



การคลอดก่อนกำหนด

อันตรายไหม ป้องกัน

อย่างไรดี ?

การคลอดก่อนกำหนด อาจเป็นเรื่องที่คุณแม่ไม่คาดคิด และไม่ยากให้เกิดขึ้น เพราะคุณแม่ส่วนใหญ่วางแผนการคลอดมาเป็นอย่างดี เตรียมพร้อมวันคลอดกันไว้แล้ว แล้วถ้าเกิดเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนดขึ้นมา จะมีความเสี่ยง หรืออันตรายแค่ไหน จะป้องกันได้อย่างไรบ้าง

การคลอดก่อนกำหนด หรือ เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด (Preterm Labor) อาจมีระยะเวลาที่ต่างกัน โดยองค์การอนามัยโลกกำหนดว่า การเจ็บท้องคลอดขณะอายุครรภ์น้อยกว่า หรือ เท่ากับ 37 สัปดาห์ นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย สำหรับประเทศไทย กำหนดให้การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด หมายถึง การเจ็บครรภ์คลอดที่เกิดขึ้นเมื่ออายุครรภ์ 28-37 สัปดาห์

อันตรายของ “การคลอดก่อนกำหนด”

อันตรายต่อทารก

- ทำให้ทารกเสียชีวิตแรกเกิด เนื่องจากร่างกายที่เจริญเติบโตไม่เต็มที่ อวัยวะต่าง ๆ ยังทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ เช่น มีปัญหาการหายใจ การติดเชื้อ เลือดออกในสมอง เป็นต้น
- มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ ภาวะหายใจลำบาก
- ทารก น้ำหนักตัวน้อยกว่าเกณฑ์
- ปัญหาระบบลำไส้ มีโอกาสเกิดลำไส้อักเสบ หรือลำไส้เน่าตามมา
- ปัญหาระบบหัวใจ และ หลอดเลือด
- เกิดภาวะจอประสาทตาผิดปกติ
- พัฒนาการช้า ส่งผลต่อพัฒนาการด้านจิตใจ ด้านภาษา และการพูด
- มีความบกพร่องเกี่ยวกับระบบประสาท และกล้ามเนื้อ

อันตรายกับคุณแม่

- เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน จากการได้รับยาขับยั้งการหดตัวของมดลูก
- ได้รับผลกระทบจากการนอนบนเตียงนาน ๆ มีผลต่อร่างกาย จิตใจ เช่น **ท้องผูก** กล้ามเนื้ออ่อนแรง น้ำหนักลด อารมณ์แปรปรวน **ซึมเศร้า**



สาเหตุของการคลอดก่อนกำหนด

- คลอดก่อนกำหนด เพราะไม่ได้ฝากครรภ์
- ขาดสารอาหาร ไม่ได้รับวิตามินจำเป็นสำหรับคนท้อง
- เคยมีประวัติคลอดก่อนกำหนดมาก่อน
- มีประวัติ การทำผ่าตัดบริเวณคอมดลูก หรือมดลูก
- มีภาวะเลือดออกก่อนกำหนด จากรกเกาะต่ำ รกลอกตัวก่อนกำหนด
- ภาวะน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด
- การติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ หรือ ระบบอวัยวะสืบพันธุ์
- มีภาวะซีด [ขาดธาตุเหล็ก](#)
- อายุน้อยกว่า 17 ปี หรือมากกว่า 35 ปี
- สูบบุหรี่ ใช้ยาเสพติด โดยเฉพาะช่วงตั้งครรภ์
- ต้องทำงานหนัก เดิน หรือยืนนาน ๆ ระหว่างตั้งครรภ์
- มีภาวะเครียด กังวล [ซึมเศร้า](#)
- ฯลฯ

สัญญาณ การคลอดก่อนกำหนด

- บวม และความดันโลหิตสูง อาจเป็นสัญญาณหนึ่งของครรภ์เป็นพิษ
- เลือดออกจากช่องคลอด หากเกิดจากสาเหตุที่รุนแรง อาจทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด
- น้ำเดิน รู้สึกว่ามีน้ำใสๆ ไหลจากช่องคลอด ปริมาณมากกว่าตกขาวปกติ
- รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ หากรู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าเดิม ให้รีบปรึกษาแพทย์ที่ดูแล
- อาการเจ็บครรภ์เป็นพัก ๆ ท้องแข็งบ่อย ๆ ควรลดกิจกรรมลง นอนพักดูอาการสักระยะ หากยังรู้สึกว่ามีมดลูกบีบตัวบ่อย ควรรีบปรึกษาแพทย์
- ปวดหลังช่วงล่างหรือบริเวณเอว เป็นต่อเนื่องหรือเป็น ๆ หาย ๆ แม้จะเปลี่ยนท่าทาง
- เจ็บท้องต่อเนื่องกัน 4 ครั้งใน 20 นาที หรืออาจเกิดเป็นระยะ ๆ เนื่องจากการหดตัวของมดลูก

การป้องกันคลอดก่อนกำหนด

- ฝากครรภ์ตามกำหนด คุณหมอจะให้คำแนะนำได้ว่าต้องกินอาหารแบบไหน ดูแลตัวเองอย่างไร รวมถึงจ่าย วิตามินที่จำเป็นสำหรับคนท้อง เช่น ธาตุเหล็ก [โฟลิก](#) ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ โดยเฉพาะหากเคยมีประวัติการคลอดก่อนกำหนดมาก่อน ควรเข้ารับการตรวจและทดสอบครรภ์ อาจช่วยให้ลดโอกาสการคลอดก่อนกำหนดอีกครั้งได้
- กินอาหารมีประโยชน์ และวิตามินสำหรับคนท้อง ควรกินอาหาร และ วิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อการตั้งครรภ์ เช่น กรดโฟลิก ธาตุเหล็ก ไอโอดีน แคลเซียม วิตามินดี [วิตามินซี](#) วิตามินอี วิตามินบี 12 ไนอาซิน หรือสังกะสี เพื่อชดเชยวิตามินและแร่ธาตุที่ขาดหายไป แต่ควรปรึกษาคุณหมอ เรื่องขนาดและปริมาณของวิตามิน และแร่ธาตุที่ควรได้รับระหว่างตั้งครรภ์ด้วย
- ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว การได้รับน้ำเพียงพอ จะช่วยลดการหลั่งสารแอนติไดยูเรติกฮอร์โมน (antidiuretic hormone) และออกซิโตซิน (oxytocin) จากต่อมใต้สมองซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
- นอนหลับให้เพียงพอ ช่วงตั้งครรภ์ [ควรนอนหลับอย่างเพียงพอ](#) ในตอนกลางคืน ควรนอนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง และ งีบหลับช่วงกลางวัน 2-3 ชั่วโมง โดยเฉพาะช่วงปลายไตรมาส 2-3

- **ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่เครียด** เพราะหากอยู่ในภาวะเครียด จะทำให้สารแคททีโคลามีน (catecholamine) หลั่งออกมามาก มีผลทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกลดลง และทำให้พรอสตาแกลน (prostaglandin) หลั่งออกมา กระตุ้นให้เกิดการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด



- **ฉีดยาโปรเจสเทอโรน** ถ้าเคยมีประวัติการคลอดก่อนกำหนด คุณหมออาจให้ยาโปรเจสเทอโรนฉีดเข้ากล้ามเนื้อ หรือ เหน็บทางคลอดตั้งแต่อายุครรภ์ 24 สัปดาห์ไปจนถึงอายุครรภ์ 36 สัปดาห์
- **งดบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างตั้งครรภ์** รวมถึงการอยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดความผิดปกติที่จะเกิดขึ้นทารก และคลอดก่อนกำหนดได้
- **ระมัดระวังการทำกิจกรรม** เช่น การออกกำลังกาย การยกของหนัก การทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก รวมถึงการกระแทก เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด
- **ไม่ทำงานหนักเกินไป** หากมีความเสี่ยงในการคลอดกำหนด ยิ่งต้องระวังไม่หักโหม ใช้อ่างกาย หรือทำงานหนักเกินไป ไม่เดิน หรือ ยืนนาน ๆ

อ้างอิง :

[โรงพยาบาลสมิติเวช](#)

[โรงพยาบาลกรุงเทพ](#)