



# คลอดก่อนกำหนด

## • ป้องกันได้ •

กรมอนามัย ขอชวนทุกคนครอบครัว ทุกชุมชน ร่วมมือกันผลักดันมาตรการ

**ลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดให้ต่ำกว่า 8%**

ด้วยการเป็น ชุมชน เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมใจ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

**“เพราะลูก คือ ของขวัญและความสุขของครอบครัว”**

**8 วิธีส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนดที่ทุกคนทำได้**



**กินอาหารครบ 5 หมู่**  
ตามคำแนะนำ



**แปรงฟัน**  
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



**นอนหลับ**  
ให้ได้วันละ 7-9 ชั่วโมง



**หลีกเลี่ยง**  
การดื่มแอลกอฮอล์  
หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน



**แนะนำ**



**X 8-10**

**ดื่มน้ำ**

วันละ 8-10 แก้ว



**ผ่อนคลาย**

ฟังเพลงเบาๆ  
หรืออ่านหนังสือ



**หลีกเลี่ยง**  
การยกของหนัก



**ทำความสะอาดร่างกาย**

อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ต้องแจ้ง ต้องรีบ เจ็บหน่วงท้องน้อย เลือดออก น้ำใสไหลจากช่องคลอด

(แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด

**“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง**

สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
เมษายน 2569

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่  
**AnamaiMedia**  
สื่อมวลชนเดียวกรมอนามัย





# สัญญาณเสียง คลอดก่อนกำหนด



ประเทศไทยมีอัตราการ  
คลอดก่อนกำหนดสูงถึง  
**9.91-11.63%**

กระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่าย  
จึงร่วมมือกัน ผลักดันมาตรการ  
ลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด

ต่ำกว่า  
**8%**

## พฤติกรรมเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด



### การทำงานโดยขาดความระมัดระวัง

ชักผ้า ทำความสะอาด ทำกับข้าว อุ่นลูก ดูแลคนป่วย  
หรือ รับจ้าง ค้าขาย เกษตรกรรม

### ความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน

เหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน อาหารไม่พอก หงุดหงิด ฮอรโมนเครียด  
ส่งผลต่อการเปิดปากมดลูก



## พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง



เปลี่ยนท่านั่งยอง  
หรือทำยืนบ่อยครั้ง



นั่งหรือยืน  
ทำงานนานๆ



ขึ้น-ลงบันได  
วันละหลายครั้ง



นั่งรถเดินทางไกล  
จับรถบนเส้นทางขรุขระ



จับขี่มอเตอร์ไซด์  
หรือจักรยาน  
บนเส้นทางขรุขระ



มีเพศสัมพันธ์  
ที่กระทบหน้าท้อง



กลั้นปัสสาวะ



อาบน้ำในแหล่งน้ำ  
ไม่สะอาด  
เสี่ยงติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ  
และช่องคลอด

## แนะนำ

เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ท้องแข็ง ท้องบวม เจ็บหน่วงท้องน้อย เลือดออก น้ำใสไหลจากช่องคลอด  
(แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด

“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
พฤศจิกายน 2568

สายด่วนกรมอนามัย  
1 4 7 8  
กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพ

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่  
**AnamaiMedia**  
สื่อมวลชนแห่งชาติ





# สัญญาณอันตราย ที่คนทั้งต้องรู้

(Early warning sign)

## • อาการทางร่างกาย •



เด็กในครรภ์ดิ้น  
น้อยลงหรือไม่ดิ้น



เท้าบวมแบบกดบุ๋ม



มีเลือดออก  
จากช่องคลอด



มีน้ำใส ๆ ไหลออกจาก  
ช่องคลอด

(แนะนำให้ใส่ผ้าอนามัยและรีบมาโรงพยาบาล)



ปวดศีรษะรุนแรง  
ตาพร่ามัวหรือจุดแค้นล้นปี



มีไข้สูงเกิน 38°C



ปัสสาวะแสบขัด  
หรือปัสสาวะลำบาก



ปวดหลังร้าวลงท้องน้อย  
ปวดหน่วงคล้ายอยากถ่ายอุจจาระ



## • อาการด้านจิตใจ •



- เศร้าหมอง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับหลายวัน
- มีความคิดอยากทำร้ายตัวเองหรือทำร้ายลูก
- พูดคนเดียว หัวเราะคนเดียว ได้ยินเสียงหรือเห็นภาพหลอน
- วิตกกังวลรุนแรง ตื่นตระหนกจนควบคุมไม่ได้
- ซึม ไม่พูด ไม่ยอมกินข้าว หรือไม่สนใจลูก
- อารมณ์แปรปรวนรุนแรง หงุดหงิด หรือทำร้ายผู้อื่น
- หลังคลอดมีอาการสับสน จำลูกไม่ได้ หรือพูดจาไม่รู้เรื่อง

อาการเหล่านี้เป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องได้รับการดูแลโดยแพทย์โดยทันที  
เพื่อป้องกันอันตรายและช่วยชีวิตแม่และการก

สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
พฤศจิกายน 2568

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

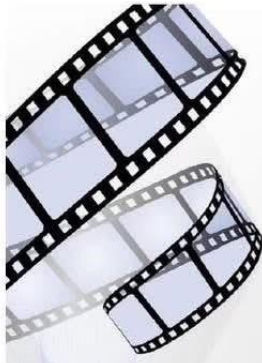
กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพ

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อมวลชนพิเศษกรมอนามัย





true  
visions

# สื่อประชาสัมพันธ์

โครงการเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุกและลดภาวะคลอด  
ก่อนกำหนด  
จัดทำโดย บริษัท ทริวิชั่นส์ กรุ๊ป จำกัด

- 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
- 2 ฟากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า
- 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่
- 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



ดาวน์โหลดคลิป



เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์  
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

ร่วมแชร์ให้หญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด