



การป้องกัน การคลอดก่อนกำหนด

ฐิรวรรณ บัวแย้ม

งานการพยาบาลสูติศาสตร์ฯ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล





01

คำนิยาม

02

ปัจจัยเสี่ยง

03

การคัดกรอง

04

การรักษา

05

การดูแลตนเอง



คำนิยาม



เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด (Preterm Labour)

หมายถึง ภาวะมดลูกมีการหดตัวอย่างสม่ำเสมอ (regular uterine contraction) มีผลทำให้ปากมดลูกเปิดขยาย (cervical change) ก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล



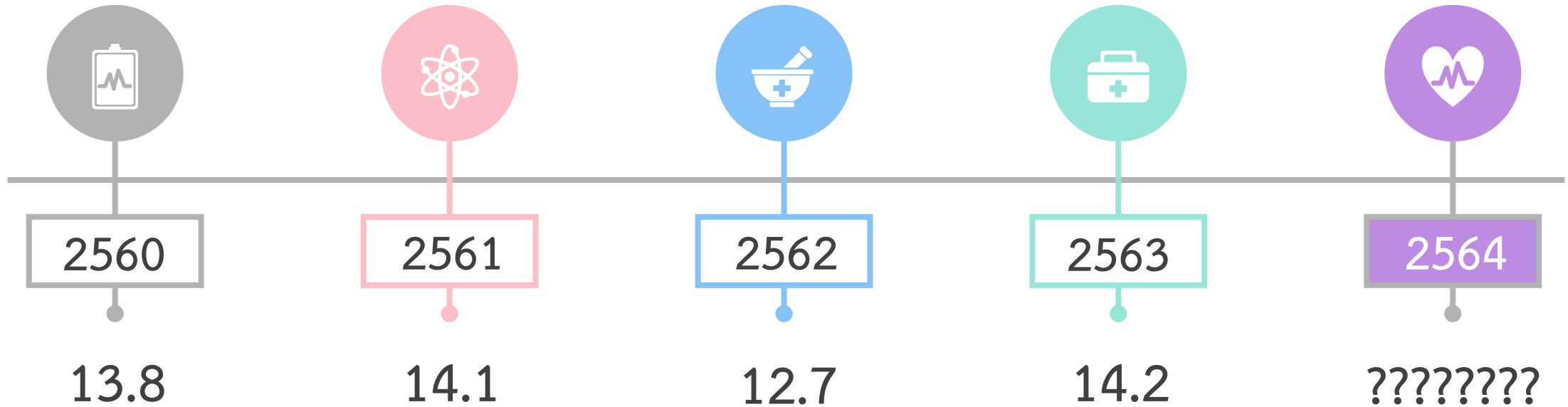
การคลอดก่อนกำหนด (Preterm birth)

หมายถึง การคลอดที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 24 สัปดาห์ ขึ้นไป
และเกิดการคลอดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์





อุบัติการณ์ของการคลอดก่อนกำหนด ณ รพ.ศิริราช





สาเหตุของการคลอดก่อนกำหนด



การคลอดก่อนกำหนดโดยชักนำ
การคลอดเนื่องจากมีข้อบ่งชี้
ทางการแพทย์ในด้านมารดา
หรือทารก (30-35%)

ภาวะครรภ์แฝด

สาเหตุที่แท้จริงของการคลอด
ก่อนกำหนดนั้น ยังไม่ทราบ
ชัดเจน อาจเกิดได้จากหลาย
ปัจจัยร่วมกัน

เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดเอง
โดยไม่ทราบสาเหตุ (40-45%)

เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดหลัง
ถุงน้ำคร่ำแตก (30-35%)



ปัจจัยเสี่ยง

ต่อการคลอดก่อนกำหนด

สตรีตั้งครรภ์ที่มีอายุน้อยกว่า 18 ปี
หรือ มากกว่า 40 ปี

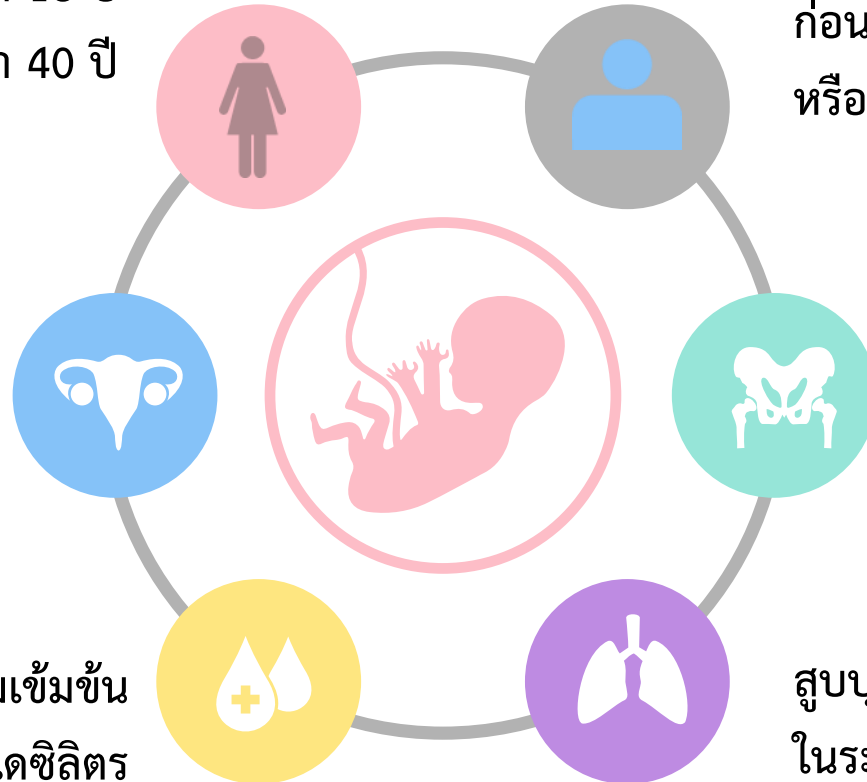
น้ำหนักตัวมาก หรือน้ำหนักตัวน้อย
ก่อนการตั้งครรภ์ BMI < 18.5 kg/m²
หรือ BMI ≥ 25 kg/m²

มีภาวะแทรกซ้อน
ทางด้านอายุรศาสตร์ หรือสูติศาสตร์

ปากมดลูกไม่แข็งแรง

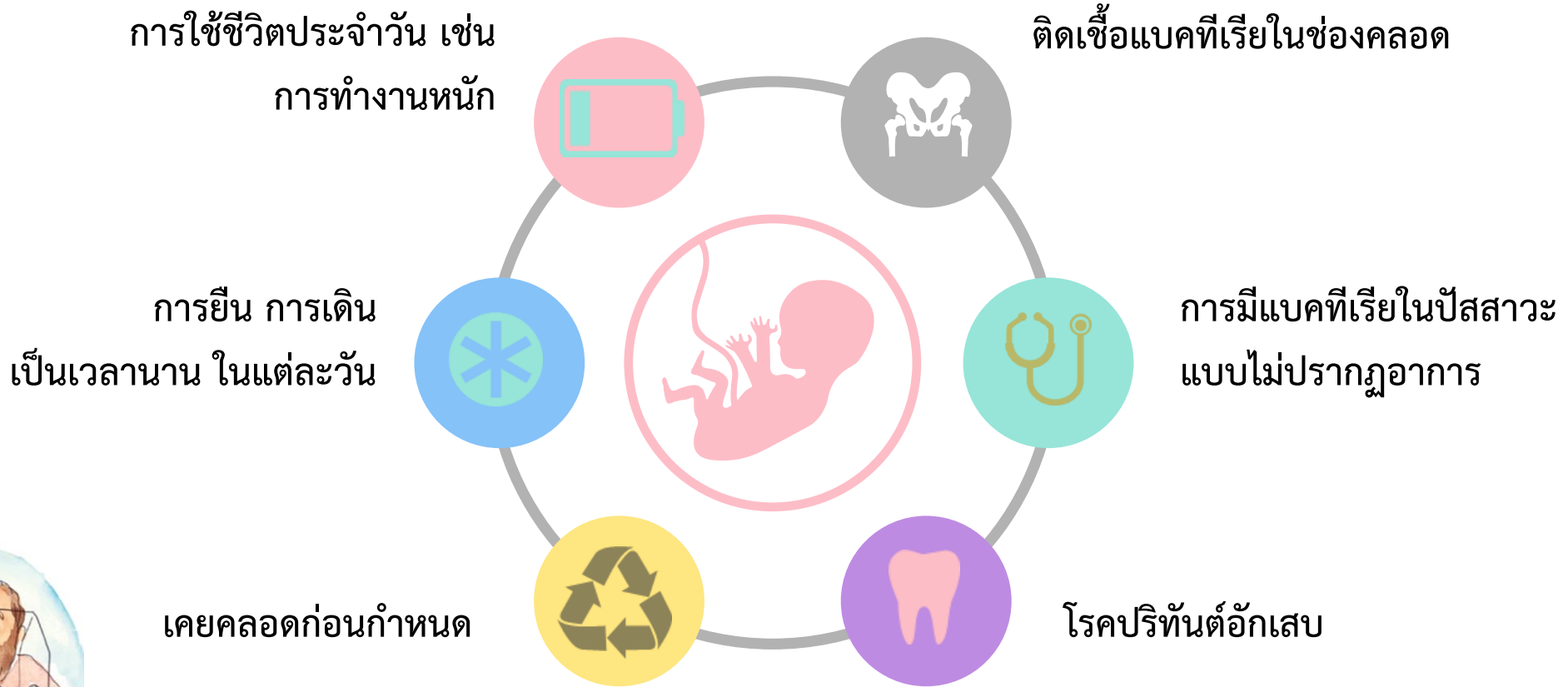
มีภาวะซีด (Anemia) ความเข้มข้น
เลือดน้อยกว่า 30 กรัมต่อเดซิลิตร

สูบบุหรี่จัด หรือดื่มแอลกอฮอล์
ในระยะตั้งครรภ์



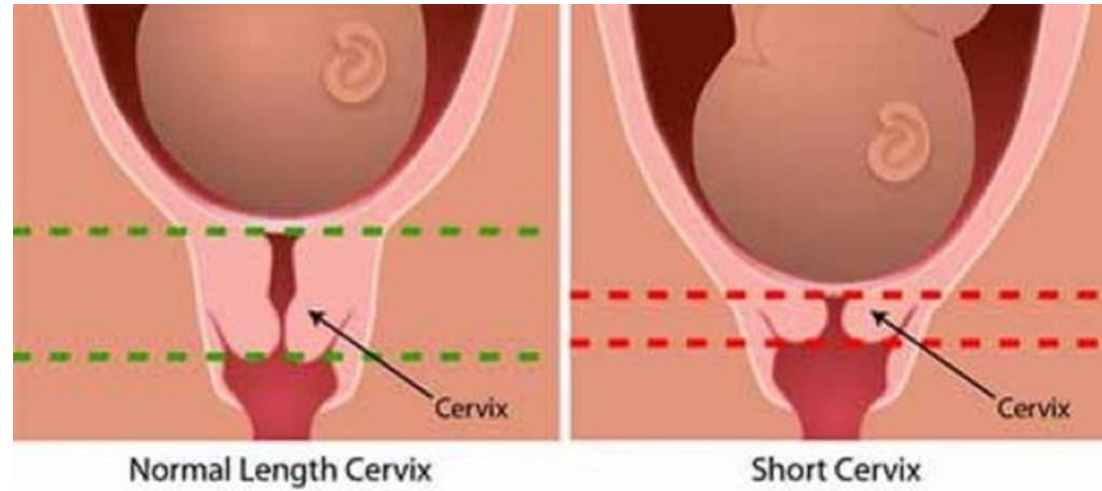


ปัจจัยเสี่ยง ต่อการคลอดก่อนกำหนด





วัดความยาวของปากมดลูก โดยใช้อัลตราซาวด์ เป็นการคัดกรองที่มีประสิทธิภาพดีที่สุด เพื่อให้การดูแลรักษาเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว และเหมาะสม



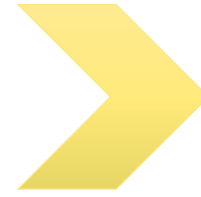
ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการตรวจวัดความยาวปากมดลูก
คือ 16 – 24 สัปดาห์



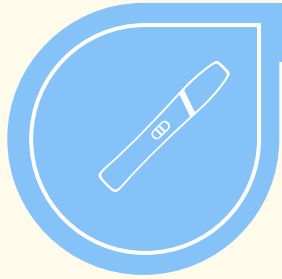
มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล



การรักษา



เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



การใช้ Progesterone เพื่อช่วยลด
อัตราการคลอดก่อนกำหนด



การเย็บผูกปากมดลูก
(Cervical cerclage)





จากงานวิจัย : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



- ❑ ประมาณ ร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรี ตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์
- ❑ หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ยังขาดความตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและบุตรที่คลอดก่อนกำหนด รวมทั้งขาดความรู้เบื้องต้นที่สามารถนำไปใช้ป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
- ❑ ส่วนใหญ่มารับการรักษาล่าช้า แพทย์จึงยับยั้งภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่สำเร็จ



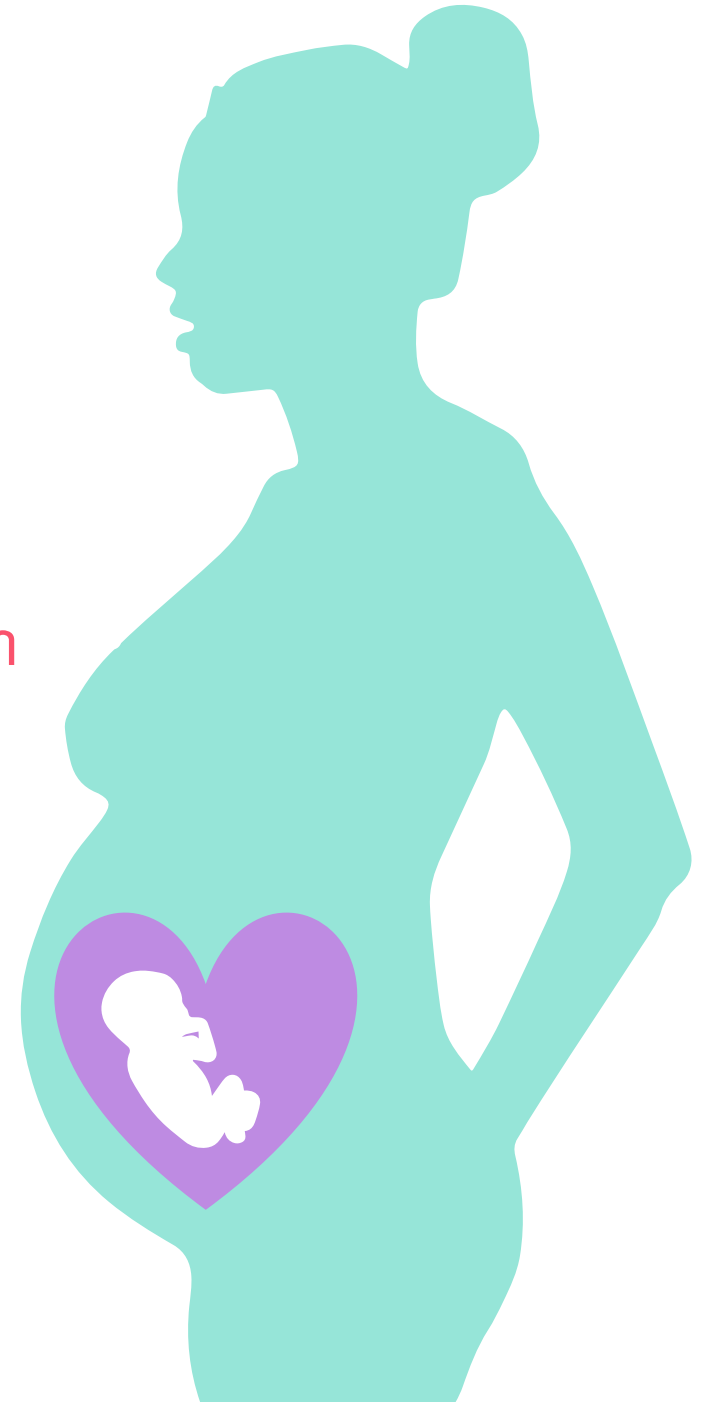
อาการผิดปกติ

เจ็บครรภ์ถี่ขึ้น มดลูกมีการหดตัวอย่างสม่ำเสมอ

ปวดหลังหรือปวดเอว ปวดหน่วงลงช่องคลอดหรืออาจรู้สึกทารกดิ้นลงต่ำ

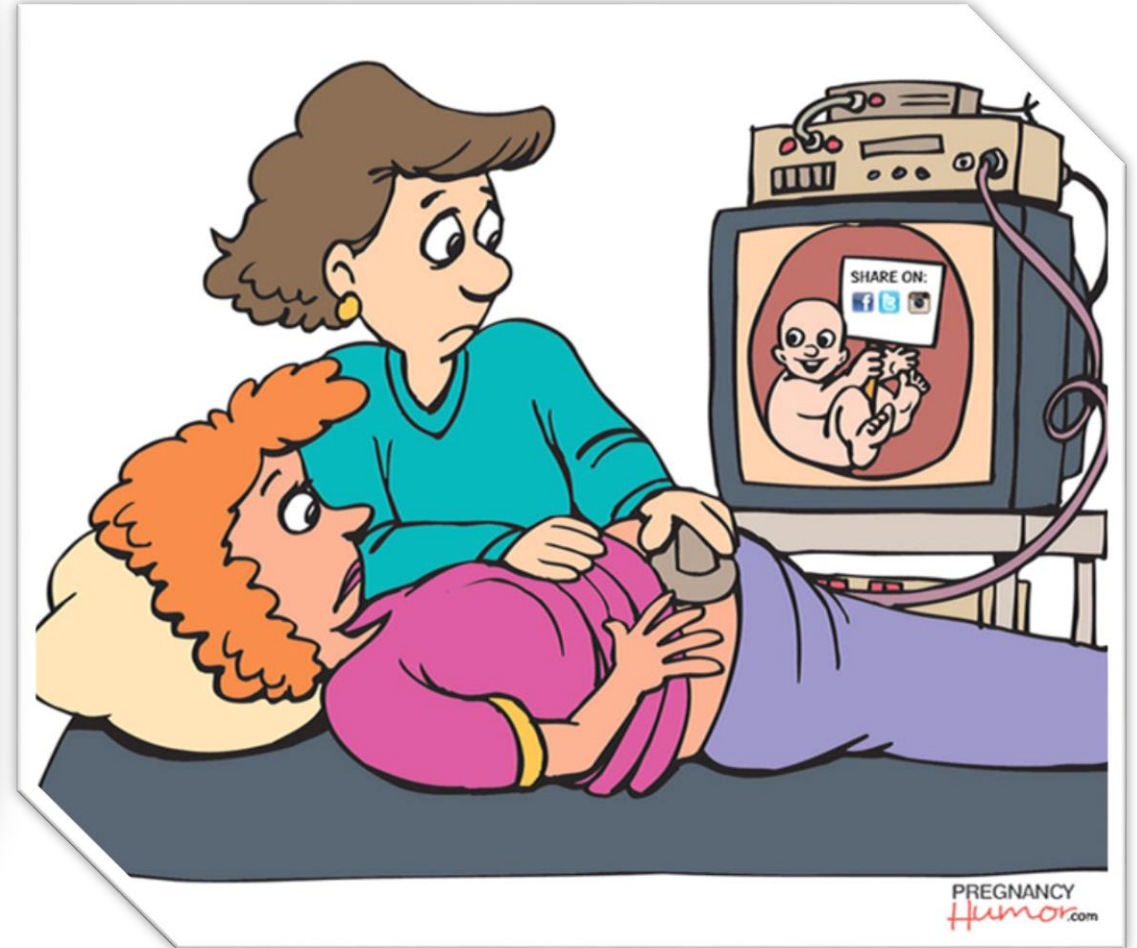
มีสิ่งคัดหลั่งออกจากช่องคลอด เช่น มูก มูกเลือด หรือน้ำเดิน

มีปวดหน่วงท้องเล็กน้อย หรืออาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย



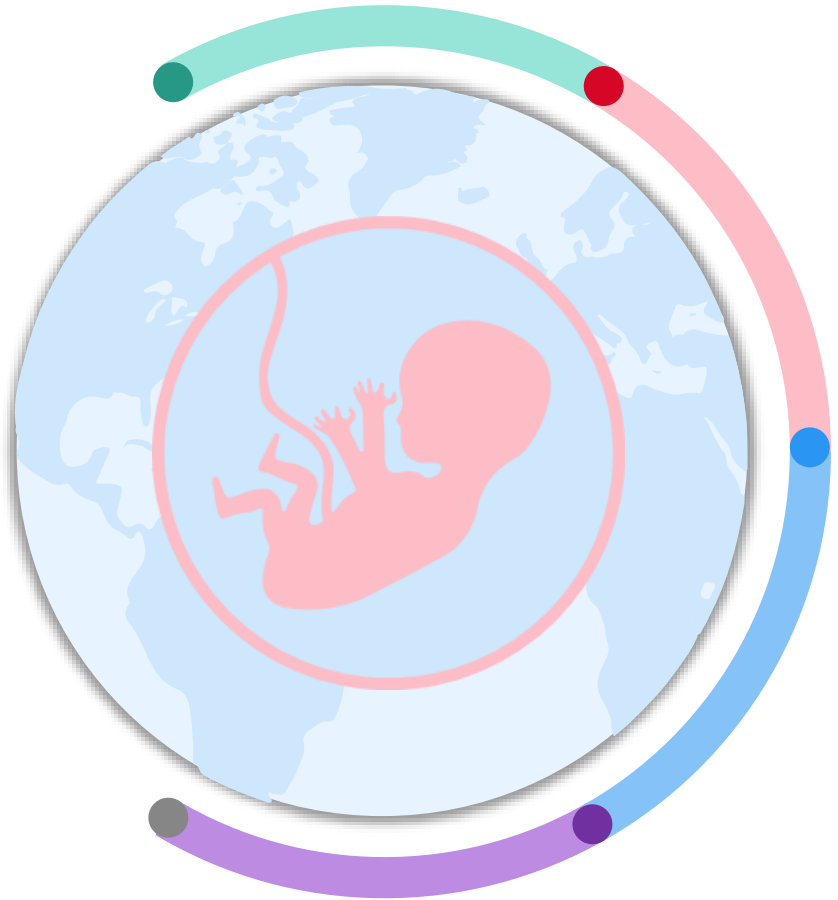


การประเมินการหดตัวของมดลูกด้วยตนเอง





การดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์



- การรักษาความสะอาดร่างกายทั่วไป
- การดูแลสุขภาพช่องปาก การรักษาความสะอาดปากและฟัน และควรพบทันตแพทย์ตั้งแต่ระยะแรกของการตั้งครรภ์
- ป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ



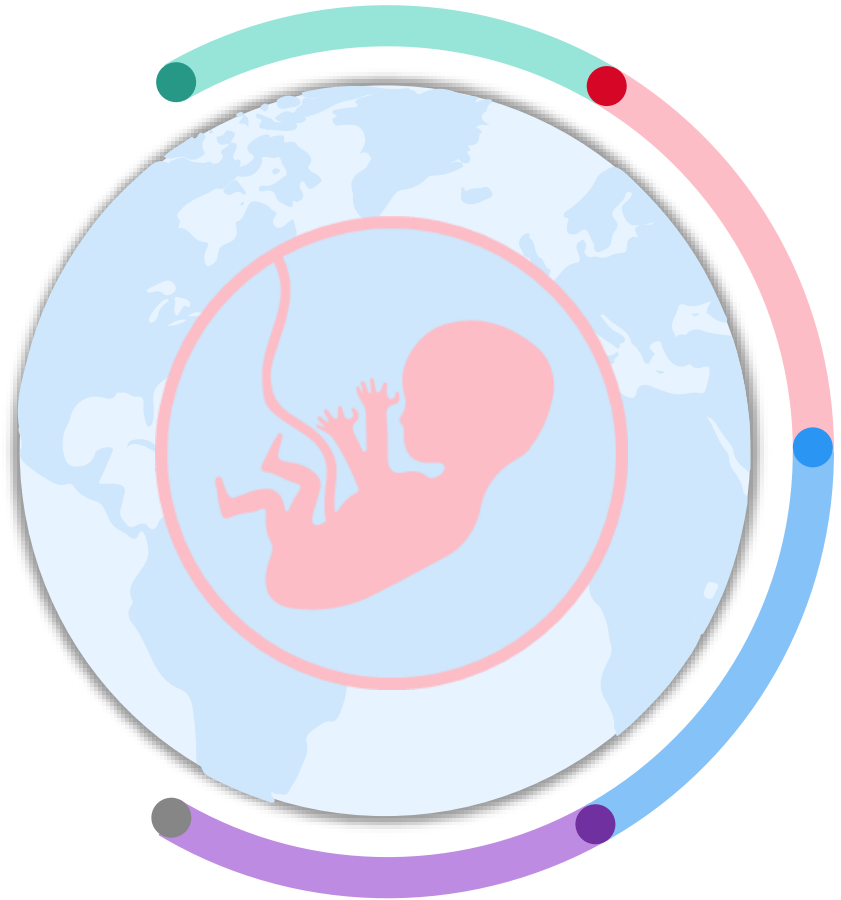
การดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์



- การพักผ่อน การนอนหลับ การผ่อนคลาย ทางด้านจิตใจ ลดความเครียด ความวิตกกังวล
- การรับประทานอาหาร ควรทานให้ครบ 5 หมู่
- งดการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ รวมถึงควร หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชุดบุคคลขณะสูบบุหรี่



การดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์



- หลีกเลี่ยงการได้รับฝุ่นควันพิษทั้งหลาย (PM 2.5)
- การทำงาน ควรหลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องยืนนาน ๆ การยกของหนัก หรือการขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ
- การมาตรวจตามนัดทุกครั้ง



THANK YOU