

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง  
บทความ

# คลอดก่อนกำหนด เกิดจากอะไร? สัญญาณไหนที่แม่ต้องระวัง

ต.ค. 29, 2025

15 นาที

คุณแม่ตั้งครรภ์ที่คลอดตามกำหนดคลอดจะอยู่ในช่วงอายุครรภ์ 37-40 สัปดาห์ แต่การคลอดก่อนกำหนดนั้นจะเกิดขึ้นก่อน 37 สัปดาห์ค่ะ ซึ่งการคลอดก่อนกำหนดมีผลโดยตรงกับทารก เนื่องจากน้ำหนักตัวที่น้อยกว่าปกติ การทำงานของระบบต่าง ๆ ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน ระบบการหายใจ และอวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่ยังทำงานไม่สมบูรณ์ ทำให้ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ และต้องอยู่ในโรงพยาบาลนานกว่าปกติ

## คำถามที่พบบ่อย

### เด็กที่คลอดก่อนกำหนด จะมีพัฒนาการตามทันเพื่อนในวัยเดียวกันเมื่อไหร่?

คลิก

โดยทั่วไปแล้ว พัฒนาการของเด็กคลอดก่อนกำหนดมักจะตามทันเพื่อนในวัยเดียวกันในช่วงอายุประมาณ 1-3 ปี ยิ่งทารกคลอดเร็วเท่าไร ก็ยิ่งต้องใช้เวลามากขึ้นในการตามให้ทัน โดยแพทย์จะใช้ "อายุที่ปรับแก้แล้ว" (Corrected Age) ในการประเมินพัฒนาการ คือนำอายุจริงมาลบด้วยจำนวนสัปดาห์ที่คลอดก่อนกำหนด เพื่อให้การประเมินสมเหตุสมผลและไม่ทำให้ผู้ปกครองกังวลเกินไป อย่างไรก็ตาม หากคุณพ่อคุณแม่มีความกังวลเกี่ยวกับพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งของลูก ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กเพื่อรับการประเมินและคำแนะนำที่ถูกต้อง

### การดูแลแบบ "จิงโจ้" (Kangaroo Care) ช่วยทารกคลอดก่อนกำหนดได้อย่างไร?

คลิก

การดูแลแบบจิงโจ้ คือการให้คุณพ่อคุณแม่อุ้มทารกในลักษณะเนื้อแนบเนื้อที่หน้าอก มีประโยชน์อย่างมากในการช่วยควบคุมอุณหภูมิร่างกายของทารก ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจสม่ำเสมอขึ้น ลดความเครียด ส่งเสริมการนอนหลับ ลดระยะเวลาการอยู่ในโรงพยาบาล และช่วยสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่

ลูก นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมการดูดนมจากเต้าได้อีกด้วย

## หากเคยมีประวัติคลอดก่อนกำหนด ท้องต่อไปจะป้องกันได้อย่างไร?

คลิก

หากมีประวัติคลอดก่อนกำหนด การตั้งครรภ์ครั้งต่อไปจะถือเป็นครรภ์เสี่ยงสูงและต้องได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด แพทย์อาจพิจารณาให้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน เพื่อลดการบีบตัวของมดลูก ตรวจวัดความยาวปากมดลูกด้วยอัลตราซาวด์ และในบางกรณีอาจใช้ห่วงพยุงปากมดลูก (Cervical pessary) สิ่งสำคัญที่สุดคือการฝากครรภ์แต่เนิ่น ๆ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด หากไม่มั่นใจหรือมีอาการผิดปกติใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

### สรุป

- คลอดก่อนกำหนด คือ ภาวะที่คุณแม่มีอาการเจ็บครรภ์คลอดจริงก่อนที่จะตั้งครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่ และอาจทำให้ทารกมีภาวะแทรกซ้อนตามมาได้
- การคลอดก่อนอายุครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ แม้ว่าทารกจะมีภาวะครบถ้วน แต่ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายยังไม่สมบูรณ์เท่าทารกที่คลอดครบกำหนด ทารกกลุ่มนี้จึงต้องการการดูแลเป็นพิเศษและต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลนานกว่าปกติ
- สัญญาณเตือนที่บ่งบอกถึงความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด เช่น มดลูกบีบตัวสม่ำเสมอปวดหลังช่วงล่างไม่หาย มีของเหลวหรือเลือดออกทางช่องคลอด รู้สึกปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน ลูกดิ้นน้อยลง อากาศบวมและความดันโลหิตสูง
- คุณแม่สามารถป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดได้ โดยการฝากครรภ์ตั้งแต่เนิ่น ๆ ดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อเลี่ยงภาวะคลอดก่อนกำหนด

### เลือกอ่านตามหัวข้อ

- คลอดก่อนกำหนดคืออะไร?
- สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนด
- การคลอดก่อนกำหนดต่ำกว่า 37 สัปดาห์ ส่งผลต่ออะไรบ้าง?
- คลอดก่อนกำหนด 7 เดือน (32 สัปดาห์) อันตรายไหม? ลูกมีโอกาสรอดแค่ไหน?
- สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่ต้องรีบไปโรงพยาบาล
- การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด ทำได้อย่างไร?
- วิธีดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด สำหรับคุณพ่อคุณแม่

# คลอดก่อนกำหนดคืออะไร?

คลอดก่อนกำหนด (Preterm Labor) คือ ภาวะที่คุณแม่มีอาการเจ็บครรภ์คลอดจริงก่อนที่จะตั้งครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ โดยปกติแล้วการตั้งครรภ์ที่ครบกำหนดจะอยู่ที่ช่วง 37-40 สัปดาห์ การคลอดที่เร็วกว่านั้นจึงอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคุณแม่ และอาจทำให้ทารกมีภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ค่ะ

**S-Mom Club**

## เมื่อลูกน้อยมาไวเกินคาด! แม่คลอดตอน 7 เดือน อาจส่งผลต่อพัฒนาการลูกไหม?

**เด็กคลอดก่อนกำหนด 7 เดือน  
ส่งผลต่อพัฒนาการ**  
เพราะสมองเจริญเติบโตเร็วที่สุด  
ช่วง 6-7 สัปดาห์สุดท้าย  
ของการตั้งครรภ์

**พ่อแม่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการ  
ด้วย เสียงดนตรีเบา ๆ  
พูดคุยกับลูกน้อย ๆ  
ใช้สีและแสงสว่างอย่างเหมาะสม**

\*ปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง

# สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนด

สาเหตุที่ทำให้คลอดก่อนกำหนด อาจเกิดได้ทั้งจากสุขภาพของคุณแม่ ความผิดปกติในมดลูก และสาเหตุจากทารกในครรภ์ ดังนี้

## 1. สาเหตุจากตัวคุณแม่ หรือสุขภาพของคุณแม่

สำหรับสาเหตุการคลอดก่อนกำหนดที่มาจากสุขภาพของคุณแม่โดยตรง มีหลายปัจจัยที่ต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษเลยล่ะ มาดูกันนะคะว่ามีอะไรบ้าง

- **อายุ** คุณแม่ที่มีอายุน้อยกว่า 17 ปี หรือมากกว่า 35 ปี จะมีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดสูงกว่าคุณแม่วัย 18-34 ปี
- **โรคประจำตัว** หากคุณแม่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ หรือโรคไต อาจส่งผลให้ทารกในครรภ์เติบโตไม่เต็มที่ และเพิ่มโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้ค่ะ
- **ความเครียดและประวัติครอบครัว** ความเครียดในช่วงตั้งครรภ์อาจกระตุ้นให้มดลูกบีบตัวได้ นอกจากนี้ หากในครอบครัวเคยมีประวัติคลอดก่อนกำหนด ควรแจ้งข้อมูลนี้ให้คุณหมอทราบด้วยนะคะ
- **เคยคลอดก่อนกำหนดมาก่อน** หากคุณแม่เคยมีประวัติคลอดก่อนกำหนดในการตั้งครรภ์ครั้งก่อน ๆ ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นซ้ำได้ค่ะ
- **การติดเชื้อ** ต้องระวังเรื่องการติดเชื้อให้ดีเลยนะคะ เพราะเมื่อท้องเริ่มโตขึ้น มดลูกจะไปกดเบียดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้เสี่ยงต่อการอักเสบได้ง่าย ซึ่งอาการอักเสบนี้เองที่สามารถกระตุ้นให้คุณแม่เจ็บท้องคลอดก่อนกำหนดได้ค่ะ
- **พฤติกรรมเสี่ยง** การสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์จะส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวมของคุณแม่ และเพิ่มความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดได้ค่ะ
- **การทำงานหนักเกินไป** หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงเยอะ จะทำให้คุณแม่เหนื่อยง่าย และอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกลดลง ส่งผลให้ทารกได้รับสารอาหารและออกซิเจนไม่เพียงพอจนตัวเล็กและเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดได้ค่ะ นอกจากนี้ การเดินเยอะ เดินเร็ว หรือทำอะไรเร็ว ๆ โดยไม่ระวัง ก็อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ต้องระมัดระวังให้มากขึ้นนะคะ

## 2. สาเหตุจากความผิดปกติในมดลูก

ในบางครั้ง สาเหตุของการคลอดก่อนกำหนดก็มาจากความผิดปกติของตัวมดลูกเอง ซึ่งเป็นอีกสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่ภาวะคลอดก่อนกำหนดได้เช่นกัน

- **ปากมดลูกสั้น** ในกรณีที่คุณแม่มีปากมดลูกสั้นกว่า 2-2.5 เซนติเมตร กล้ามเนื้อปากมดลูกอ่อนแอ ทำให้ไม่สามารถรั้งทารกไว้ได้ จึงมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้ง่าย
- **มีเนื้องอกที่มดลูก** เนื้องอกขวางการขยายตัวของมดลูก กระตุ้นให้มดลูกบีบตัวผิดปกติ เป็นสาเหตุให้คลอดก่อนกำหนดได้
- **รูปร่างของมดลูกที่ผิดปกติ** มดลูกมีรูปร่างผิดปกติแต่กำเนิด หรือบางคนมีมดลูก 2 ข้าง เป็นสาเหตุหนึ่งของการคลอดก่อนกำหนด
- **การติดเชื้อในถุงน้ำคร่ำหรือภาวะถุงน้ำคร่ำอักเสบ** ทำให้เชื้อโรคผ่านจากช่องคลอดไปสู่มดลูก ทารกอาจติดเชื้อได้

### 3. สาเหตุจากทารกในครรภ์

นอกเหนือจากจากสุขภาพของคุณแม่ และความผิดปกติในมดลูกแล้ว สาเหตุของการคลอดก่อนกำหนดยังอาจเกิดจากความผิดปกติของทารกในครรภ์เองได้อีกด้วย เช่น

- **ทารกเสียชีวิตในครรภ์** ทารกตายก่อนคลอด อาจเกิดจากความผิดปกติของทารก ภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ หรือแม่ประสบอุบัติเหตุระหว่างตั้งครรภ์
- **ทารกมีความผิดปกติหรือพิการ** ในระหว่างตั้งครรภ์ ทารกอาจมีภาวะแทรกซ้อนที่ส่งผลต่อสุขภาพ หรือการเจริญเติบโตของทารก แพทย์จำเป็นต้องประเมินและวางแผนการรักษา อาจต้องผ่าตัดคลอดก่อนกำหนดเพื่อช่วยชีวิตทารกเอาไว้
- **ครรภ์แฝด** การตั้งครรภ์แฝดทำให้มดลูกบีบตัวเร็ว โดยกว่าร้อยละ 50 ของการตั้งครรภ์แฝดมักจะคลอดก่อนกำหนด แพทย์จึงดูแลอย่างใกล้ชิด

## การคลอดก่อนกำหนดต่ำกว่า 37 สัปดาห์ ส่งผลต่ออะไรบ้าง?

การคลอดก่อนอายุครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ แม้ว่าทารกจะมีภาวะครบถ้วน แต่ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายยังไม่สมบูรณ์เท่าทารกที่คลอดครบกำหนด ทารกกลุ่มนี้จึงต้องการการดูแลเป็นพิเศษ และต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลนานกว่าปกติ โดยผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายที่พบบ่อยมีดังนี้

- **ปอด** มักขาดสารลดแรงตึงผิว ทำให้ถุงลมแฟบ ทารกหายใจลำบาก หอบเหนื่อย และอาจต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ
- **หัวใจ** หลอดเลือดแดงใหญ่ที่เชื่อมต่อกับหลอดเลือดปอด มีเลือดไหลเวียนผิดปกติ ทำให้ทารกหายใจหอบ และหัวใจล้มเหลวได้
- **ระบบประสาท** มีเลือดออกในสมอง ซึ่งเกิดจากเส้นเลือดเปราะบาง มักพบในทารกน้ำหนักน้อยกว่า 1,500 กรัม
- **ระบบย่อยอาหาร** ลำไส้เปราะบาง ย่อยและดูดซึมอาหารได้ไม่ดี ต้องให้นมที่ละน้อย ๆ และอาจต้องให้สารอาหารทางหลอดเลือดดำด้วย
- **การมองเห็น** จอประสาทตายังพัฒนาไม่สมบูรณ์ อาจส่งผลให้เส้นเลือดที่จอประสาทตาเจริญผิดปกติหลังคลอด ซึ่งหากรุนแรงอาจกระทบต่อการมองเห็นของทารกต่อไป
- **การได้ยิน** ทารกมีความเสี่ยงที่จะบกพร่องทางการได้ยิน พบได้บ่อยในทารกที่มีภาวะแทรกซ้อนหลายอย่าง
- **ระบบภูมิคุ้มกัน** เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันยังทำงานไม่เต็มที่ ทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนดมีความสามารถในการต่อสู้กับเชื้อโรคต่ำ จึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย
- **น้ำหนักตัวน้อย** ทารกที่คลอดก่อนกำหนดมาก ๆ มักจะมีน้ำหนักน้อย ซึ่งต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อให้ได้รับโภชนาการที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทารก



## คลอดก่อนกำหนด 7 เดือน (32 สัปดาห์) อันตรายไหม? ลูกมีโอกาสรอดแค่ไหน?

ยิ่งทารกคลอดเมื่ออายุครรภ์น้อย ความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพก็จะยิ่งเพิ่มสูงขึ้น การคลอดก่อนกำหนด 7 เดือน หรือที่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ ถือว่ามีความเสี่ยงและทารกจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด มาดูกันค่ะว่าทารกคลอดก่อนกำหนด ต้องเผชิญกับอะไรบ้าง และโอกาสรอดมีมากแค่ไหน

### คลอดก่อนกำหนด 7 เดือน ลูกมีโอกาสรอดไหม

ทารกที่คลอดก่อนกำหนด 7 เดือน หรือช่วงอายุครรภ์ 28-34 สัปดาห์ กลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เนื่องจากอวัยวะต่าง ๆ ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ในอดีตสมาคมสูตินรีแพทย์เคยกำหนดไว้ว่า หากอายุครรภ์น้อยกว่า 28 สัปดาห์ การคลอดออกมานั้น ถือเป็นการแท้ง แต่ปัจจุบันด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ก้าวหน้า ทารกคลอดก่อนกำหนดในกลุ่มนี้ มีโอกาสรอดชีวิตเพิ่มมากขึ้นค่ะ

## คลอดก่อนกำหนด 32 สัปดาห์ เป็นอันตรายกับลูกไหม

สำหรับทารกที่คลอดก่อนกำหนด โดยเฉพาะเมื่ออายุครรภ์น้อยกว่า 34 สัปดาห์ อวัยวะต่าง ๆ ยังเจริญเติบโตและทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ค่ะ ซึ่งภาวะที่พบบ่อยมีดังนี้

- **ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ** เนื่องจากปอดยังเติบโตไม่สมบูรณ์เต็มที่ จึงมักจะมีปัญหาเรื่องการหายใจค่ะ เมื่อหายใจได้ไม่ดี ก็จะทำให้ส่งผลกระทบต่อไปยังการทำงานของอวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้ ภาวะที่พบได้บ่อยคือ โรค RDS (Respiratory Distress Syndrome) ซึ่งเกิดจากปอดของทารกขาดสารลดแรงตึงผิวที่ช่วยให้ถุงลมยืดหยุ่น ทำให้เวลาหายใจ ปอดจะแฟบลงและขยายตัวได้ลำบาก ส่งผลให้ทารกหายใจเร็ว หายใจลำบาก และเหนื่อยง่าย
- **โรคลิ้นหัวใจ หรือ PDA (Patent Ductus Arteriosus)** คือ ความผิดปกติที่หัวใจ เช่น ภาวะเส้นเลือดหัวใจเกิน โดยปกติแล้วในเด็กที่คลอดครบกำหนด เส้นเลือดที่เกินมานี้จะปิดไปตัวเองโดยอัตโนมัติ แต่ในทารกที่คลอดก่อนกำหนด เส้นเลือดนี้อาจจะยังไม่ปิด ทำให้การทำงานของหัวใจผิดปกติได้ค่ะ
- **โรคลำไส้ติดเชื้อ หรือ NEC (Necrotizing Enterocolitis)** เพราะอวัยวะต่าง ๆ ยังไม่สมบูรณ์ ผงลำไส้ของทารกจึงยังบอบบางมาก และยังสร้างน้ำย่อยได้ไม่เพียงพอ ทำให้ย่อยนมได้ลำบาก ท้องอืดง่าย และเสี่ยงต่อการติดเชื้อในลำไส้ได้สูงมาก คุณแม่จึงต้องระมัดระวังเรื่องอาหารของทารกเป็นพิเศษค่ะ
- **ภาวะเลือดออกในโพรงสมอง (Intraventricular Hemorrhage: IVH)** คือภาวะที่มีเลือดออกบริเวณรอบ ๆ โพรงช่องว่างในสมอง หรือโพรงสมองที่เรียกว่า Ventricles ภาวะนี้จะพบบ่อยขึ้นในทารกที่มีอายุครรภ์และมีน้ำหนักตัวน้อยมาก เกิดจากเส้นเลือดในสมอง โดยเฉพาะบริเวณกระหม่อมยังเปราะบางมาก หากถูกรบกวนให้แรง ๆ หรือได้รับการกระทบกระเทือน ก็อาจทำให้เส้นเลือดแตกและมีเลือดออกในสมองได้ ซึ่งอาจส่งผลต่อพัฒนาการในอนาคตค่ะ
- **ภาวะตัวเหลือง** เป็นภาวะที่พบได้เป็นปกติในทารกคลอดก่อนกำหนดเกือบทุกคนเลยนะคะ แต่คุณหมอมักจะต้องประเมินความรุนแรงและสาเหตุของอาการ หากทารกเข้ารับการส่องไฟแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ก็อาจเป็นไปได้ว่ามีภาวะอื่นแทรกซ้อน และอาจต้องได้รับการรักษาที่ซับซ้อนขึ้น เช่น การเปลี่ยนถ่ายเลือดค่ะ

## เด็กคลอดก่อนกำหนด 7 เดือน จะสมบูรณ์แค่ไหน

เด็กคลอดก่อนกำหนด 7 เดือน ต้องเผชิญกับการปรับตัวสู่โลกภายนอกมากกว่าทารกคลอดตามกำหนด ยิ่งในกรณีที่คลอดก่อนกำหนดมาก (อายุครรภ์ 32-33 สัปดาห์) หรือมีน้ำหนักตัวแรกคลอดน้อย (ต่ำกว่า 1.5 กิโลกรัม) ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการ และอาจมีปัญหาสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ตามสัดส่วนของระยะการตั้งครรภ์ที่น้อยลงค่ะ

เนื่องจากระบบสมองเจริญเติบโตเร็วที่สุดในช่วง 6-7 สัปดาห์สุดท้ายของการตั้งครรภ์ การคลอดก่อนกำหนดส่งผลต่อการพัฒนาสมองที่ยังไม่สมบูรณ์ ทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนดมักมีพัฒนาการล่าช้า

อย่างไรก็ตาม แพทย์จะคอยติดตามพัฒนาการอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะด้านการได้ยิน และการมองเห็นของทารก โดยแนะนำให้คุณแม่พาลูกมากระตุ้นพัฒนาการด้วยเสียงดนตรีเบา ๆ พูดคุยกับลูกบ่อย ๆ ใช้สีและแสงสว่างอย่างเหมาะสม

# เด็กคลอดก่อนกำหนด 7 เดือน เสี่ยงมีโรคประจำตัวไหม

เด็กที่คลอดก่อนกำหนด 7 เดือน จะมีน้ำหนักตัวน้อย มีอวัยวะต่าง ๆ ที่ยังทำงานได้ไม่สมบูรณ์เท่าเด็กทั่วไป จึงอาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้ค่ะ โดยเฉพาะเมื่อเติบโตขึ้นจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้มากกว่าคนทั่วไป เช่น โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หรืออัมพฤกษ์ ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้เองที่ทำให้เด็กมีโอกาสเกิดภาวะทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได้สูงกว่าคนทั่วไปค่ะ

## สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่ต้องรีบไปโรงพยาบาล

คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรทราบสัญญาณเตือนที่บ่งบอกถึงความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนด หากคุณแม่มีอาการผิดปกติเหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่ง ควรรีบไปพบแพทย์ทันทีโดยไม่ต้องรอให้ถึงวันนัดค่ะ

- **มดลูกบีบตัวสม่ำเสมอ:** รู้สึกว่าท้องแข็งตึงหรือปวดท้องเป็นจังหวะถี่ ๆ และสม่ำเสมอ เช่น เจ็บ 4 ครั้งใน 20 นาที อาการปวดอาจคล้ายปวดประจำเดือน
- **ปวดหลังช่วงล่างไม่หาย:** มีอาการปวดบริเวณเอวหรือก้นกบอย่างต่อเนื่อง หรือเป็น ๆ หาย ๆ ซึ่งอาการไม่ดีขึ้นแม้จะเปลี่ยนท่าทางแล้วก็ตาม
- **มีช่องเหลวหรือเลือดออกทางช่องคลอด:**
  - มีน้ำใส ๆ ไหลออกจากช่องคลอด อาจเป็นสัญญาณน้ำเดิน
  - มีมูกเลือด หรือเลือดสด ๆ ออกมาทางช่องคลอด
  - ตกขาวมีปริมาณหรือลักษณะที่เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างชัดเจน
- **รู้สึกปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน** มีแรงกดหรือความรู้สึกหน่วง ๆ ในบริเวณอุ้งเชิงกรานหรือช่องคลอด เหมือนมีอะไรจะหลุดออกมา บางครั้งอาจปวดร้าวไปถึงต้นขา
- **ลูกดิ้นน้อยลง** รู้สึกว่าทารกในครรภ์ดิ้นน้อยกว่าปกติอย่างชัดเจน
- **อาการบวมและความดันโลหิตสูง** มีอาการบวมที่มือ เท้า หรือใบหน้าอย่างฉับพลัน ร่วมกับความดันโลหิตสูง ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของภาวะครรภ์เป็นพิษที่กระตุ้นให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดได้

## การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด ทำได้ อย่างไร?

คุณแม่สามารถป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดได้ โดยการฝากครรภ์ตั้งแต่เนิ่น ๆ ดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์อย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อเลี่ยงภาวะคลอดก่อนกำหนดค่ะ

# ความสำคัญของการฝากครรภ์ตั้งแต่เนิ่น ๆ

เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ คุณแม่ควรรีบฝากครรภ์ให้เร็วที่สุด เพื่อยืนยันอายุครรภ์ที่แม่นยำและประเมินความเสี่ยงเบื้องต้น และควรแจ้งประวัติความเสี่ยงต่าง ๆ ให้แพทย์ทราบ เช่น เคยคลอดก่อนกำหนดมาก่อน หรือมีคนในครอบครัวเคยมีประวัติ ซึ่งการฝากครรภ์แต่เนิ่น ๆ มีประโยชน์ ดังนี้

- คุณแม่ได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองอย่างถูกต้องทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยแพทย์จะให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพและตอบคำถามที่คุณแม่สงสัย หรือข้อควรปฏิบัติที่ถูกต้องขณะตั้งครรภ์จนถึงคลอดค่ะ
- เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์แข็งแรงของทารกในครรภ์ รวมถึงการวินิจฉัยโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดอันตรายต่อคุณแม่และทารกในครรภ์ เช่น ครรภ์เป็นพิษ โรคโลหิตจาง เป็นต้น รวมถึงตรวจดูท่าทางของทารกในครรภ์ หรือตรวจดูความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับทารกและหาแนวทางรักษาต่อไปด้วย
- แพทย์จะทำการตรวจดูความผิดปกติที่เกิดขึ้นเพื่อลดอาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อให้การตั้งครรภ์เป็นไปโดยปกติและปลอดภัยอย่างปลอดภัยที่สุด หากเกิดโรคแทรกซ้อนจะทำการรักษาโดยด่วนเพื่อให้เกิดอันตรายน้อยที่สุด
- ช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับทารก การฝากครรภ์ช่วยลดอัตราการแท้ง การคลอดลูกก่อนกำหนด หรือคลอดลูกแล้วเสียชีวิต ป้องกันทารกในครรภ์ไม่ให้เกิดการอักเสบหรือติดเชื้อได้ เพื่อให้ทารกมีสุขภาพที่แข็งแรง พร้อมออกมาดูโลกด้วยความปลอดภัยค่ะ

## คุณแม่เลือกฝากครรภ์ที่ไหนดี

การเลือกสถานที่ฝากครรภ์ที่ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว แต่คุณแม่สามารถใช้หลักเกณฑ์ง่าย ๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจให้เหมาะสมกับตนเองได้มากที่สุด ดังนี้

- **เลือกทำเลที่สะดวก** ควรเป็นสถานพยาบาลที่เดินทางไปมาง่าย ไม่ไกลจากบ้านหรือที่ทำงาน เพื่อความสะดวกในการตรวจครรภ์ตามนัดหมายและรองรับสถานการณ์ฉุกเฉิน
- **เลือกแพทย์ที่เชื่อมั่น** พิจารณาจากประสบการณ์และความเชี่ยวชาญของแพทย์ รวมถึงเลือกแพทย์ที่เรารู้สึกไว้วางใจและสามารถสื่อสารได้อย่างสบายใจ
- **เลือกตามงบประมาณที่เหมาะสม** เปรียบเทียบค่าใช้จ่ายและบริการระหว่างโรงพยาบาลรัฐและเอกชน เพื่อเลือกให้สอดคล้องกับงบประมาณและความต้องการด้านความสะดวกสบาย

## การดูแลตัวเองระหว่างตั้งครรภ์ เลี่ยงภาวะคลอดก่อนกำหนด

การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้ดีที่สุดตลอดการตั้งครรภ์ก็เป็นสิ่งสำคัญที่คุณแม่สามารถทำได้ เพื่อลดความเสี่ยงต่าง ๆ และนี่คือแนวทางการดูแลตัวเองง่าย ๆ ที่ช่วยให้การตั้งครรภ์แข็งแรงและปลอดภัยค่ะ

### 1. ใส่ใจโภชนาการและควบคุมน้ำหนัก

- **ทานอาหารที่มีประโยชน์** รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และทานวิตามินเสริมสำหรับคน

- ห้องตามแพทย์แนะนำ
- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** การดื่มน้ำเยอะ ๆ ช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่สามารถกระตุ้นให้มดลูกบีบตัวได้
  - **ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์** ทั้งน้ำหนักที่มากหรือน้อยเกินไปล้วนเพิ่มความเสี่ยง โดยน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นมากเกินไปอาจนำไปสู่ภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์และครรภ์เป็นพิษได้ค่ะ คุณแม่ตั้งครรภ์ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นประมาณ 10-15 กิโลกรัม หรือเฉลี่ยประมาณ 12.5 กิโลกรัม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดัชนีมวลกายของคุณแม่ก่อนตั้งครรภ์ด้วยนะคะ

## 2. ป้องกันการติดเชื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

- **ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน** โรคเหงือกอักเสบเป็นปัจจัยเสี่ยงหนึ่งของการคลอดก่อนกำหนด คุณแม่ควรแปรงฟันให้สะอาด ใช้ไหมขัดฟัน และพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อย 1 ครั้งระหว่างตั้งครรภ์
- **ไม่กลืนปัสสาวะ** เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ซึ่งอาจกระตุ้นให้มดลูกบีบตัว
- **รักษาการติดเชื้อในช่องคลอด** หากมีอาการผิดปกติ เช่น ตกขาวมีกลิ่นหรือสีผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์เพื่อทำการรักษาทันที เพราะการรักษาที่ถูกต้องจะช่วยลดความเสี่ยงได้อย่างมากค่ะ

## 3. หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก และยกของหนัก

- **หลีกเลี่ยงการทำงานที่หนักเกินไป** กิจกรรมหนักจะทำให้คุณแม่เหนื่อยง่าย และเลือดไปเลี้ยงมดลูกลดลง ส่งผลให้ลูกในครรภ์ขาดสารอาหารและออกซิเจน ทำให้ทารกตัวเล็ก และเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดค่ะ
- **งดออกกำลังกายหนัก** การออกกำลังกายหนัก หรือกีฬาที่มีความเสี่ยง อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ หรือกระตุ้นให้มดลูกบีบตัวมากเกินไป ควรออกกำลังกายเบา ๆ แทน เช่น ว่ายน้ำ โยคะ หรือเดินช้า ๆ ภายใต้การดูแลของแพทย์

## 4. หลีกเลี่ยงความเครียด

- **หาวิธีผ่อนคลายความเครียด** เช่น การนั่งสมาธิ โยคะ ฟังเพลง หรือทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ สร้างความสุขให้ตัวเอง
- **คนรอบข้างถือเป็นกำลังใจที่สำคัญ** หากคุณแม่รู้สึกเครียดมาก ควรพูดคุยกับคนใกล้ชิด หรือปรึกษาแพทย์นะคะ

## 5. ไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง ติดตามอาการ

- **ฝากครรภ์กับแพทย์ และไปพบแพทย์ตามนัด** เพื่อตรวจสุขภาพ ติดตามพัฒนาการของทารกอย่างสม่ำเสมอ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

# วิธีดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด สำหรับคุณพ่อคุณแม่

หลังจากที่ลูกน้อยคลอดออกมา การดูแลจะเริ่มตั้งขึ้นทันทีภายใต้การดูแลของทีมนักแพทย์และพยาบาลค่ะ เรามาดูกันว่าทีมนักแพทย์มีวิธีดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดอย่างไร และเมื่อลูกน้อยแข็งแรงพอที่จะกลับมาสู่อ้อมกอดของครอบครัวที่บ้าน คุณพ่อคุณแม่จะต้องดูแลลูกน้อยอย่างไรบ้าง

## การดูแลโดยคำแนะนำจากทีมนักแพทย์

สิ่งสำคัญสำหรับการดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด คือ ต้องระวังเรื่องภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ โดยคุณหมอจะดูแลดังนี้

- ร่วมพูดคุยรายละเอียดภาวะต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นของทารกกับคุณพ่อคุณแม่
- ดูการหายใจและติดตามอาการอย่างใกล้ชิด เพราะมีทารกบางรายอาจต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ
- ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้เหมาะสม
- ตรวจสอบเลือดตามความจำเป็น
- สนับสนุนให้ทารกได้รับนมแม่ เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด เช่น ดีเอชเอ (DHA) วิตามิน แคลเซียมและแอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน (Alphalac Sphingomyelin) ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการสมองของลูกน้อยอีกด้วย
- ดูแลทารกจนกว่าน้ำหนักตัวจะขึ้นถึง 2,000 กรัมถึงจะให้กลับบ้านได้

## การเตรียมตัวและวิธีดูแลเมื่อลูกกลับบ้าน

การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดควรให้ความใส่ใจเป็นพิเศษนะคะ ซึ่งการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ดูแลลูกน้อยได้อย่างมั่นใจค่ะ

### 1. การให้นมและโภชนาการ

หัวใจสำคัญคือการช่วยให้ลูกเติบโตแข็งแรง คุณแม่จึงต้องใส่ใจเรื่องนี้เป็นพิเศษ

- **ให้นมบ่อย ๆ** นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดสำหรับทารก คุณแม่ควรเรียนรู้วิธีการให้นมลูก ทั้งการเข้าเต้าและการปั๊มนม นอกจากนี้ ทารกคลอดก่อนกำหนดมักจะนอนเยอะและไม่ค่อยร้องกินนม ควรปลุกลูกขึ้นมาให้นมตามเวลาที่คุณแม่แนะนำ เพื่อให้ได้รับสารอาหารเพียงพอ
- **ช่วยเธอและสังเกตอาการ** หลังกินนมควรจับลูกเธอทุกครั้งเพื่อลดอาการท้องอืด แหวะนมหรือสำลัก
- **จดบันทึก** ควรบันทึกลักษณะของอุจจาระ เพื่อดูว่าการกินนมสัมพันธ์กับการขับถ่ายหรือไม่

## 2. การจัดสภาพแวดล้อมให้สะอาดและปลอดภัย

บ้านคือพื้นที่ปลอดภัยที่สุดของลูกน้อย ดังนั้นควรเตรียมพร้อมดังนี้

- **ห้องนอน** ควรสะอาด โปร่ง อากาศถ่ายเทดี และเงียบสงบ แนะนำให้เปิดเครื่องปรับอากาศที่อุณหภูมิประมาณ 27 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่คงที่และเหมาะสมกับทารกมากกว่าอากาศภายนอกที่เปลี่ยนแปลงบ่อย
- **ความสะอาด** หมั่นทำความสะอาดแอร์เพื่อป้องกันไรฝุ่น และเปลี่ยนผ้าปูที่นอนทันทีเมื่อเปื้อกขึ้น
- **สัตว์เลี้ยง** หากมีสัตว์เลี้ยง ควรนำไปฝากที่อื่นก่อนชั่วคราวจนกว่าลูกจะมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงขึ้น

## 3. การป้องกันการติดเชื้อ

เนื่องจากทารกมีภูมิคุ้มกันต่ำ จึงเสี่ยงติดเชื้อได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป คุณแม่ควรให้ความสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อ ดังนี้

- **จำกัดการออกนอกบ้าน** หลีกเลี่ยงการพาลูกไปในที่สาธารณะหรือสถานที่ที่มีคนแออัดโดยเด็ดขาด
- **จัดการเรื่องการเยี่ยม** ควรอธิบายให้ญาติและเพื่อนฝูงเข้าใจว่าลูกยังบอบบางและติดเชื้อง่ายมาก ควรจำกัดจำนวนผู้เยี่ยม ไม่ให้ผู้ที่เป็นหวัดเข้าเยี่ยมเด็ดขาด
- **ล้างมือทุกครั้ง** คุณพ่อคุณแม่ ผู้ดูแล และผู้มาเยี่ยมต้องล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนอุ้มหรือสัมผัสตัวลูก
- **ระวังสมาชิกในครอบครัว** หากมีลูกคนโตที่อยู่ในวัยเรียนหรือวัยกำลังซน ต้องระวังเป็นพิเศษนะค่ะ เพราะอาจนำเชื้อโรคจากภายนอกมาสู่น้องได้ค่ะ

## 4. การสังเกตอาการผิดปกติและสัญญาณอันตราย

คุณพ่อคุณแม่คือคนที่ใกล้ชิดลูกที่สุด ควรหมั่นสังเกตอาการเหล่านี้ หากพบต้องรีบพาลูกไปพบแพทย์ทันที

- **การหายใจ** สังเกตการหายใจของลูก หากมีอาการหายใจลำบาก ตัวเขียว ต้องรีบไปโรงพยาบาล
- **อุณหภูมิร่างกาย** คอยดูแลให้ลูกอบอุ่นเสมอเพราะตัวเย็นง่าย แต่หากมีไข้ ตัวร้อน มีน้ำมูกหรือไอ ก็เป็นสัญญาณอันตรายเช่นกัน
- **อาการผิดปกติอื่น ๆ** เช่น ท้องเสีย ถ่ายเป็นมูก มีผื่นหรือตุ่มพุพองตามผิวหนัง หรือไม่ยอมดูดนม

## 5. การติดตามพัฒนาการและนัดหมายแพทย์

- **ไปตามนัดเสมอ** การพาลูกไปตรวจสุขภาพและรับวัคซีนตามที่คุณหมอนัดเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อติดตามการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง

- **กระตุ้นพัฒนาการ** คุณพ่อคุณแม่อาจช่วยกระตุ้นพัฒนาการลูกได้ง่าย ๆ เช่น เปิดเพลงเบา ๆ หรือหาของเล่นสีสันสดใสมาชวนให้มอง เพื่อส่งเสริมพัฒนาการที่อาจช้ากว่าเด็กทั่วไปเล็กน้อยค่ะ

เนื่องจากการคลอดก่อนกำหนดมีสาเหตุได้ทั้งจากปัจจัยของคุณแม่และทารกในครรภ์ การฝากครรภ์ให้เร็วที่สุดและการไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้งจึงเป็นเรื่องที่ขาดไม่ได้เลยนะคะ

เพราะนอกจากคุณหมอมจะให้คำแนะนำที่ดีในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของคุณแม่แล้ว ยังเป็นการเฝ้าระวังและตรวจหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับคุณแม่และลูกน้อยได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ อีกด้วยค่ะ

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้อย่างไร พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำร้ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์

### อ้างอิง:

1. Your Premature Baby: Milestones for the First 18 Months, WebMD
2. เด็กคลอดก่อนกำหนด ดูแลรักษาถูกวิธี พัฒนาการดีสมวัย, โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่
3. ท้องสองอย่างไว้ไม่ให้ คลอดก่อนกำหนด, โรงพยาบาลสมิติเวช
4. คุณแม่ตั้งครรภ์ควรรู้! สัญญาณเตือนแบบไหน..ที่เสี่ยง ‘คลอดก่อนกำหนด’, โรงพยาบาลพญาไท 2
5. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่ต้องระวัง, โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล อ้อมน้อย
6. คุณแม่ตั้งครรภ์ มีโอกาสเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด, โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่
7. การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด, โรงพยาบาลพญาไท 2
8. ปัญหาของเด็กที่คลอดก่อนกำหนดจะตัวเหลือง หายใจลำบาก ต้องทำอะไร, โรงพยาบาลวิภาวดี
9. Preterm Birth, Cleveland Clinic
10. ฝากครรภ์ครั้งแรกต้องทำอะไร ดอบข้อสงสัยคุณแม่มือใหม่, โรงพยาบาลนครชน
11. เกร็ดความรู้เกี่ยวกับ การ คลอดก่อนกำหนด, โรงพยาบาลสมิติเวช
12. คุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเท่าไร ในแต่ละไตรมาส, โรงพยาบาลนครชน
13. 6 วิธีลดความเครียด ของคุณแม่ตั้งครรภ์, โรงพยาบาลบางปะกอก สมิทธิปรการ

อ้างอิง ณ วันที่ 30 สิงหาคม 2568

14. Reducing severe intraventricular hemorrhage in preterm infants with IVH prevention protocol, คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 14 ตุลาคม 2568

แฮร์ตอนนี่