

# สัญญาณเสี่ยง คลอดก่อนกำหนด



ประเทศไทยมีอัตราการ  
คลอดก่อนกำหนดสูงถึง  
**9.91-11.63%**

กระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่าย  
จึงร่วมมือกัน ผลักดันมาตรการ  
ลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด

ต่ำกว่า

**8%**

## พฤติกรรมเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด



### การทำงานโดยขาดความระมัดระวัง

ชักผ้า ทำความสะอาด ทำกับข้าว อุ้มลูก ดูแลคนป่วย  
หรือ รับจ้าง ค้าขาย เกษตรกรรม

### ความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน

เหนื่อยล้าจากการทำงาน อารมณ์หงุดหงิด หดหู่ หอโมโหเครียด  
ส่งผลต่อการเปิดปากมดลูก



## พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง



เปลี่ยนท่านั่งยอง  
หรือทำยืบบ่อยครั้ง



นั่งหรือยืน  
ทำงานนานๆ



ขึ้น-ลงบันได  
วันละหลายครั้ง



นั่งรถเดินทางไกล  
จับรถบนเส้นทางขรุขระ



จับขี่มอเตอร์ไซด์  
หรือจักรยาน  
บนเส้นทางขรุขระ



มีเพศสัมพันธ์  
ที่กระแทกหน้าท้อง



กลั้นปัสสาวะ



อาบน้ำในแหล่งน้ำ  
ไม่สะอาด

เสี่ยงติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ  
และช่องคลอด

## แนะนำ

เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ต้องแจ้ง ต้องรีบ เจ็บหน่วงท้องน้อย เลือดออก น้ำใสไหลจากช่องคลอด  
(แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด  
“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง

