



คลอดก่อนกำหนด วิธีป้องกันและพฤติกรรม ที่ควรหลีกเลี่ยง

โดยปกติการตั้งครรภ์แบบครบกำหนดจะมีอายุครรภ์ตั้งแต่ 37-40 สัปดาห์ และไม่เกิน 42 สัปดาห์ แต่ปัจจุบันเด็กไทยกว่า 800,000 คนมีอัตราการ คลอดก่อนกำหนด เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 8 - 10 % ต่อปี ซึ่งปัญหาเหล่านี้นอกจากจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของคุณแม่ และคนในครอบครัวแล้ว ยังส่งผลต่อสุขภาพของเด็กทารกที่คลอดก่อนกำหนดอีกด้วย

ภาวะคลอดก่อนกำหนด

การคลอดก่อนกำหนด (PRETERM LABOR) คือ การคลอดบุตรก่อน ระยะเวลา ซึ่งหากคลอดก่อนกำหนด 6 เดือน หรืออายุครรภ์ 24 สัปดาห์ จะเรียกว่า ภาวะแท้ง แต่หากคลอดก่อนกำหนด 8 เดือนหรือช่วงอายุ ครรภ์ 37 สัปดาห์ จะเรียกว่า ภาวะคลอดก่อนกำหนด โดยสามารถแบ่ง ออกได้เป็น 2 ระยะ ได้แก่

- การคลอดก่อนกำหนดช่วงแรก (EARLY PRE-TERM) การคลอดก่อน กำหนดในช่วง อายุครรภ์ 33 สัปดาห์กับ 6 วัน ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะ แท้งซ้อนสูงขึ้น
- การคลอดก่อนกำหนดช่วงหลัง (LATE PRE-TERM) การคลอดก่อน กำหนดในช่วงที่อายุครรภ์ได้ 34-36 สัปดาห์กับ 6 วัน ภาวะ แท้งซ้อนจะน้อยกว่าช่วงแรก

การคลอดก่อนกำหนดจะส่งผลให้ทารกเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้สูง เนื่องจาก อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายยังเจริญเติบโตได้ไม่สมบูรณ์หรือพัฒนา ได้ไม่เต็มที่จนอาจนำไปสู่การเสียชีวิตได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดการ คลอดก่อนกำหนด

สาเหตุที่ทำให้คุณแม่ตั้งครรภ์คลอดก่อนกำหนดนั้นเกิดจากหลายปัจจัย ทั้ง จากตัวคุณแม่เองและความผิดปกติของทารกในครรภ์ ดังนี้

คลอดก่อนกำหนด วิธีป้องกันและพฤติกรรม ที่ควรหลีกเลี่ยง



สาเหตุจากคุณแม่ตั้งครรภ์

1. อายุของคุณแม่ โดยเฉพาะการตั้งครรภ์ในคนที่มีอายุน้อยกว่า 17 ปี หรือมากกว่า 35 ปี
2. เคยมีประวัติคลอดก่อนกำหนดมาก่อน หรือมีประวัติคลอดก่อนกำหนดในครอบครัว
3. ปากมดลูกสั้น หากสั้นกว่า 2-2.5 เซนติเมตร จะทำให้การรัดของหูดก็น้อยกว่าปกติ ทำให้มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้ง่าย
4. ความผิดปกติของมดลูกหรือมดลูกพิการแต่กำเนิด เช่น มีผนังกันภายในโพรงมดลูก หรือมีเนื้องอกในมดลูก
5. โรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ หรือเกิดการติดเชื้อขณะตั้งครรภ์ หรือมีภาวะน้ำเดิน อาจส่งผลให้ทารกในครรภ์มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้
6. พฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การทำงานหนักเกินไป ความเครียด รวมถึงการขาดสารอาหารและออกซิเจน ทำให้ทารกในครรภ์น้ำหนักตัวน้อยและมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้

สาเหตุจากความผิดปกติของทารกในครรภ์

- ความผิดปกติในครรภ์ เช่น โรคทางพันธุกรรม ภาวะรกเสื่อม ทำให้ทารกไม่สามารถเจริญเติบโตได้ ส่งผลให้กระตุ้นการคลอดเร็วยิ่งขึ้น
- ทารกแฝด เพราะกว่า 50% ของการตั้งครรภ์แฝดมักจะคลอดก่อนกำหนด จากการที่มดลูกบีบตัวเร็วกว่าการตั้งครรภ์เดี่ยวทั่วไป
- ความผิดปกติของโครโมโซม ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการแท้งบุตรในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์



คลอดก่อนกำหนด วิธีป้องกันและพฤติกรรม ที่ควรหลีกเลี่ยง

คลอดก่อนกำหนด อันตรายไหม?

การคลอดก่อนกำหนดนั้นมีความเสี่ยงของการเสียชีวิตของทารกในครรภ์สูง รวมถึงอาจพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น ปอดของทารกทำงานได้ไม่เต็มที่ มีภาวะเลือดออกในสมองหรือลำไส้ ตับมีขนาดเล็ก มีภาวะเลือดจางและมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะการคลอดกำหนด 6 เดือนหรือช่วงอายุครรภ์ 30 สัปดาห์ นอกจากนี้เมื่อคลอดแล้วจะทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวน้อย เจริญเติบโตช้า ซึ่งมีโอกาสที่จะเสียชีวิตหรือทุพพลภาพได้มากกว่าทารกที่คลอดตามกำหนดทั่วไป

9 พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยงของคุณแม่ตั้งครรภ์

ในช่วงที่คุณแม่กำลังตั้งครรภ์อ่อนๆ หรือช่วง 3 เดือนแรกอาจจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด ดังนี้

1. การขยับร่างกายหรือการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทก เช่น การวิ่ง การกระโดด หรือการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็ว เพราะจะทำให้ทารกในครรภ์ขาดออกซิเจนจนอาจส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตได้ จึงควรขยับหรือออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสม เช่น โยคะ ว่ายน้ำ เดินแอโรบิก เป็นต้น
2. การสูบบุหรี่ รวมถึงการดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติดทุกชนิด เพราะส่งผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และมี โอกาสคลอดก่อนกำหนดได้สูง ตลอดจนเกิดความผิดปกติและ ความทุพพลภาพทางร่างกายโดยกำเนิด

คลอดก่อนกำหนด วิธีป้องกันและพฤติกรรม ที่ควรหลีกเลี่ยง



3. การนอนหรือการยืนติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยเฉพาะคุณแม่ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 20 สัปดาห์ขึ้นไป (ประมาณ 4 เดือนขึ้นไป) เพราะอาจเกิดเส้นเลือดขอคบริเวณขา ปวดหลัง และเสี่ยงต่อการเกิดข้อเข่าเสื่อม รวมถึงการสวมใส่รองเท้าที่มีส้นสูงเกินไปจะทำให้การยืนไม่มั่นคงและเสี่ยงต่อการหกล้มได้ นอกจากนี้การนอนนานๆ จะทำให้น้ำหนักในครรภ์กดทับกระเพาะอาหาร ลำไส้ และเส้นเลือดดำ จึงทำให้ตัวบวม ปวดเมื่อยตามร่างกาย และอาจทำให้หน้ามืดได้ง่าย

4. การไปในสถานที่แออัด โดยเฉพาะคุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำที่อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้ง่าย เช่น หัดเยอรมัน โรคแพรรบาดต่างๆ เป็นต้น

5. การอบไอน้ำหรือการเข้าห้องซาวน่า แม้ว่าจะช่วยให้ร่างกายสดชื่นขึ้น แต่ความร้อนจากไอน้ำอาจส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ที่สำคัญ จึงอาจส่งผลให้เลือดมีความข้นและอุดตัน ทำให้ทารกในครรภ์เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดได้

6. การสัมผัสสารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง สารระเหย รั้งสี รวมถึงการทำความสะดวกมูลสัตว์ เพราะมีส่วนประกอบของท็อกโซพลาสโมซิส (TOXOPLASMOSIS) เช่น เชื้อปรสิตในมูลแมวที่มีแมวเป็นพาหะนำโรค อาจทำให้เกิดการติดเชื้อและส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้

คลอดก่อนกำหนด วิธีป้องกันและพฤติกรรม ที่ควรหลีกเลี่ยง



7.การรับประทานยาบางชนิด โดยเฉพาะในช่วงการตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก ซึ่งเป็นช่วงที่ทารกในครรภ์มีการพัฒนาอวัยวะและระบบประสาทต่าง ๆ การรับประทานยาบางชนิดอาจส่งผลให้ต่อการพัฒนาการของทารกในครรภ์และอาจถึงขั้นพิการได้ เช่น ยาลดสิว ยาแผนโบราณ ยาสามัญประจำบ้านหลายชนิด ซึ่งยาที่สามารถรับประทานได้ในช่วงตั้งครรภ์มีเพียงไม่กี่ชนิดเท่านั้น ได้แก่ ยาพาราเซตามอล ยาคลอเฟนิรามีน และผงเกลือแร่ แต่ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง

8.การรับประทานอาหารที่ให้คุณค่าสารอาหารต่ำ คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ควรงดอาหารบางชนิด เช่น อาหารสุกๆ ดิบๆ เนยแข็ง ชีส อาหารแปรรูป ของหมักดอง ชา กาแฟ น้ำอัดลม ฯลฯ เพราะเมื่อทานอาหารเหล่านี้ในปริมาณมากอาจทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ ทำให้ร่างกายของคุณแม่และทารกในครรภ์เสี่ยงต่อการขาดสารอาหารบางชนิดและอาจกระตุ้นโรคประจำตัวที่เป็นอยู่ให้กำเริบได้

9.การดื่มนมในปริมาณมาก โดยปกติแล้วการดื่มนมวัวหรือนมถั่วเหลืองวันละ 1 แก้วนั้นมีความเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้วสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ แต่หากดื่มนมมากกว่า 1 แก้วต่อวันอาจทำให้ทารกเสี่ยงต่อการแพ้ เช่น แพ้แล็กโทสหรือโปรตีนในนมวัว ซึ่งหากต้องการเสริมแคลเซียมควรเสริมจากแหล่งอาหารอื่นๆ แทน เช่น ปลาเล็กปลาน้อย งาดำ อัลมอนต์ ผักใบเขียว เป็นต้น



คลอดก่อนกำหนด วิธีป้องกันและพฤติกรรม ที่ควรหลีกเลี่ยง

คลอดก่อนกำหนด ป้องกันได้อย่างไร?

การดูแลตนเองของคุณแม่ตั้งครรภ์ควรใส่ใจทั้งในด้านอาหาร สุขอนามัย และการตรวจร่างกายโดยแพทย์ เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์และบำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอเพื่อให้คุณแม่สามารถคลอดบุตรได้ตามระยะเวลาที่กำหนด

1. การฝากครรภ์

เมื่อคุณแม่รู้ตัวว่าตั้งครรภ์แล้ว ภายใน 3 เดือนแรกควรรีบมาฝากครรภ์ เพื่อตรวจอัลตราซาวด์และยืนยันอายุครรภ์ รวมถึงตรวจเลือดและโรคประจำตัวเพื่อหาความเสี่ยงที่อาจกระทบต่อการตั้งครรภ์ หากเคยมีประวัติการแท้งบุตรหรือคลอดก่อนกำหนดควรแจ้งให้แพทย์ทราบ

2. ตรวจปากมดลูก

เมื่อมีอายุครรภ์ได้ 18-22 สัปดาห์ ควรทำอัลตราซาวด์เพื่อตรวจว่ามีปากมดลูกสั้นหรือไม่ หากพบว่ามีปากมดลูกสั้น แพทย์จะป้องกันด้วยการให้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่สามารถป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้ถึง 45% หรืออาจจำเป็นต้องเย็บปากมดลูกหรือใช้ห่วงซิลิโคน (PESSARY) รัตปากมดลูกเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด

3. รับประทานอาหารที่มี DHA

เนื่องจาก DHA คือ สารอาหารที่มีความสำคัญต่อการสร้างผนังเซลล์ของร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ OMEGA-3 ที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้จึงต้องได้รับจากสารอาหารเท่านั้น เช่น ปลาทูน่า หอยนางรม เมล็ดแฟลก เมล็ดเชีย ถั่วเหลือง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่าง DHA ฯลฯ โดยการรับประทานอาหารที่มี DHA อย่างเพียงพอ คือ 200-500 มิลลิกรัมต่อวัน จะช่วยบำรุงครรภ์ให้พัฒนาการสมอง สายตา และเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายของทารกให้แข็งแรง น้ำหนักของทารกเป็นไปตามเกณฑ์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด รวมถึงช่วยลดภาวะเครียดหรือซึมเศร้าของคุณแม่ในระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอดได้

คลอดก่อนกำหนด วิธีป้องกันและพฤติกรรม ที่ควรหลีกเลี่ยง



4. ลดความเครียด

คุณแม่ตั้งครรภ์มักมีภาวะเครียดได้ง่ายกว่าคนปกติ เนื่องจากระดับฮอร์โมนและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในช่วงตั้งครรภ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์โดยตรง โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ หากมีความเครียดสูงจะกระตุ้นให้มดลูกบีบตัวมากขึ้น จนเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนดได้ จึงควรผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำงานอดิเรก พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายที่ช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น

5. สังเกตตนเอง

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรหมั่นสังเกตตนเองอยู่เสมอ หากมีอาการเจ็บครรภ์เป็นพักๆ หรือท้องแข็งจากการที่มดลูกหดรัดตัว ควรลดการทำกิจกรรมนอนพักและเปลี่ยนอิริยาบถสักระยะ รวมถึงสังเกตอาการ เช่น ปวดหลังช่วงล่างหรือบริเวณเอว เจ็บท้องต่อเนื่อง (4 ครั้งใน 20 นาที) มีมูกหรือเลือดออกทางช่องคลอด รู้สึกทารกดิ้นน้อยกว่าปกติ ตัวบวมและความดันสูงขึ้น หากอาการยังไม่บรรเทาลงอาจเป็นอาการของครรภ์เป็นพิษหรืออาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ให้รีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน การดูแลสุขภาพของคุณแม่และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงในช่วงตั้งครรภ์จึงมีความสำคัญต่อการป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดได้ อีกทั้งการรักษาสุขภาพอนามัย สังเกตตนเอง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และอุดมไปด้วยกรดโอเมก้า-3 อย่างเช่น DHA นอกจากจะช่วยบำรุงครรภ์ให้ทารกมีพัฒนาการทางสมอง สายตา เสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายทารกแล้ว ยังช่วยป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดและช่วยลดภาวะซึมเศร้าในช่วงตั้งครรภ์ของคุณแม่ได้อีกด้วย

คลอดก่อนกำหนด วิธีป้องกันและพฤติกรรม ที่ควรหลีกเลี่ยง



อ้างอิง

[HTTPS://WWW.SAMITIVEJHOSPITALS.COM/TH/ARTICLE/DETAIL/ความรู้คลอดก่อนกำหนด](https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/ความรู้คลอดก่อนกำหนด)

[HTTPS://WWW.BANGKOKHOSPITAL.COM/CONTENT/PREGNANCY-HAVE-OPPORTUNITY-TO-PRETERM-LABOR](https://www.bangkokhospital.com/content/pregnancy-have-opportunity-to-preterm-labor)

[HTTPS://WWW.PHYATHAI.COM/TH/ARTICLE/3043](https://www.phyathai.com/th/article/3043) - คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้-

[HTTPS://WWW.BCAREMEDICALCENTER.COM/ARTICLES-DETAIL/137](https://www.bcaremedicalcenter.com/articles-detail/137)

[HTTPS://WWW.DRNOITHEFAMILY.COM/POST/DHA-AND-PREGNANCY](https://www.drnoithefamily.com/post/dha-and-pregnancy)

[HTTPS://WWW.PAOLOHOSPITAL.COM/TH-TH/PHAHOL/ARTICLE/DETAILS/บทความ-แม่และเด็ก/คลอดก่อนกำหนด-กับปัญหาระบบทางเดินหายใจ](https://www.paolohospital.com/th-th/phahol/article/details/บทความ-แม่และเด็ก/คลอดก่อนกำหนด-กับปัญหาระบบทางเดินหายใจ)