

การคลอดก่อนกำหนดกับสัญญาณเตือนที่ไม่ควรมองข้าม



คุณแม่ทุกท่านล้วนตั้งใจรอวันที่เจ้าตัวน้อยคลอดออกมาอย่างใจจดใจจ่อ ช่วงเวลาที่เหมาะสมมักอยู่ในช่วงอายุครรภ์ **37 สัปดาห์ – 40 สัปดาห์** หากคลอดก่อน **37 สัปดาห์** ถือเป็น การคลอดก่อนกำหนด มักมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ พัฒนาการช้าและไม่แข็งแรง

สัญญาณการคลอดก่อนกำหนด

อาการต่างๆ ต่อไปนี้ อาจเป็นอาการเตือน จากการเกิดการเจ็บครรภ์ และคลอดก่อนกำหนดตามมาได้

1. บวม และความดันโลหิตสูง

อาจเป็นสัญญาณหนึ่งของครรภ์เป็นพิษ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้คุณแม่อาจคลอดก่อนกำหนดได้

2. เลือดออกจากช่องคลอด

หากมีเลือดออกทางช่องคลอด ไม่ว่าจะปริมาณมากหรือน้อย ควรรีบปรึกษาแพทย์ที่คุณดูแล เพราะอาจเกิดจากสาเหตุที่ไม่รุนแรง เช่น ช่องคลอดอักเสบ ปากมดลูกอักเสบ หรือ

สาเหตุที่รุนแรงมากขึ้น เช่น รกเกาะต่ำ หรือรกลอกก่อนกำหนด ซึ่งอาจทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด หรือทารกในครรภ์เสียชีวิตได้

3. น้ำเดิน

รู้สึกว่ามีน้ำใสๆ ไหลจากช่องคลอด ปริมาณมากกว่าตกขาวปกติ อย่าได้นิ่งนอนใจ รีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน เพราะอาจส่งผลกระทบต่อทารก เกิดการติดเชื้อ ถุงน้ำคร่ำอักเสบตามมา หรืออาจเกิดการคลอดก่อนกำหนดได้

4. รู้สึกว่าลูกคืบน้อยกว่าปกติ

ความรู้สึกว่าลูกคืบ เป็นเครื่องช่วยประเมินสุขภาพของทารกในครรภ์ คุณแม่ควรสังเกตทุกวัน ตั้งแต่ 28 สัปดาห์ จนถึงกำหนดคลอด หากรู้สึกว่าลูกคืบน้อยกว่าเดิม ให้รีบปรึกษาสูติแพทย์ที่ดูแลเพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

(โดยทั่วไปมีวิธีนับที่ง่ายและนิยมคือ **count to ten** นับตั้งแต่เช้า – เย็น 12 ชั่วโมง ควรรู้สึกว่าลูกคืบอย่างน้อย 10 ครั้ง)

5. อาการเจ็บครรภ์เป็นพักๆ

ท้องแข็งบ่อยๆ ควรลดกิจกรรมลง นอนพักดูอาการสักระยะ หากยังรู้สึกว่ามีมดลูกบีบตัวบ่อย ควรรีบปรึกษาสูติแพทย์

อาการต่างๆ ที่กล่าวมานี้สามารถเกิดได้กับคุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคน โดยเฉพาะคุณแม่ที่ครรภ์ใกล้ครบกำหนดคลอด ซึ่งอาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณเตือนให้เราไม่นิ่งนอนใจจนเกินไป ซึ่งอย่างไรก็ดีถ้าเราต้องการที่จะลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด เราควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ เพื่อความมั่นใจ และคำแนะนำที่ถูกต้องจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ พักผ่อนให้เพียงพอ เพียงเท่านี้คุณแม่ก็สามารถลดความเสี่ยงจากการคลอดก่อนกำหนดได้แล้ว