



สัญญาณเสี่ยง คลอดก่อนกำหนด



ประเทศไทยมีอัตราการ
คลอดก่อนกำหนดสูงถึง
9.91-11.63%

กระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่าย
จึงร่วมมือกัน ผลักดันมาตรการ
ลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด

ต่ำกว่า

8%

พฤติกรรมเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

การทำงานโดยขาดความระมัดระวัง

ชักผ้า ทำความสะอาด ทำกับข้าว อุ้มลูก ดูแลคนป่วย
หรือ รับจ้าง ค้าขาย เกษตรกรรม

ความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน

เหนื่อยล้าจากการทำงาน อารมณ์หดหู่ หงุดหงิด ออร์โมนเครียด
ส่งผลต่อการเปิดปากมดลูก

พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง



เปลี่ยนท่านั่งยอง
หรือทำขี้นบ่อยครั้ง



นั่งหรือยืน
ทำงานนานๆ



ขึ้น-ลงบันได
วันละหลายครั้ง



นั่งรถเดินทางไกล
ข้ามรถบนเส้นทางขรุขระ



จับจัมเปอร์ไซค์
หรือจักรยาน
บนเส้นทางขรุขระ



มีเพศสัมพันธ์
ที่กระทบหน้าท้อง



กลั้นปัสสาวะ



อาบน้ำในแหล่งน้ำ
ไม่สะอาด
เสี่ยงติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
และช่องคลอด

แนะนำ

เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ท้องแข็ง ท้องบวม เจ็บหน่วงท้องน้อย เลือดออก น้ำใสไหลจากช่องคลอด
(แม้ว่าจะไม่ใช่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด

“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
พฤศจิกายน 2568

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อมวลชนไทย กรมอนามัย



ปัจจุบันประเทศไทยมีอัตราการลดก่อนกำหนดสูงถึง 9.91-11.63% ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับสูงเมื่อเทียบกับประเทศอื่น ๆ ทั่วโลก 🌐 กระทรวงสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายจึงร่วมมือกันผลักดันมาตรการลดอัตราให้ต่ำกว่า 8% โดยสาเหตุหลักมาจาก 🏢 มาฝากครรภ์ช้า ❌ ไม่ได้รับการตรวจคัดกรองความเสี่ยงในช่วงต้นครรภ์ 📖 ขาดความรู้เรื่องอันตรายและสัญญาณเตือน

👩‍👧‍👦 กรมอนามัย จึงอยากชวนทุกคนร่วมเป็น ชุมชน เรียนรู้ ร่วมแรง ผนึกพลัง ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด “เพราะลูก คือของขวัญและความสุขของครอบครัว” ด้วยการตระหนักรู้และถ่ายทอดข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงที่ให้กับคุณแม่ตั้งครรภ์ ครอบครัว และชุมชน เพื่อร่วมกันเฝ้าระวังและรู้จักสัญญาณเตือนที่ต้องรีบพบแพทย์ทันที ดังนี้

👩‍👧‍👦 พฤติกรรมเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

1️⃣ การทำงานโดยขาดความระมัดระวัง

🏠 ทำงานบ้าน (ซักผ้า ทำความสะอาด ทำกับข้าว 😊 อุ้มลูก ดูแลคนป่วย) หรือ 🏢 รับจ้าง ค้าขาย เกษตรกรรม

2️⃣ ความเครียดสะสมเป็นเวลานาน

😓 เหนื่อยล้าจากการทำงาน 😞 อารมณ์เหวี่ยง หงุดหงิด 🗣️ สอว์ โหมเครียดส่งผลต่อการเปิดปากมดลูก

3️⃣ พฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง

👤 เปลี่ยนท่านั่งของ-ขึ้นบ่อยครั้ง

🕒 นิ่ง/ยืนทำงานนานๆ

🏠 ขึ้นบันไดวันละหลายครั้ง

🚗 นั่งรถเดินทางไกล ขับรถบนเส้นทางขรุขระ

🚗 ขับขี่มอเตอร์ไซด์/จักรยาน

🍷 มีเพศสัมพันธ์ที่กระทบหน้าท้อง

🚽 กลั้นปัสสาวะ

🚽 อาบน้ำในแหล่งน้ำไม่สะอาด → เสี่ยงติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะและช่องคลอด

เมื่อมีอาการผิดปกติเหล่านี้ ท้องแข็ง/ท้องบวม/เจ็บหน่วงท้องน้อย/เลือดออก/น้ำใสไหลจากช่องคลอด (แม้ว่าจะไม่เจ็บครรภ์) ต้องรีบพบแพทย์ทันที เพื่อประเมินภาวะคลอดก่อนกำหนด

“ฝากครรภ์เร็ว ฝากครรภ์ครบ ดูแลครรภ์อย่างใส่ใจ” เพื่อให้ทุกชีวิตเริ่มต้นอย่างแข็งแรง

📌 ด้วยรักและห่วงใย อยากให้คนไทยรอบรู้เรื่องสุขภาพ ด้วยหลัก 3 รืออยู่รอด เพื่อการรู้ถึงสถานะสุขภาพที่ดีของตัวเองได้ ทุกวัยในทุกวัน จาก กรมอนามัย 🧡

📌 อย่าลืมกดติดตาม Facebook กรมอนามัย เพื่อติดตามข่าวสาร สารสุขภาพ และกิจกรรมดี ๆ จากเรานะคะ

👍 ท่านสามารถ ติดตามสาระความรู้สุขภาพ เพิ่มเติมได้ที่

<https://multimedia.anamai.moph.go.th/>

👍 และอีกหนึ่งช่องทาง เพื่อ ติดตามสาระความรู้สุขภาพควบคู่ไปกับความบันเทิง เพิ่มเติมได้ที่

<https://www.tiktok.com/@health.anamai.thailand>
[tiktok.com/@healthyoffice.thailand](https://www.tiktok.com/@healthyoffice.thailand)