



ร่วมกัน... ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ร้อยละ ๑๕ ของการตั้งครรภ์จะคลอดก่อนกำหนด ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหา "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพของเด็กที่เกิดจากภาวะคลอดก่อนกำหนด การดูแลสุขภาพก่อนคลอดเพื่อสุขภาพของทารกที่คลอดก่อนกำหนด



วางแผนการตั้งครรภ์ให้ดี
โดยเร็วที่สุด



เสริมเลือดให้เพียงพอ



หลีกเลี่ยงการติดเชื้อ



สูบบุหรี่



ออกกำลังกาย

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์ที่อายุ ๓๕ ปีขึ้นไป

ฝากครรภ์โดยเร็วที่สุด
เมื่อเริ่มมีอาการเจ็บ



ดูแลสุขภาพอย่าง
ดีและสม่ำเสมอ



ไม่ควรถูกกัดหรือข่วนโดย สัตว์
เลี้ยงไว้หรือสัตว์เลี้ยงจรจัด



ควรสวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง
เมื่อขับขี่รถจักรยานยนต์



รับประทานอาหาร น้ำ
และวิตามินอย่างเพียงพอ



หลีกเลี่ยงการยกของ หรือทำ
ไร่สวนที่มีน้ำหนักมาก



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



งดดื่มสุราระหว่างตั้งครรภ์

1. งดสูบบุหรี่
2. งดใช้ยาเสพติดทุกชนิด
3. งดใช้ยาสมุนไพรทุกชนิด
4. งดรับประทานยาแก้ปวดทุกชนิด
5. งดใช้ยาฆ่าเชื้อ
6. งดดื่มแอลกอฮอล์

ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ ๓๐ นาที



ไม่ควรถูกงัดปีกหรือ



ไม่ควรมีรถบรรทุก หรือรถ
จยย. ขับเร็วเกินไปในเขตเมือง



หลีกเลี่ยง หรือลดน้ำหนัก
ถ้ามีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์



หากมีสัญญาณผิดปกติของทารกในครรภ์ ๓ ปีขึ้นไป ให้รีบพบแพทย์ทันที ไม่ควรดื่มน้ำเย็นในขณะตั้งครรภ์