

ซึ่งหากคุณแม่มีความเครียดมากเกินไป จะกระตุ้นให้มีการบีบตัวของมดลูกมากขึ้นจนเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดได้

๑.๓. ประวัติการตั้งครรภ์ของคุณแม่ การมีประวัติการคลอดก่อนกำหนดในการตั้งครรภ์ครั้งแรกจะทำให้การตั้งครรภ์ครั้งถัดมามีโอกาสที่จะคลอดก่อนกำหนดได้ด้วยเช่นกัน

๑.๔. การติดเชื้อและการอักเสบ ภาวะการติดเชื้อและการอักเสบของคุณแม่ตั้งครรภ์จะส่งผลต่อการตั้งครรภ์โดยตรง ที่พบได้บ่อยคือการติดเชื้อในกระเพาะปัสสาวะ และการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น กระเพาะปัสสาวะอักเสบ โรคไข้หวัดใหญ่ หรือการมีเชื้อที่จากการรับเชื้อโรคอื่นๆ

๑.๕. พฤติกรรมที่เป็นตัวกระตุ้น ปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดอาจเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของคุณแม่หรือเกิดจากอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิดจึงทำให้ต้องคลอดก่อนกำหนด พฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้คลอดก่อนกำหนด คือ การเดินเยาะ ทำกิจกรรมหนัก เดินเร็ว ทำสิ่งต่างๆ เร็วจนไม่ระวังตัว ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ แต่หลายคนยังเข้าใจผิดว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่สามารถออกกำลังกายได้ จากคำแนะนำของแพทย์คือสามารถออกกำลังกายได้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ไปจนถึงไตรมาสที่ ๒ หรือไม่เกิน ๒๘ สัปดาห์ และควรออกกำลังกายเบาๆ เช่น ว่ายน้ำ โยคะ หรือเดินเบาๆ และอยู่ในการดูแลของ

การคลอดก่อนกำหนด เป็นภาวะที่คุณแม่มีใหม่เกือบทุกคนมีความกังวลใจและอยากเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อให้การตั้งครรภ์ในแต่ละครั้งปลอดภัยมากที่สุด

แบบแปลนที่เรียกว่า..ภาวะคลอดก่อนกำหนด

การคลอดก่อนกำหนด (Preterm Labor) คือภาวะที่ปากมดลูกเปิด เป็นผลมาจากการหดตัวและขยายตัวของมดลูกก่อนที่อายุครรภ์จะครบ ๓๗ สัปดาห์ ซึ่งโดยปกติแล้วการตั้งครรภ์แบบครบกำหนดจะนับตั้งแต่อายุครรภ์ ๓๗-๔๐ สัปดาห์ และไม่เกิน ๔๒ สัปดาห์ ซึ่งการคลอดก่อนกำหนดนั้นจะส่งผลกระทบต่อทั้งแม่และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่อทารกได้

สาเหตุของการคลอดก่อนกำหนด

๑. สาเหตุจากสุขภาพของคุณแม่
๑.๑. โรคประจำตัว คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีโรคประจำตัวจะส่งผลกระทบกับการตั้งครรภ์โดยตรง เช่น โรคความดันสูง เบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด หรือโรคประจำตัวอื่นๆ เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้คลอดก่อนกำหนดได้

๑.๒. ความเครียดของคุณแม่ โดยปกติคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีภาวะเครียดได้ง่ายกว่าคนที่ไม่ตั้งครรภ์ เนื่องจากระดับฮอร์โมนและความไม่สบายตัวจากการตั้งครรภ์จะส่งผลต่ออารมณ์ของคุณแม่โดยตรง โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสที่ ๓ ของการตั้งครรภ์ จะทำให้คุณแม่มีอาการเหนื่อยง่าย ฮอโมนแปรปรวน ส่งผลให้มีความเครียดมากขึ้นตามไปด้วย

สัญญาณเตือนแบบไหน เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด



ด้วยความปรารถนาดีจาก
อบต.เชียรใหญ่



ผู้เชี่ยวชาญเพื่อไม่เป็นการต่งครรและ
กระตุ้นให้มดลกับตัวมากจนเกินไป

๒. สาเหตุจากความผิดปกติในมดลูก

๒.๑ ปากมดลูกสั้น ปากมดลูกเป็นอวัยวะที่หน้าทึบเหมือนเป็นถุงรั้วหุ้มมดลูก คนที่มีปากมดลูกยาว ความแน่นในการรัดหุ้มก็จะมีมาก แต่ถ้าหากปากมดลูกสั้น การรัดหุ้มก็จะร่อน ทำให้มีโอกาสดูดตัวก่อนกำหนดได้ง่าย หากสั้นกว่า ๒-๒.๕ เซนติเมตร จะถือว่ามีโอกาสคลอดก่อนกำหนดและจำเป็นจะต้องเฝ้าระวังตัว แต่โดยปกติแล้วคุณแม่จะทราบเมื่อมาฝากครรภ์และได้รับการอัลตราซาวนด์ปากมดลูกในช่วงไตรมาส ๒ หากสามารถแก้ไขได้แพทย์จะให้ฮอร์โมนเพิ่มเติมหรือใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยไม่ให้คลอดก่อนกำหนด

๒.๒ มีเมื่องอกที่มดลูก โดยปกติมดลูกของคนเราจะ

ขยายตัวได้ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่มันเริ่มขยายตัว
ขยายตัวจะไม่เท่าที่ควร ทำให้มันเกิดการบีบรัดตัวผิดปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุให้หลอดเลือดก่อนกำหนดได้
๒.๓ รูปร่างของมดลูกที่ผิดปกติ ความผิดปกติในมดลูกเป็นความเสี่ยงที่ซ่อนเร้นตั้งแต่กำเนิด บางคนมดลูกมี ๒ ซ้ำ หรือมีการบิดรูปแต่กำเนิด ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการคลอดก่อนกำหนดได้

๒.๔ การติดต่อในวงนำคร่ำหรือภาวะวงนำคร่ำ

อีกเสบ เป็นภาวะที่เกิดการอักเสบของเยื่อหุ้มทารก หรือถุงน้ำคร่ำจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ส่วนใหญ่เกิดจากการที่เชื้อแบคทีเรียเจริญจากช่องคลอดขึ้นไปสู่มดลูก

๓. สาเหตุจากทารกในครรภ์

๓.๑ ทารกเสียชีวิตในครรภ์ (fetal death)

หมายถึง การตายของทารกก่อนคลอด โดยไม่
 คำนึงถึงอายุครรภ์ อาจเกิดจากปัญหาสุขภาพของ
 แม่ หรือแม่ประสบอุบัติเหตุในระหว่างตั้งครรภ์

๓.๒ ทารกมีความผิดปกติหรือพิการ โดยปกติแล้ว

ทารกจะต้องอยู่ในครรภ์แม่ ๓๗-๔๐ สัปดาห์ แต่ในระหว่างตั้งครรภ์ หากเกิดความผิดปกติที่อาจจะส่งผลต่อสุขภาพหรือการเจริญเติบโตของทารก แพทย์จำเป็นที่จะต้องผ่าตัดคลอดก่อนกำหนดเพื่อช่วยชีวิตทารกเอาไว้และนำทารกมาดูแลในตูบ จนกว่าจะสามารถหายใจด้วยตัวเองได้ออนหนักมีท้องได้

๓.๓ ครรภ์แฝด กว่าร้อยละ ๕๐ ของการตั้งครรภ์

แต่ผมก็จะคลอตก่อนกำหนด เนื่องจากมีโอกาสที่
มตลู่จะปีตัวเร็วมากกว่าการตั้งครรภ์เดียว

อาการแบบนี้ ที่บอกว่าควรมาพบแพทย์
โดยด่วน

๑. การปรับตัวของมดลูกที่ฉุน แรงขึ้น โดยปกติแล้วอายุครรภ์หลัง ๓๐ สัปดาห์ขึ้นไปจะมีการปรับตัวของมดลูกอยู่บ้าง แต่จะไม่บ่อย ไม่ถี่ และไม่สม่ำเสมอ ถ้าคุณแม่สังเกตตัวเองแล้วพบว่ามีการบีบตัวมากกว่าปกติต้องรีบมาพบแพทย์ในทันที

๒. มีน้ำใสๆ ออกมาจากช่องคลอดหรือที่เรียกว่า ‘น้ำเดิน’

๓. มีลูกปนเลือดออกมาจากช่องคลอด ซึ่งมักเป็น
ลูกที่อุตปากช่องคลอด แสดงว่าปากมดลูกมี
แนวโน้มที่จะปิด เป็นสัญญาณว่าใกล้คลอดแล้ว

๔. ลูกดิ้นน้อยลง เช่น จากภาวะการขาดออกซิเจน
สามารถกระตุ้นให้คุณแม่เจ็บครรภ์ก่อนกำหนดได้

วิธีการป้องกันและดูแลตัวเอง

๑. ขั้นตอนที่คุณแม่อึ้งตงคร่ำครวญทำคือ ‘การฝากครรภ์’ เพื่อที่จะได้วางแผนการดูแลตัวเองได้ตั้งแต่เนิ่นๆ และเตรียมตัวให้พร้อมหากมีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด เนื่องจากทารกฝากครรภ์จะต้องมีการตรวจร่างกาย ทำอัลตราซาวนด์ ตรวจเลือด และตรวจโรคประจำตัว เพื่อค้นหาความเสี่ยงที่อาจจะส่งผลกระทบต่อทารก ความเสี่ยงที่อาจจะส่งผลกระทบต่อทารกหากพบความผิดปกติจะสามารถวางแผนรักษาได้ตั้งแต่เริ่มต้น

๒. หลังจากตรวจร่างกายแล้วคุณแม่วรร
ดูแลตัวเองให้แข็งแรงสุขภาพและสุขภาพใจ
เนื่องจากคุณแม่วางครรภ์จะมีภาวะเครียดง่าย ระดับ
ฮอร์โมนแปรปรวน ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก
ได้ง่าย และโดยปกติแล้วคุณแม่วางครรภ์จะ
ภูมิคุ้มกันต่ำกว่าคนทั่วไป มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย
ควรอยู่ในพื้นที่อากาศถ่ายเท กินอาหารปรุงสุก และ
หมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตัวเอง
เสมอ