



# คลอดก่อนกำหนด

## • ป้องกันได้ •

กรมอนามัย ขอชวนทุกคนครอบครัว ทุกชุมชน ร่วมมือกันผลักดันมาตรการ

**ลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดให้ต่ำกว่า 8%**

ด้วยการเป็น ชุมชน เรียนรู้ ร่วมแรง ทรนงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

**“เพราะลูก คือ ของขวัญและความสุขของครอบครัว”**

**8 วิธีส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนดที่ทุกคนทำได้**



**กินอาหารครบ 5 หมู่**  
ตามคำแนะนำ



**แปรงฟัน**

อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



**นอนหลับ**

ให้ได้วันละ 7-9 ชั่วโมง



**หลีกเลี่ยง**

การดื่มแอลกอฮอล์  
หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน



**แนะนำ**



**× 8-10**

**ดื่มน้ำ**

วันละ 8-10 แก้ว



**ผ่อนคลาย**

ฟังเพลงเบาๆ  
หรืออ่านหนังสือ



**หลีกเลี่ยง**

**การยกของหนัก**



**ทำความสะอาดร่างกาย**

อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

**เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ต้องแจ้ง ต้องรีบ เจ็บท้องท้องน้อย เลือดออก น้ำใสไหลจากช่องคลอด**

**(แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด**

**“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง**

