

ประโยชน์ของการฝากครรภ์

- 1 ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจของคุณแม่
- 2 ตรวจสอบดูว่าการตั้งครรภ์ดำเนินไปอย่างปกติหรือไม่
- 3 ช่วยป้องกันหรือลดอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์
- 4 ช่วยป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นกับการรกในครรภ์
- 5 ช่วยดูแลการรกในครรภ์ ทำให้ลูกน้อยในครรภ์เติบโตสมบูรณ์แข็งแรง



ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

วิธีการป้องกันและดูแลตัวเอง

1 การฝากครรภ์ เพื่อที่จะได้วางแผนการดูแลตัวเองได้ตั้งแต่เนิ่นๆ และเตรียมตัวให้พร้อมหากมีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด สามารถวางแผนรักษาได้ตั้งแต่เริ่มต้น

2 หลังจากตรวจร่างกายแล้ว คุณแม่ควรดูแลตัวเองให้ดีขึ้น สุขภาพกายและสุขภาพใจ และหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตัวเองเสมอ



องค์การบริหารส่วนตำบลชมเจริญ

ฝากครรภ์ปลอดภัย

ดูแลตั้งแต่ตั้งครรภ์ถึงคลอด



สัญญาณเตือนการคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์ การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็นการคลอดก่อนกำหนด

อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด

- 1 บวม และความดันโลหิตสูง
- 2 เลือดออกจากช่องคลอด
- 3 น้ำเดิน
- 4 รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ
- 5 เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

- พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- พักผ่อนให้เพียงพอ

