

การปฏิบัติตัวของคุณแม่หลังคลอด

▶ การปฏิบัติตัวของคุณแม่ในระยะหลังคลอด อวัยวะต่าง ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จะเริ่มกลับคืนมาสู่สภาวะปกติ แต่การเปลี่ยนแปลงบางอย่างก็ไม่สามารถเปลี่ยนกลับไปเหมือนเดิมได้ เช่น ท้องลาย รูปร่าง ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ หลังคลอดใช้เวลาประมาณ 6 สัปดาห์ จึงจะหยุดการเปลี่ยนแปลง ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทุกหมู่ และพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อป้องกันอาการท้องผูก



การบริหารร่างกายหลังคลอด

▶ **การให้นมบุตร** น้านมแม่ มีสารอาหารครบถ้วน และสัดส่วนที่เหมาะสม มีภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อต่างๆสะอาด ลดอาการท้องผูกในเด็ก และช่วยลดภาวะการตกเลือดหลังคลอด มดลูกแห้งเร็ว หน้าท้องจะลดลงเป็นปกติได้เร็ว ทรวงอกเข้าที่ได้เร็ว

▶ **ท่าอุ้มในการให้นม** ควรนั่งเก้าอี้อยู่ในท่าสบาย ทั้งแขนและหลัง เพื่อป้องกันอาการปวดหลัง และอาการอ่อนล้าจากการให้นมบุตร ในบางกรณีคุณแม่ไม่สามารถให้นมแม่ได้ นมผงดัดแปลงสำหรับทารก (Infant Formula) ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

▶ **การเก็บนม** ในคุณแม่ซึ่งมีน้ำนมมากหรือต้องกลับไปทำงานอาจมีปัญหาในการเก็บรักษา ปกติแล้วนมแม่สามารถเก็บได้ที่อุณหภูมิห้องประมาณ 6 ชั่วโมงในตู้เย็นธรรมดา 24 ชั่วโมงในช่องแข็ง 2 สัปดาห์ ในตู้แช่แข็งประมาณ 3 เดือน เมื่อเราต้องการใช้น้ำนมแช่แข็งเลี้ยงทารก หลังจากละลายแล้วสามารถเก็บไว้ในตู้เย็น 12 ชั่วโมง



การขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริม
สุขภาพเชิงรุก
เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลเมืองวังสะพุง

อาการเหล่านี้ แม้เพียงอาการใดอาการหนึ่ง ควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วน



การคลอดก่อนกำหนด

▶ **การคลอดก่อนกำหนด** คือ การคลอดตั้งแต่ อายุครรภ์ 20 สัปดาห์ จนถึงก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ หรือ คลอดก่อน 259 วัน นับจากวันแรก ของประจำเดือนที่มาครั้งสุดท้าย โดยอาการเตือน ที่บ่งบอกว่าอาจคลอดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ที่พบ คือ มีอาการเจ็บครรภ์เองโดยไม่ทราบสาเหตุ มีเลือดออก คล้ายประจำเดือน ปวดถ่วงท้องน้อย ปวดร้าวที่ขาหนีบและหน้าขา ปวดหลัง มดลูกมีการหดรัดตัวอย่างสม่ำเสมอ เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ของปากมดลูกอย่างชัดเจน คือ ปากมดลูกเปิด เพิ่มขึ้นหรือมีความบางมากกว่า 80 % หรือ ปากมดลูกเปิด 2 เซนติเมตรขึ้นไป มีมูกเลือดออก ทางช่องคลอด หรือมีสีน้ำตาลปนเลือด อาจมีมูก ชันเป็นก้อนหลุดออกมา แสดง อาการเปิดของ มดลูก ถุงน้ำคร่ำรั่วหรือแตก ซึ่งถ้าพบว่าตัวเองมี

▶ สาเหตุที่แม่ตั้งครรภ์ถึงคลอดก่อนกำหนด

- อาการเจ็บป่วยเรื้อรังหรือการมีโรคประจำตัว ของแม่ที่ตั้งครรภ์ เช่น โรคเกี่ยวกับหัวใจ ปอด ตับ หรือเบาหวาน แต่ปัจจุบันนี้การรักษาของแพทย์ สามารถควบคุมโรคได้ดีขึ้น ทำให้โอกาสเสี่ยงคลอด ก่อนกำหนดลดลง
- ความเครียดในขณะตั้งครรภ์
- แม่ท้องที่มีอายุต่ำกว่า 17 ปี เนื่องจากว่าร่างกาย ยังไม่พร้อมเต็มที่ต่อการตั้งท้อง ทำให้โอกาสคลอด ก่อนกำหนดมีสูง
- แม่ท้องที่มีอายุเกิน 35 ปี

- แม่ตั้งครรภ์ที่มีฐานะทางการเงินค่อนข้างต่ำ ทำให้ได้สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายไม่เพียงพอ และอาจเกิดปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ขึ้นได้อีก
- ภาวะที่มีความผิดปกติของมดลูก
- การตั้งครรภ์แฝด
- มีภาวะทารกในครรภ์พิการ
- แม่ท้องที่เคยมีประวัติการคลอดก่อนกำหนด



▶ ผลกระทบจากการคลอดก่อนกำหนด

ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีความเสี่ยงต่ออวัยวะ ที่พัฒนาไม่สมบูรณ์ และเกิดอาการต่าง ๆ แทรกซ้อนได้ เช่น อาการ หายใจลำบาก เกิดภาวะ อุณหภูมิต่ำหรือตัวเย็น เกิดภาวะตัวเหลือง และซีด มีการสำลักนม ท้องอืดง่าย ติดเชื้อโรคได้ง่าย ฯลฯ และอาจทำให้ทารกเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ในระยะ ยาวอาจพบปัญหาต่างๆตามมา เช่น โรคหัวใจวาย พิการแต่กำเนิด มีความ ผิดปกติของสมอง ชัก

หูหนวก ตาบอด และการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ
ไอคิวต่ำ เป็นต้น



ทั้งนี้ หากแม่ตั้งครรภ์ที่รู้ตัวว่ามีปัญหาสุขภาพหรืออยู่ในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงข้างต้น ควรดหรือเลิกทำกิจกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อ การคลอดก่อนกำหนด การฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จะช่วยลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนดได้ รวมถึงการดูแลสุขภาพ นอนหลับพักผ่อน กินอาหารที่มีประโยชน์ อย่างเพียงพอ ไม่เครียด และมาตรวจตามที่หมอนัดทุกเดือนนะคะ