

เกร็ดความรู้เกี่ยวกับการ คลอดก่อนกำหนด



นิยามของคำว่า คลอดก่อนกำหนด ก่อนจะรู้จักคำว่า “คลอดก่อนกำหนด” นั้น ต้องเข้าใจก่อนครับ ว่า การคลอด “ครบกำหนด” ในทางการแพทย์ คือคลอดในช่วงอายุครรภ์ **37-40** สัปดาห์

คลอดก่อนกำหนด คืออะไร

ดังนั้น การคลอดก่อนกำหนด คือ การคลอดที่เกิดขึ้นก่อนอายุครรภ์ **37** สัปดาห์ ส่วนถ้าคลอดก่อนอายุครรภ์ **24** สัปดาห์จะเรียกว่า “แท้ง” เพราะฉะนั้น คำว่า “คลอดก่อนกำหนด” คือการคลอดในช่วงอายุครรภ์ **24-36** สัปดาห์กับ **6** วัน ซึ่งก็มีวิธีการแบ่งย่อยไปอีก เช่น ถ้าคลอดในช่วงอายุครรภ์ **34-36** สัปดาห์ **6** วัน เรียกว่า **Late Pre-term** ก็คือ การคลอดก่อนกำหนดช่วง

หลัง ภาวะแทรกซ้อนก็จะน้อยกว่าการคลอดก่อนกำหนดในช่วง อายุครรภ์ **33** สัปดาห์กับ **6** วัน
ลงมา ซึ่งเรียกว่า **Early pre-term** ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนสูงขึ้น

อันตรายของ เด็กคลอดก่อนกำหนด

อันดับแรก คือ “เสียชีวิต” เด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก รวมถึงยังมีโอกาสที่จะพบ
ภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ได้แก่

- ปอดทำงานไม่ดี
- มีภาวะเลือดออกในสมอง
- มีภาวะเลือดออกในลำไส้

เด็กที่คลอดก่อนกำหนดนั้น อวัยวะต่างๆ เช่น ปอด หรือเส้นเลือดที่จะไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ยัง
ไม่พร้อม ยกตัวอย่าง เด็กที่เกิดช่วงอายุครรภ์ **30** สัปดาห์เราจะไม่นับอายุหนึ่งวันตอนที่เขากิน แต่
จะไปนับอยู่หนึ่งวันตอนที่เขารบเทอม เหมือนตอนแรกเขายังไม่ได้เกิด ดังนั้นภาวะแทรกซ้อนทาง
ร่างกาย **3** เรื่องนี้จึงถือเป็นเรื่องใหญ่

พอผ่าน **3** เกณฑ์ไป ก็จะมีปัญหาเรื่องตัวเหลือง เนื่องจากตับมีขนาดเล็ก มีภาวะเลือดจาง และมี
โอกาสติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งหลังจากผ่านจุดนี้ก็ยังมีพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเกิดจากการรักษา เกณฑ์
ที่พบได้บ่อยคือ ตาบอด เพราะเด็กกลุ่มนี้จะได้รับออกซิเจนเป็นเวลานานซึ่งมีผลกับตา ทำให้มี
โอกาสตาบอดได้และในระยะยาว

อาจจะพบปัญหาคือเจริญเติบโตได้ช้า เพราะเด็กกลุ่มนี้จะตัวเล็ก ทารกคลอดก่อนกำหนดน้ำหนัก
ตัวน้อย อวัยวะทำงานได้ไม่ดีเท่าเด็กทั่วไป เวลาโตขึ้นก็อาจจะเป็นโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน ไชมัน

สูง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ จึงมีโอกาที่จะเสียชีวิตหรือทุพพลภาพได้มากกว่าคนปกติทั่วไป

ปัจจัยเสี่ยง คลอดก่อนกำหนด

สัญญาณเตือน อาการคลอดก่อนกำหนด

1. มีภาวะความดันโลหิตสูง
2. มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด
3. มีอาการน้ำเดิน
4. รู้สึกว่าลูกคืบน้อยผิดปกติ
5. มีอาการท้องแข็งบ่อย

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ในทางสถิติ ประเทศไทยมีเด็กที่คลอดก่อนกำหนดอยู่ที่ประมาณ 12% ซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญ คือ

1. คุณแม่ควรมาตรวจสุขภาพก่อนที่จะตั้งครรภ์

เพื่อให้ปลอดภัยจากโรค เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ถ้าพบความผิดปกติเหล่านี้ ควรทำการรักษาโรคให้ดีขึ้นก่อนที่จะตั้งครรภ์

2. ถ้ารู้ตัวว่าตั้งครรภ์ ควรรีบมาฝากครรภ์

เพราะการตรวจอัลตราซาวด์ ภายใน 3 เดือนแรก จะเป็นการยืนยันอายุครรภ์ได้ดีที่สุด และถ้ารู้ตัวว่ามีความเสี่ยง เช่น ท้องที่แล้วเคยคลอดก่อนกำหนด หรือคนในครอบครัวมีประวัติคลอดก่อนกำหนด ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ

3. คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ประมาณ 18-22 สัปดาห์ ควรทำอัลตราซาวด์ทางช่องคลอด

ถ้าพบว่ามีปากมดลูกสั้น แพทย์จะทำการป้องกันด้วยการให้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนธรรมชาติที่ใช้สอดในช่องคลอดเพื่อป้องกันไม่ให้ปากมดลูกสั้นลง ซึ่งข้อมูลในปัจจุบันพบว่าสามารถป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้ถึง 45% แต่ถ้ายังไม่ได้ผลก็อาจจะเย็บปากมดลูกหรือใช้ห่วงซิลิโคน (Pessary) เข้าไปรัดปากมดลูกแล้วแต่กรณี

4. การผสมเทียมในกรณีที่มีบุตรยาก

บางครั้งแพทย์อาจจะใส่ตัวอ่อนมากกว่า 1 ตัว จึงเป็นต้นกำเนิดของครรภ์แฝด โดย 50 % ของครรภ์แฝดมีโอกาสดูดก่อนกำหนด ในปัจจุบันมีการให้ตรวจยีนและโครโมโซมของตัวอ่อน เพื่อให้ได้ตัวอ่อนที่แข็งแรง เพื่อที่จะใส่เข้าไปเพียงตัวเดียว สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือทำนัดปรึกษาแพทย์ได้ที่นี้

การดูแลคลอดก่อนกำหนด

เนื่องจากเด็กคลอดก่อนกำหนดจะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป จึงต้องการความใส่ใจมากเป็นพิเศษ พ่อแม่ควรให้ความดูแลอย่างใกล้ชิด

10 ข้อห้ามที่ “คนท้อง” ต้องรู้



📝 เรืออากาศเอกหญิง พญ. ภัทรพร ภู่อทอง วันที่ 22 เมษายน 2561

🕒 เวลาในการอ่าน 3 นาที

★4.2



HIGHLIGHTS:

- การดื่มจนมากเกินไปจนความจำเป็น จะทำให้ทารกมีความเสี่ยงต่อการแพ้โปรตีนในนมวัวได้
- การอบไอน้ำ ทำให้ร่างกายของคุณแม่ขาดน้ำและเกลือแร่ที่จำเป็น ส่งผลให้เลือดข้นจนทำให้เส้นเลือดอุดตัน เลือดไปเลี้ยงทารกน้อยลงและอาจทำให้ลูกในครรภ์แท้งได้

- มวลแมม มีเชื้อปรสิตที่มีแมมเป็นพาหะนำโรค หากคุณแม่ตั้งครรภ์เกิดการติดเชื้อ อาจส่งผลให้ทารกในครรภ์เกิดความผิดปกติ และรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

ในช่วงระยะเวลาแห่งการตั้งครรภ์เป็นระยะของการพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญของลูกน้อยในครรภ์ คุณแม่จึงควรระมัดระวังการดำเนินชีวิตให้มากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะคุณแม่ที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์การตั้งครรภ์มาก่อน อาจยังไม่รู้ถึงข้อห้ามหรือพฤติกรรมที่ไม่ควรทำขณะตั้งครรภ์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้ ซึ่งสิ่งที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรใส่ใจเป็นพิเศษก็คือเรื่องของความปลอดภัยในการใช้ชีวิตประจำวัน รวมไปถึงเรื่องสุขภาพ และอาหารการกินที่อาจส่งผลร้ายต่อลูกน้อยได้โดยที่คุณไม่รู้ตัวนั่นเองค่ะ

1. ห้ามสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

ข้อนี้ถือเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับคนท้องโดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไปจนถึงการสูบบุหรี่ และสารเสพติดต่าง ๆ เนื่องจากการกระทำดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ ทำให้เด็กมีพัฒนาการช้า มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดสูง และมีโอกาสแท้งได้ อีกทั้งยังมีโอกาสเกิดความผิดปกติและความพิการทางร่างกายโดยกำเนิดที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้อีกด้วย

2. ห้ามเครียด

รู้หรือไม่ว่า ความเครียดขณะตั้งครรภ์ส่งผลให้เด็กในครรภ์มีการเจริญเติบโตช้า และอาจเสี่ยงต่อการแท้งได้ เพราะร่างกายของคุณแม่จะหลั่งสารเคมีและฮอร์โมนคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) ออกมามากขึ้น ทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงมดลูกและรกเกิดการหดตัว ส่งผลให้ปริมาณออกซิเจนที่ส่งไปยังทารกในครรภ์ลดน้อยลงและอาจไม่เพียงพอได้ นอกจากนี้เด็กที่คลอดจากคุณแม่ที่มีความเครียดสูง มักคลอดก่อนกำหนด มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ ทั้งยังมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน อาจมีผลต่อการเรียนรู้ เป็นโรคสมาธิสั้น หรือโรคในกลุ่มออทิสติก ส่งผลถึงสภาพจิตใจและการปรับตัวทางสังคมของลูกอีกด้วย

3. ห้ามรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์

ในช่วงตั้งครรภ์ เป็นช่วงที่คุณแม่ควรได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์สำหรับใช้เสริมสร้างการเจริญเติบโตของลูกน้อยในครรภ์ ซึ่งหากคุณแม่รับประทานอาหารที่คนท้องไม่ควรทาน เช่น อาหารรสเผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด มันจัด อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ จะทำให้คุณแม่ปวดท้อง ไม่สบายตัวได้ นอกจากนี้ก็ควรงดทานพวกของหมักของดอง อาหารกระป๋อง ผงชูรส รวมไปถึงเครื่องดื่มที่ผสมคาเฟอีน ชา กาแฟ และน้ำอัดลม ที่อาจมีสารเคมีบางอย่างที่ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ได้

4. ห้ามดื่มนมมากกว่าวันละ 1 แก้ว

คุณแม่หลายคนอาจเข้าใจผิดว่าหากดื่มนมเยอะ ๆ จะช่วยเสริมสร้างแคลเซียมให้กับลูก ซึ่งความจริงดื่มนมเพียงนมวัววันละ 1 แก้ว หรือนมถั่วเหลืองวันละ 1 แก้วก็เพียงพอแล้วค่ะ เพราะหากดื่มนมมากเกินไปเกินความจำเป็น จะทำให้ทารกมีความเสี่ยงต่อการแพ้ได้ง่าย เช่น แพ้โปรตีนในนมวัว เป็นต้น แต่หากคุณแม่อยากทานแคลเซียมเพิ่ม แนะนำให้ทานอาหารเสริมแคลเซียมชนิดอื่นแทน เช่น ปลาเล็ก ปลาน้อย ผักใบเขียว งาคั่ว อัลมอนต์ เป็นต้น

5. ห้ามทานยาพาราเซตมอล

ช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก เป็นช่วงที่คุณแม่ควรระมัดระวังให้มาก เพราะเป็นช่วงที่ทารกในครรภ์กำลังพัฒนาอวัยวะและระบบประสาทต่าง ๆ หากคุณแม่ทานยาที่มีอันตรายเข้าไปอาจส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตช้า และอาจทำให้พิการได้ เช่น ปากแหว่งเพดานโหว่ แขนขาพิการ โดยเฉพาะการทานยาลดไข้ หรือแม้แต่ยาสามัญประจำบ้านหลายชนิดก็ทำให้เกิดอันตรายต่อลูกในครรภ์ได้เช่นกัน ซึ่งยาที่คุณแม่สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยและไม่มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ มีเพียงไม่กี่ชนิดเท่านั้น คือ ยาพาราเซตมอล ไซ้แก้ปวด ลดไข้ ยาคลอเฟนิรามีน ไซ้ลดน้ำมูก แก้แพ้ แก้คัน และผงเกลือแร่ แต่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง

6. ห้ามออกกำลังกายรุนแรง

จริง ๆ แล้ว คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้ค่ะ แต่ไม่ควรออกกำลังกายหนัก ๆ หรือหักโหมมากเกินไป และไม่ควรออกกำลังกายต่อเนื่องนานเกิน 30 นาที โดยควรเลือกการออกกำลังกายที่เบา ๆ เช่น โยคะ ว่ายน้ำ เดินเหยาะ ๆ เป็นต้น ทั้งนี้ขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์ออกกำลังกาย ควรพักผ่อนน้ำทุก ๆ 10-15 นาที เพื่อให้ร่างกายได้ระบายความร้อนออก และเพื่อป้องกันไม่ให้อุณหภูมิร่างกายสูงเกินไป ที่สำคัญคุณแม่อย่าออกกำลังกายเหนื่อยหอบมากนัก จะทำให้ลูกในครรภ์ขาดออกซิเจนจนอาจส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตได้

7. ห้ามยืนและนอนเป็นเวลานาน

คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 20 สัปดาห์ขึ้นไป ไม่ควรเดินหรือยืนเป็นเวลานาน ๆ เพราะจะทำให้ขาและเท้าบวมมากขึ้น อาจเกิดเส้นเลือดขดที่ขา ทำให้ปวดหลังง่าย แถมยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคข้อเข่าเสื่อมอีกด้วยค่ะ

นอกจากนี้คุณแม่ก็ไม่ควรนอนนานด้วยเช่นกัน เพราะน้ำหนักครรภ์จะไปกดทับกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เกิดอาการจุกเสียด แน่นท้อง อีกทั้งน้ำหนักครรภ์อาจไปกดทับเส้นเลือดดำ ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ร่างกายเกิดอาการบวม รู้สึกปวดเมื่อยตามร่างกาย และอาจทำให้หน้ามืดได้ ดังนั้นคุณแม่จึงควรเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมง พยายามเปลี่ยนท่านั่งหรือยืดเส้นยืดสายบ่อย ๆ เพื่อช่วยทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดียิ่งขึ้น

8. ห้ามลดน้ำหนัก

แม้ว่าในช่วงตั้งครรภ์คุณแม่จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมาก จนทำให้รู้สึกอ้วนและไม่ค่อยมั่นใจกับรูปร่างนั้น ก็อย่าเพิ่งน้อยใจจนถึงขั้นลดน้ำหนักกันเลยนะคะ เพราะหากคุณแม่ตั้งครรภ์ลดน้ำหนักหรืออดอาหารขณะที่ท้องอยู่ล่ะก็ จะทำให้ลูกในครรภ์ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่างกายพัฒนาไม่สมบูรณ์เต็มที่ แถมยังเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดอีกด้วย ทางที่ดีคุณแม่ควรบำรุงตัวเองให้มาก ๆ ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รวมถึงบำรุงด้วยวิตามินต่าง ๆ ที่มีส่วนช่วยในการสร้างอวัยวะต่าง ๆ ที่

สำคัญของร่างกาย และถึงแม้ว่าคุณแม่จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมาหลายกิโล แต่หากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แล้ว ก็ถือเป็นวิธีลดน้ำหนักหลังคลอดได้ดีเลยทีเดียว

9. ห้ามอบไอน้ำ อบชาม้ำ

แม้ว่าการอบไอน้ำ หรือการอบชาม้ำจะช่วยให้ร่างกายของคุณรู้สึกสดชื่น กระจ่างกระปรี่ แต่ก็เป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพราะการอบไอน้ำนั้นอาจทำให้ลูกในครรภ์แท้งได้ ทั้งนี้เพราะความร้อนจากไอน้ำทำให้ร่างกายของคุณแม่ขาดน้ำและเกลือแร่ที่จำเป็น ส่งผลให้เลือดข้นจนทำให้เส้นเลือดอุดตัน เลือดจึงไปเลี้ยงทารกน้อยลง ทำให้ทารกเจริญเติบโตไม่เต็มที่และอาจถึงขั้นแท้งได้นั่นเอง

10 . ห้ามทำความสะอาดมูลแมว

คุณแม่ตั้งครรภ์คนไหนที่เลี้ยงแมวอยู่ ขอให้งดการเก็บมูลแมวไปก่อนนะค่ะ ทั้งนี้เพราะในมูลแมวมีส่วนประกอบของท็อกโซพลาสโมซิส (Toxoplasmosis) เชื้อปรสิตที่มีแมวเป็นพาหะนำโรค ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการติดเชื้อและอาจส่งผลให้ทารกในครรภ์เกิดความผิดปกติ โดยอาจรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ ซึ่งหากที่บ้านของคุณแม่เลี้ยงแมวอยู่ละก็ ควรอยู่ให้ห่างจากมูลแมวไว้ และมอบหน้าที่การทำความสะอาดมูลแมวให้คนอื่นแทนไปก่อนค่ะ

เมื่อคุณแม่ได้ทราบถึงข้อห้ามต่าง ๆ ที่ไม่ควรทำขณะตั้งครรภ์แล้ว ยังไงก็อย่าลืมนำไปปฏิบัติใช้ เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่เองและเพื่อให้ลูกน้อยในครรภ์มีพัฒนาการที่ดี และมีการเจริญเติบโตที่แข็งแรงสมบูรณ์