



# งานสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสำโรง

## การป้องกันการคลอดก่อน กำหนดในหญิงตั้งครรภ์



ประชาสัมพันธ์ "ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด"  
การปฏิบัติตัวของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพ ขณะตั้งครรภ์

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1. มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง
2. รับประทานอาหาร น้ำและยาตามคำแนะนำของแพทย์
3. ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
4. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อน หรือน้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด
5. ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน
- 6 หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
7. ควรนอนหลับให้เพียงพอและหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ท้องป็น ท้องแข็ง
2. มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
3. มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
4. มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
5. ปัสสาวะแสบขัด
6. การกดดินน้อขลว

**คลอด  
ก่อนกำหนด**  
อันตรายต่อคุณแม่ไหมนะ?



ติดต่องานสวัสดิการสังคม 036441936 ต่อ107

[www.khoksamrong.go.th](http://www.khoksamrong.go.th)

งานประชาสัมพันธ์องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสำโรง

