



สัญญาณเตือน การคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์
การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็นการคลอดก่อนกำหนด

อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด

1

บวม และความดันโลหิตสูง

2

เลือดออกจากช่องคลอด

3

น้ำเดิน

4

รู้สึกว่าคุณด้นน้อยกว่าปกติ

5

เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด



พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ



รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ



ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



พักผ่อนให้เพียงพอ