการเกะต္ា หรือเลือดออกใต้รกระดูก หากเลือดที่ออกมีปริมาณมากทำให้คุณแม่ซื้อก ทั้งแม่และลูกขาดเลือด ขาดออกซิเจน และอาจเสียชีวิตทั้งแม่และลูก



ทารกเกิดก่อนกำหนด

คำถาม: คุณแม่เคยมีประสบการณ์คลอดก่อนกำหนด หรือเคยพบเห็นเด็กคลอดก่อนกำหนดมาก่อนหรือไม่?

- คุณแม่ทุกคนทราบวันกำหนดคลอดแล้วนะครับ การคลอดบุตรในช่วงอายุครรภ์ครบกำหนด เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด ลูกจะสมบูรณ์แข็งแรงพอที่มาอยู่กับพ่อแม่ แต่ถ้าหากคุณแม่ คลอดลูกก่อนกำหนดคุณหมอนัด 3 - 4 สัปดาห์ หรือ คลอดในช่วงตั้งครรภ์ 6 - 7 เดือน ลูกอาจยังไม่ครบกำหนดคลอด บางรายมีน้ำหนักน้อยมากจึงเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด เช่น
 - ทารกตัวเล็กน้ำหนักน้อยเห็นภาพใช้มือช่วยตัวเล็กมากเมื่อเทียบกับสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเข้า
 - ปอดยังทำงานไม่ได้เต็มที่ หายใจด้วยตัวเองไม่ได้ ต้องใส่ท่อช่วยหายใจเพื่อให้ออกซิเจน
 - ดูดนมเองไม่ได้ ต้องใส่สายทางนมหรือทางปากเพื่อให้นมแม่ บางรายที่ยังให้นมไม่ได้ก็ ต้องให้น้ำเกลือ หรือสารอาหารที่ต้องจัดเตรียมมาเป็นพิเศษทางเส้นเลือด
 - ต้องเลี้ยงดูในตู้อบหากออกมายังน้อยไม่ได้ เพราะไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิของ ร่างกาย เช่นเด็กที่มีน้ำหนักปกติ
 - บางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะتابอด หูหนวก หรือพัฒนาการล่าช้า



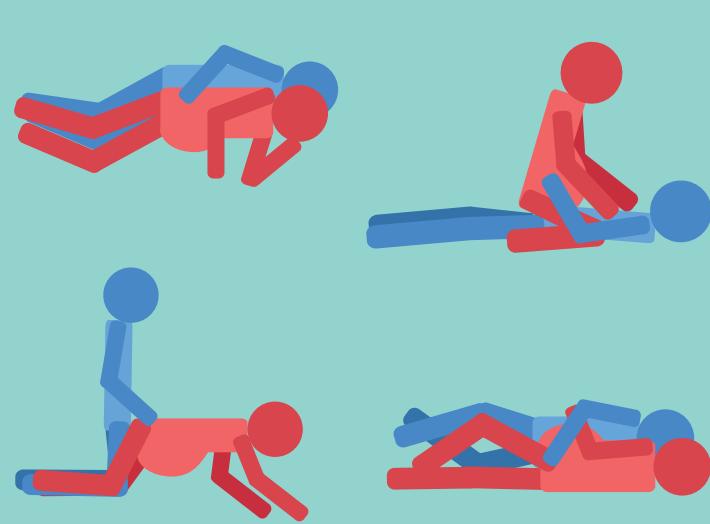
1



2



3



4

การป้องกันไม่ให้คลอดก่อนกำหนด

เนื่องจากคุณแม่คงพอยืนภาพของอันตรายจากการคลอดก่อนกำหนดแล้ว การป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด คุณแม่ควรทราบการใช้ชีวิตประจำวันที่อาจทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด พร้อมๆ ไปกับการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้ลูกเจริญเติบโตและมีสุขภาพแข็งแรงมากที่สุด ดีที่สุดควรให้คลอดเมื่อลูกครบกำหนดคลอดเท่านั้น การป้องกันไม่ให้มีอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดควรทำ ดังนี้

1. ไม่เครียดทำจิตใจให้สบายน ผ่อนคลาย เพราะความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
2. หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก ยกของหนัก เพราะอาจทำให้เกิดอาการเกร็งบริเวณห้อง
3. ไม่ควรขับปัสสาวะ หรือซ้อนรถจักรยานยนต์ในถนนหนทางที่ยกลำบาก เช่น ขรุขระมีหลุม มีบ่อ หรือนั่งรถเดินทางไกลทุกวัน
4. เลือกมีเพศสัมพันธ์ในท่าที่ไม่กระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้องโดยตรง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หากมีอาการท้องแข็งบ่อยๆ (มดลูกหดรัดตัว) มีน้ำใส หรือเลือดออกจากการซ่องคลอด และหลีกเลี่ยงการกระตุ้นบริเวณหัวนมและลานนม

6



5



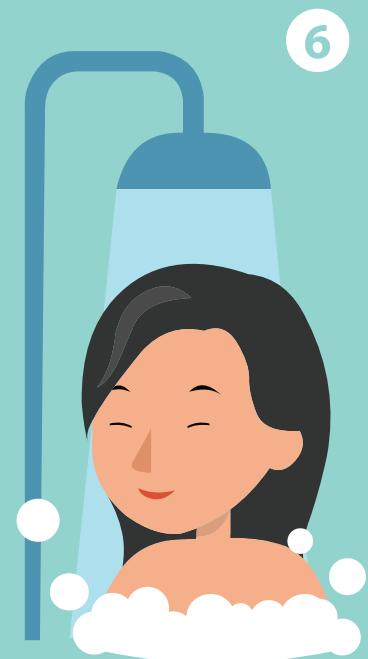
8



7



5. ไม่กลั้นปัสสาวะ เพื่อป้องกันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
6. ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อຍครัง เพราะจะทำให้มดลูกหลุดแข็งตัวบ่อຍครัง
7. ไม่ควรทำงานติดต่อกันนานกว่า 3 ชั่วโมง หากมีความจำเป็นให้นั่งพัก หรือเปลี่ยนอิริยาบทเป็นระยะๆ
8. หลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้อง



การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับดัชนีมวลกาย (BMI)
2. หากไม่มีข้อห้าม ในแต่ละวันควรดื่มน้ำไม่น้อยกว่า 8 แก้ว เพื่อช่วยการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ
3. ควรนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมงต่อวัน โดยนอนตะแคงทับซ้ายและให้ยกปลายเท้าสูงประมาณ 5 – 10 นาทีระหว่างวัน
4. รับประทานยาบำรุงรากตุเหล็กรวมทั้งยากรดฟอร์ลิคให้สม่ำเสมอ ไม่ควรรับประทานยาบำรุงรากตุเหล็กพร้อมกับนม เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมรากตุเหล็ก
5. ควรเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
6. ควรทำความสะอาดร่างกายทุกวัน เพื่อป้องกันโรคซ่องคลอດอักเสบ หรือระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ

พบรสัณญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- ① ก้อนแข็งบ่อยๆ หรือเรียกว่า นดลูกหดรัดตัว
- ② มีน้ำใสๆ ออกจากการซ่องคลอด แม้ว่าจะไม่มีอาการเจ็บครรภ์ก็ตาม
- ③ มีเลือดสดไหลออกจากทางซ่องคลอด



สัญญาณเตือนที่ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที 3 ข้อ

1. **ห้องแข็งป่องๆ** หรือที่เรียกว่า “มดลูกหดรัดตัว” เมื่อคุณแม่มีอาการห้องแข็งให้รู้ว่า “มดลูกกำลังหดรัดตัว” และเมื่อ “มดลูกคลายตัว” ห้องจะนิ่มลง เมื่อการบีบ_rัดตัวถี่มากขึ้นอาจทำให้คุณแม่คลอดก่อนกำหนดได้ตลอดเวลา แม้ว่าจะยังไม่ครบกำหนดคลอดก็ตาม
2. **มีน้ำใสๆ หล่อออกจากช่องคลอด** โดยอาจไม่จำเป็นต้องมีอาการเจ็บครรภ์คลอด หรือห้องแข็งก็ได้ เมื่อเริ่มมีอาการคุณแม่ควรนอนพักและรีบมาพบแพทย์ทันที หากมีน้ำใสออกมานานกว่า 18 ชั่วโมงนับตั้งแต่เริ่มมีอาการน้ำร้าว ลูกในห้องมีโอกาสติดเชื้อสูง แพทย์อาจไม่สามารถให้ยาเย็บยังคลอด หรือในบางรายอาจต้องช่วยคลอดทันทีเพื่อช่วยชีวิตแม่และลูก
3. **มีเลือดสดหล่อออกจากช่องคลอด**

หากคุณแม่มีอาการผิดปกติดังที่กล่าว ให้เดินทางเข้ามาพบแพทย์ทันที
ไม่ควรรอให้ตรงกับวันนัดฝากครรภ์

ด้วยความปราณاءดี

จาก

คณะกรรมการพัฒนา

“โครงการจัดการความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลชุมชน
และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”