



แบบไหนที่เรียกว่า...ภาวะคลอดก่อนกำหนด

การคลอดก่อนกำหนด (Preterm Labor) คือ ภาวะที่ปากมดลูกเปิด เป็นผลมาจากการหดตัว และขยายตัวของมดลูกก่อนที่อายุครรภ์จะครบ ๓๗ สัปดาห์ ซึ่งโดยปกติแล้วการตั้งครรภ์แบบ ครบกำหนดจะนับตั้งแต่อายุครรภ์ ๓๗-๔๐ สัปดาห์ และไม่เกิน ๔๒ สัปดาห์ ซึ่งการคลอด ก่อนกำหนดนั้นจะส่งผลกระทบต่อทั้งแม่และ อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อทารกได้



๗ อาการสัญญาณ 'คลอดก่อนกำหนด'

๑. ปวดหลังช่วงล่างหรือบริเวณเอว
๒. มีการหดตัวของมดลูก
๓. ปวดหรือเป็นตะคริวที่บริเวณท้องช่วงล่าง
๔. มีของเหลวไหลออกมาจากช่องคลอด
๕. มีความรู้สึกเหมือนจะเป็นไข้
๖. รู้สึกได้ถึงความดันเพิ่มขึ้น
๗. มีเลือดออกบริเวณช่องคลอด



วิธีการป้องกันและดูแลตัวเอง

๑. ขั้นตอนแรกที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรทำคือ 'การฝาก ครรภ์' เพื่อที่จะได้วางแผนการดูแลตัวเองได้ตั้งแต่เนิ่นๆ และเตรียมตัวให้พร้อมหากมีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อน กำหนด เนื่องจากการฝากครรภ์จะต้องมีการตรวจ ร่างกาย ทำอัลตราซาวด์ ตรวจเลือด และตรวจโรค ประจำตัว เพื่อค้นหาความเสี่ยงที่อาจจะส่งผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ หากพบความผิดปกติจะได้สามารถวางแผน รักษาได้ตั้งแต่เริ่มต้น

๒. หลังจากตรวจร่างกายแล้วคุณแม่ควรดูแลตัวเองให้ดีทั้ง สุขภาพกายและสุขภาพใจ เนื่องจากคุณแม่ตั้งครรภ์จะมี ภาวะเครียดง่าย ระดับฮอร์โมนแปรปรวน ส่งผลต่อ อารมณ์และความรู้สึกได้ง่าย และโดยปกติแล้วคุณแม่ ตั้งครรภ์จะภูมิคุ้มกันต่ำกว่าคนทั่วไป มีโอกาสติดเชื้อโรค ได้ง่าย ควรอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเท กินอาหารปรุงสุก และ หมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตัวเองเสมอ

