

การคลอดก่อนกำหนดนับเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข เนื่องจากการคลอดก่อนกำหนดทำให้ทารกมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มากขึ้น เช่น การหายใจล้มเหลว มีเลือดออกในสมอง การติดเชื้อในทางเดินอาหาร การติดเชื้อในกระแสเลือด ชัก และอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด ซึ่งพบว่าถ้ามีการคลอดเมื่ออายุครรภ์ที่น้อย จะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มาก

การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด หมายถึงการที่มดลูกมีการบีบรัดตัวอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ปากมดลูกมีการบางตัวและเปิดขยาย ก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์

การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง การคลอดตั้งแต่อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ จนถึงทารกคลอดออกมาก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง

สาเหตุของการคลอดก่อนกำหนดส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่มักพบร่วมกับปัจจัยชักนำหลายอย่าง เช่น

- มีประวัติการคลอดก่อนกำหนดในครรภ์ก่อน
- การตั้งครรภ์แฝด
- มีภาวะแทรกซ้อนทางอายุรศาสตร์

- มีการใช้สารเสพติดในระยะตั้งครรภ์
- มีการติดเชื้อในร่างกาย
- ทารกมีความผิดปกติหรือพิการแต่กำเนิด

อาการและอาการแสดง

- มีอาการเจ็บครรภ์หรือปวดท้อง
- มีอาการปวดหลัง
- ปวดหน่วงคล้ายปวดระดู รู้สึกไม่สุขสบายที่บริเวณท้องน้อยและขาหนีบ
- มีอาการปัสสาวะบ่อย
- มีน้ำใสหรือมูกเลือดออกทางช่องคลอด



อาการผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ก่อนวันนัด

1. มีอาการเจ็บครรภ์ หรือมีมดลูกหดตัว อย่างสม่ำเสมอ
2. มีน้ำเดิน
3. มีมูกเลือด
4. เด็กดิ้นน้อยลง

การดูแลตนเองเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยง

ต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

1. ควรมาฝากครรภ์ทุกครั้งตามแพทย์นัด
2. พักผ่อนอย่างเพียงพออย่างน้อย 6-8 ชม./วัน ไม่ทำงานหนักหรือเดินทางไกล
3. ควรดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว เพื่อป้องกันการขาดน้ำ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นย้ำการรับประทานยาบำรุงเลือดอย่างสม่ำเสมอ
4. ควรงดหรือเลิกสารเสพติดทุกชนิด
5. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ ควรปัสสาวะทุก 4 ชั่วโมง เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะได้
6. งดการมีเพศสัมพันธ์ในรายที่เสี่ยงต่อการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
7. สังเกตอาการผิดปกติของตนเอง เช่น มีท้องแข็งหรือมดลูกหดตัว 3-4 ครั้ง/ ชั่วโมง ให้นอนพักบนเตียงทันที แต่ถ้ามีอาการท้องแข็งบ่อยมากขึ้น ควรรีบมาโรงพยาบาลทันที
8. สังเกตสิ่งคัดหลั่งทางช่องคลอด ถ้ามีน้ำใสๆ หรือมีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที
9. ทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลายจิตใจ ลดความวิตกกังวล

การให้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ในรายที่มีความเสี่ยง เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

1. การเหน็บฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนทางช่องคลอด โดยให้เหน็บก่อนนอนวันละ 1 ครั้ง ตั้งแต่อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ จนถึง 36 สัปดาห์

วิธีการเหน็บยา

1. ควรเหน็บยาก่อนนอน เพื่อป้องกันยาหลุด
2. เตรียมตัวก่อนเหน็บยาโดยปัสสาวะอุจจาระให้เรียบร้อย และทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอกทวารหนักแล้วล้างมือให้สะอาด
3. นอนหงาย ชันเข่าทั้งสองข้าง สอดยาเข้าทางช่องคลอด ชั่วๆ ให้ลึกๆ
4. ควรนอนในท่าเดิมต่อประมาณ 15 นาที อย่ารีบลุกเดินทันที เพื่อให้ยาละลายเคลือบช่องคลอดก่อน

คำถาม : ถ้าหากลืมเหน็บยาจะต้องทำอย่างไร

คำตอบ : เหน็บยาตามขนาดเดิมในครั้งต่อไป ไม่ควรเพิ่มยาเป็น 2 เท่า

2. การฉีดฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเข้ากล้ามเนื้อบริเวณสะโพก หรือต้นแขนทุกสัปดาห์ ตั้งแต่อายุครรภ์ 16 สัปดาห์ จนถึง 36 สัปดาห์

คำถาม : ถ้าหากลืมฉีดยาจะต้องทำอย่างไร

คำตอบ : ประสิทธิภาพในการรักษาอาจลดลงหากท่านลืมไปรับการฉีดยาตามแพทย์สั่ง ให้ไปฉีดยาทันทีที่นึกได้ และฉีดยาในรอบต่อไปตามกำหนดเดิม

ห้าม เพิ่มขนาดยาที่ฉีดเป็น 2 เท่าเพื่อทดแทนยาที่ลืม

อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

อาจเกิดปฏิกิริยาบริเวณที่ฉีดยา เช่น มีอาการปวด บวม แดง บริเวณที่ฉีดยาได้

จัดทำโดย

- นางสาวจิรพรรณ บัวแย้ม
พยาบาลหน่วยฝากครรภ์



ผ่านพ้น
สุขภาพ
ออนไลน์

ที่ปรึกษา

- พญ.เพ็ญบุหลัน ยาปาน
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
- นางสุจิตตรา พงศ์ประสพชัย
หัวหน้าหน่วยฝากครรภ์
งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2561

รหัสหน่วยงาน NS08210066164

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย
ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการ
เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด



หน่วยฝากครรภ์

งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1053161