สื่อประกอบการสอนหญิงตั้งครรภ์

เรื่อง

การป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

รวบรวม จัดพิมพ์ เผยแพร่
โดย
คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

การให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์มีความสำคัญอย่างไร

- หญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติส่วนใหญ่จะเข้ามารับการรักษาล่าช้า ส่วนหนึ่งเกิดจากความไม่รู้ว่าอาการผิดปกตินั้น อาจมีอันตรายต่อตนเองและบุตรในครรภ์ มักรอคอยจนอาการรุนแรงมากขึ้นจึงมาโรงพยาบาล ทำให้ดูแลรักษาไม่ทันเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมาได้
- การให้ความรู้<u>เฉพาะประเด็นสำคัญ</u>จึงมีความจำเป็น หากหญิงตั้งครรภ์เข้าใจและสามารถนำไปดูแลตนเองได้เหมาะสม จะช่วยป้องกัน หรือลดความรุนแรงของภาวะคลอดก่อนกำหนด รวมทั้งภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ อีกด้วย

เนื้อหาการสอน

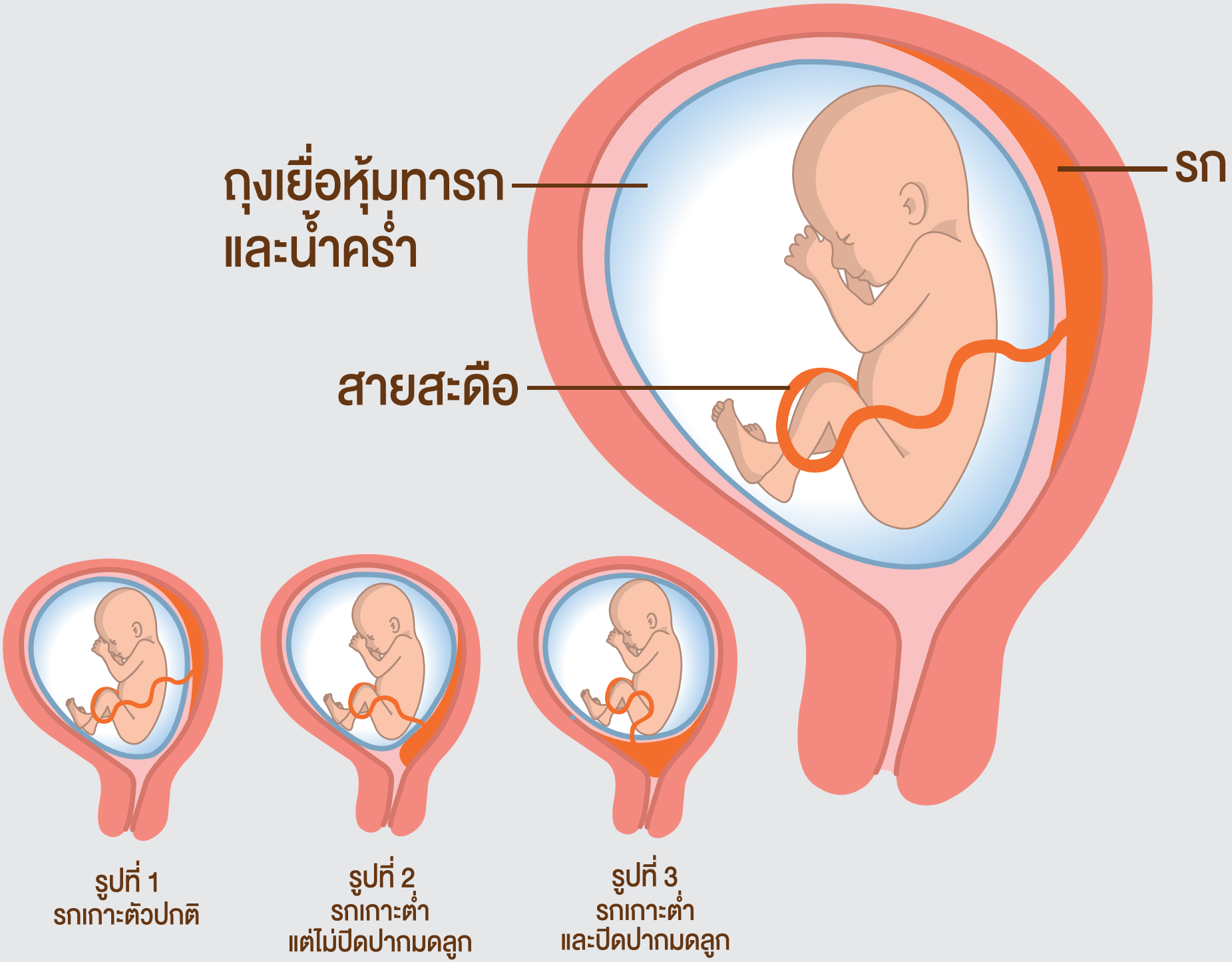
1. ถุงน้ำคร่ำ น้ำคร่ำ สายสะดือ และรกมีความสำคัญต่อทารกในครรภ์อย่างไร
2. ชีวิตของทารกเกิดก่อนกำหนดที่ต้องได้รับการดูแลรักษาในไอซียูมีความลำบากอย่างไร
3. ปัจจัยเสี่ยงที่มักทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดที่ควรหลีกเลี่ยงมีอะไรบ้าง
4. อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ทันทีมีอาการใดบ้าง
5. การดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์เพื่อป้องกันอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดควรทำอย่างไร

กลุ่มเป้าหมาย: หญิงตั้งครรภ์ทุกราย

สถานที่สอน: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และโรงพยาบาลชุมชน

คณะผู้จัดทำ

คณะกรรมการพัฒนา “โครงการจัดการความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”


ถุงเยื่อหุ้มทารก
และน้ำคร่ำ
สายสะดือ
รก
รูปที่ 1
รกเกาะตัวปกติ
รูปที่ 2
รกเกาะต่ำ
แต่ไม่ปิดปากมดลูก
รูปที่ 3
รกเกาะต่ำ
และปิดปากมดลูก

อวัยวะส่วนต่างๆ ที่อยู่ล้อมรอบตัวลูกเรา

อวัยวะต่างๆ ภายในโพรงมดลูกที่ควรรู้จัก

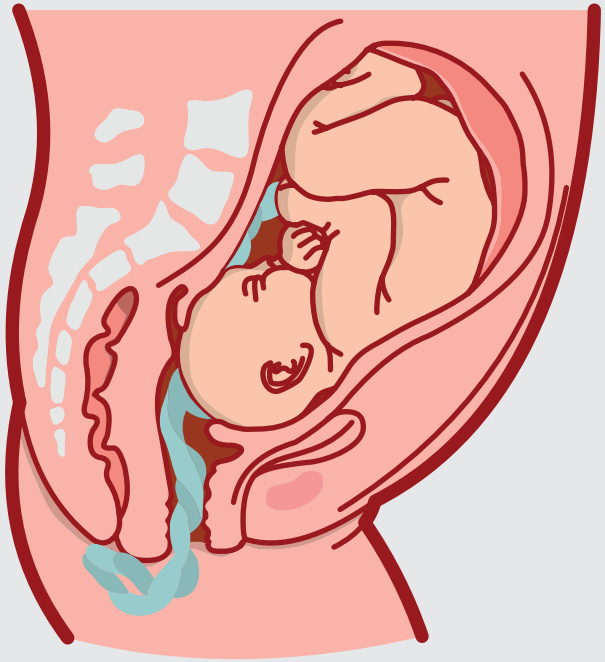
1. “รก” ทำหน้าที่เป็นแหล่งให้สารอาหารแก่ลูก บริเวณรกจึงมีเส้นเลือดไปเลี้ยงจำนวนมาก
2. “สายสะดือ” ในภาพที่เห็นเป็นเส้นยาวๆ ที่เชื่อมต่อตัวลูกเข้ากับรก มีหน้าที่นำเลือดออกซิเจน และสารอาหารไปให้ลูก ดังนั้นการที่คุณแม่กินอาหารที่มีประโยชน์ ลูกในท้องก็จะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ไปด้วยเช่นกัน
3. “ถุงเยื่อหุ้มทารกและน้ำคร่ำ” คืออวัยวะที่จำเป็นสำหรับทารกในครรภ์ จากรูปจะเห็นว่าลูกมีชีวิตลอยไปมาอยู่ในถุงซึ่งมีน้ำคร่ำอยู่ ปกติน้ำคร่ำจะมีลักษณะใสเหมือนน้ำ ให้คุณแม่นึกภาพตามว่าเมื่อใดที่ถุงน้ำคร่ำแตก หรือรั่ว น้ำคร่ำจะไหลออกมาทางช่องคลอดซึ่งบางครั้งคุณแม่อาจไม่มีอาการท้องแข็ง/ท้องปั้น หรือที่เรียกว่าอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด แต่หากมีน้ำใสลักษณะคล้ายน้ำปัสสาวะไหลออกจากช่องคลอด ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที เพราะอาจทำให้ลูกติดเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ในช่องคลอด หรือถ้าน้ำไหลออกหมด ลูกก็อาจเสียชีวิต

ปกติรกจะเกาะอยู่กับส่วนบนของโพรงมดลูก (รูปที่ 1) หากเกาะอยู่ส่วนล่างของโพรงมดลูกที่เรียกว่ารกเกาะต่ำ (รูปที่ 2-3) คุณแม่ที่มีรกเกาะต่ำอาจมีอาการเลือดสดออกทางช่องคลอด หรือเมื่อเจ็บครรภ์คลอดจะไม่สามารถคลอดผ่านทางช่องคลอด จำเป็นต้องผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง

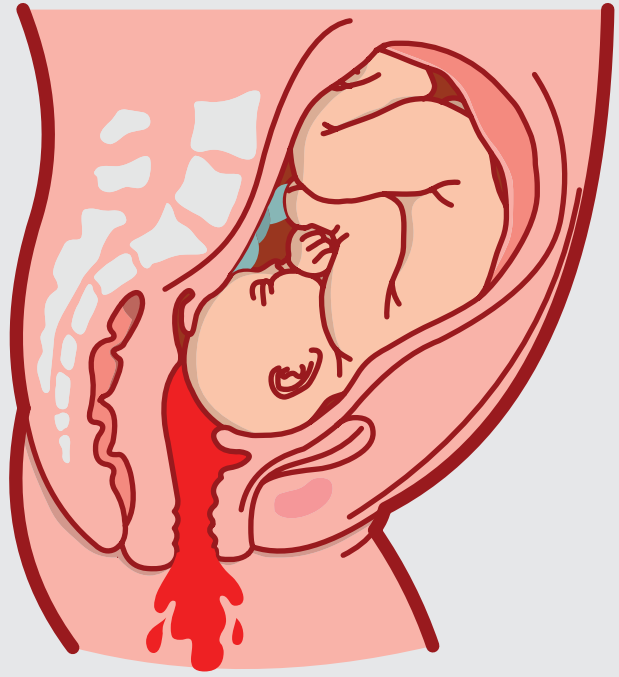
1

2

3



4



ถ้าคุณแม่ไม่รีบมาโรงพยาบาลจะมีอันตรายอย่างไร

อาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

- เมื่อเริ่มมีอาการเจ็บครรภ์คลอด ปากมดลูกจะเริ่มมีการขยายตัว และเมื่อเปิดเต็มที่ 10 เซนติเมตร คุณแม่จะเริ่มเบ่งคลอด หากเข้ามาพบแพทย์เร็ว (ปากมดลูกยังเปิดน้อยกว่า 3 เซนติเมตร) คุณหมออาจสามารถยับยั้งการเจ็บครรภ์คลอดได้สำเร็จ แต่หากปล่อยทิ้งไว้ หรือเข้ามารับการรักษาช้า อาจคลอดที่บ้าน หรือระหว่างเดินทางมาโรงพยาบาล เป็นอันตรายต่อทั้งแม่และลูก

อาการน้ำเดิน

- หากมีน้ำคร่ำไหลออกมาจากช่องคลอดที่เรียกว่า “น้ำเดิน” แล้วปล่อยทิ้งไว้นานเกินไป อาจก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น แม่และทารกในครรภ์ติดเชื้อ หรือเมื่อน้ำคร่ำรั่วเป็นระยะเวลานานจนปริมาณเหลือน้อยลง ทารกอาจถูกกดทับจนมีความพิการเกิดขึ้น นอกจากนี้หากสายสะดือถูกกด จะทำให้ทารกขาดออกซิเจน ทำให้ไม่แข็งแรงเกิดอาการ “ไม่ดิ้น” หรือ “ดิ้นน้อยลง” *นำไปสู่การเสียชีวิตของทารก*

อาการเลือดออกทางช่องคลอด

- หมายถึง มีเลือดออกทางช่องคลอด อาจเกิดจากรกเกาะต่ำ หรือเลือดออกใต้รก หากเลือดที่ออกมีปริมาณมากทำให้คุณแม่ช็อก ทั้งแม่และลูกขาดเลือด ขาดออกซิเจน และอาจเสียชีวิตทั้งแม่และลูก

ทารกเกิดก่อนกำหนด

คำถาม: คุณแม่เคยมีประสบการณ์คลอดก่อนกำหนด หรือเคยพบเห็นเด็กคลอดก่อนกำหนดมาก่อนหรือไม่?

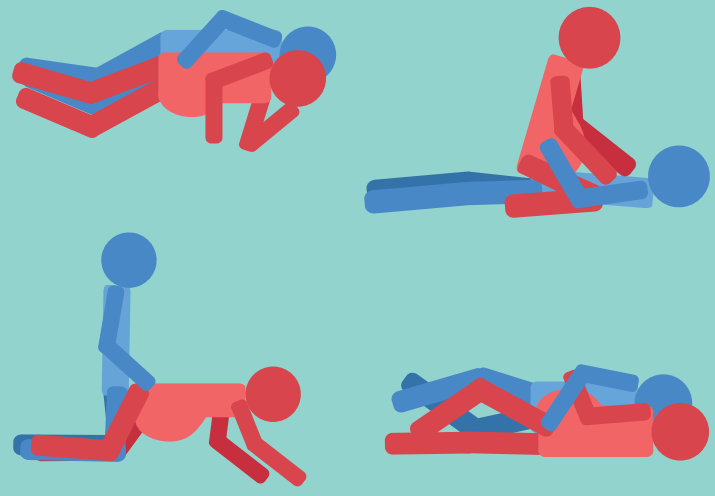
- คุณแม่ทุกคนทราบวันกำหนดคลอดแล้วนะคะ การคลอดบุตรในช่วงอายุครรภ์ครบกำหนดเป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด ลูกจะสมบูรณ์แข็งแรงพอที่มาอยู่กับพ่อแม่ แต่ถ้าหากคุณแม่คลอดลูกก่อนกำหนดคุณหมอนัด 3 - 4 สัปดาห์ หรือ คลอดในช่วงตั้งครรภ์ 6 – 7 เดือน ลูกอาจยังไม่ครบกำหนดคลอด บางรายมีน้ำหนักน้อยมากจึงเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด เช่น
  - ทารกตัวเล็กน้ำหนักน้อยเห็นภาพใช่มั้ยคะ ตัวเล็กมากเมื่อเทียบกับสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเขา
  - ปอดยังทำงานไม่ได้เต็มที่ หายใจด้วยตัวเองไม่ได้ ต้องใส่ท่อช่วยหายใจเพื่อให้ออกซิเจน
  - ดูดนมเองไม่ได้ ต้องใส่สายทางจมูกหรือทางปากเพื่อให้นมแม่ บางรายที่ยังให้นมไม่ได้ก็ต้องให้น้ำเกลือ หรือสารอาหารที่ต้องจัดเตรียมมาเป็นพิเศษทางเส้นเลือด
  - ต้องเลี้ยงดูในตู้อบทารกออกมาอยู่ข้างนอกไม่ได้ เพราะไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิของร่างกายเช่นเด็กที่มีน้ำหนักปกติ
  - บางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะตาบอด หูหนวก หรือพัฒนาการล่าช้า

1

2

3

4



การป้องกันไม่ให้คลอดก่อนกำหนด

เนื่องจากคุณแม่คงพอเห็นภาพของอันตรายจากการคลอดก่อนกำหนดแล้ว การป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด คุณแม่ควรทราบการใช้ชีวิตประจำวันที่อาจทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด พร้อมๆ ไปกับการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้ลูกเจริญเติบโตและมีสุขภาพแข็งแรงมากที่สุด ดีที่สุดควรให้คลอดเมื่อลูกครบกำหนดคลอดเท่านั้น การป้องกันไม่ให้มีอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดควรทำ ดังนี้

1. ไม่เครียดทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย เพราะความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
2. หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก ยกของหนัก เพราะอาจทำให้เกิดอาการเกร็งบริเวณท้อง
3. ไม่ควรขับขี่ หรือซ้อนรถจักรยานยนต์ในถนนหนทางที่ยากลำบาก เช่น ขรุขระมีหลุมมีบ่อ หรือนั่งรถเดินทางไกลทุกวัน
4. เลือกมีเพศสัมพันธ์ในท่าที่ไม่กระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้องโดยตรง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หากมีอาการท้องแข็งบ่อยๆ (มดลูกหดรัดตัว) มีน้ำใส หรือเลือดออกจากช่องคลอด และหลีกเลี่ยงการกระตุ้นบริเวณหัวนมและลานนม

5

6

7

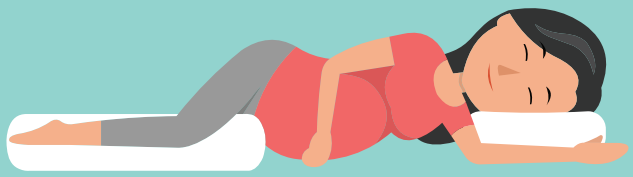
8

5. ไม่กลั้นปัสสาวะ เพื่อป้องกันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
6. ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง เพราะจะทำให้มดลูกหดแข็งตัวบ่อยครั้ง
7. ไม่ควรทำงานติดต่อกันนานกว่า 3 ชั่วโมง หากมีความจำเป็นให้นั่งพัก หรือเปลี่ยนอิริยาบทเป็นระยะๆ
8. หลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้อง

1

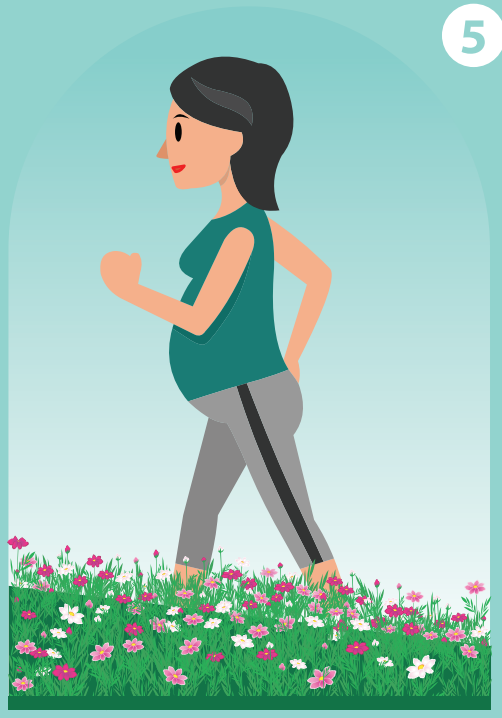
2

3



4

5



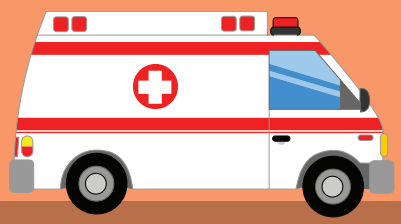
6

การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับดัชนีมวลกาย (BMI)
2. หากไม่มีข้อห้าม ในแต่ละวันควรดื่มน้ำไม่น้อยกว่า 8 แก้ว เพื่อช่วยการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ
3. ควรนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมงต่อวัน โดยนอนตะแคงทับซ้ายและให้ยกปลายเท้าสูงประมาณ 5 – 10 นาทีระหว่างวัน
4. รับประทานยาบำรุงธาตุเหล็กรวมทั้งยากรดฟอร์ลิคให้สม่ำเสมอ ไม่ควรรับประทานยาบำรุงธาตุเหล็กพร้อมกับนม เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก
5. ควรเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
6. ควรทำความสะอาดร่างกายทุกวัน เพื่อป้องกันโรคช่องคลอดอักเสบ หรือระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ

พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ท้องแข็งบ่อยๆ หรือเรียกว่า มดลูกหดรัดตัว
2. มีน้ำใสๆออกจากช่องคลอด แม้ว่าจะไม่มีอาการเจ็บครรภ์ก็ตาม
3. มีเลือดสดไหลออกทางช่องคลอด



สัญญาณเตือนที่ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที 3 ข้อ

1. ท้องแข็งบ่อยๆ หรือที่เรียกว่า “มดลูกหดรัดตัว” เมื่อคุณแม่มีอาการท้องแข็งให้รู้ว่า“มดลูกกำลังหดรัดตัว” และเมื่อ “มดลูกคลายตัว” ท้องจะนิ่มลง เมื่อการบีบรัดตัวถี่มากขึ้นอาจทำให้คุณแม่คลอดก่อนกำหนดได้ตลอดเวลา แม้ว่าจะยังไม่ครบกำหนดคลอดก็ตาม
2. มีน้ำใสๆ ไหลออกจากช่องคลอด โดยอาจไม่จำเป็นต้องมีอาการเจ็บครรภ์คลอด หรือท้องแข็งก็ได้ เมื่อเริ่มมีอาการคุณแม่ควรนอนพักและรีบมาพบแพทย์ทันที หากมีน้ำใสออกมานานกว่า 18 ชั่วโมงนับตั้งแต่เริ่มมีอาการน้ำรั่ว ลูกในท้องมีโอกาสติดเชื้อสูง แพทย์อาจไม่สามารถให้ยายับยั้งคลอด หรือในบางรายอาจต้องช่วยคลอดทันทีเพื่อช่วยชีวิตแม่และลูก
3. มีเลือดสดไหลออกจากช่องคลอด

หากคุณแม่มีอาการผิดปกติดังที่กล่าว ให้เดินทางเข้ามาพบแพทย์ทันที

ไม่ควรรอให้ตรงกับวันนัดฝากครรภ์

ด้วยความปรารถนาดี

จาก

คณะกรรมการพัฒนา
“โครงการจัดการความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลชุมชน
และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”