

คลอดก่อนกำหนด คืออะไร

การคลอดก่อนกำหนด คือ การคลอดที่เกิดขึ้นก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ส่วนถ้าคลอดก่อนอายุครรภ์ 24 สัปดาห์จะเรียกว่า “แท้ง” เพราะฉะนั้น คำว่า “คลอดก่อนกำหนด” คือการคลอดในช่วงอายุครรภ์ 24-36 สัปดาห์กับ 6 วัน ซึ่งก็มีวิธีการแบ่งย่อยไปอีก เช่น ถ้าคลอดในช่วงอายุครรภ์ 34-36 สัปดาห์ 6 วัน เรียกว่า Late Pre-term ก็คือ การคลอดก่อนกำหนดช่วงหลัง ภาวะแทรกซ้อนก็จะน้อยกว่าการคลอดก่อนกำหนดในช่วง อายุครรภ์ 33 สัปดาห์กับ 6 วันลงมา ซึ่งเรียกว่า Early pre-term ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนสูงขึ้น อันดับแรก คือ “เสียชีวิต” เด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก รวมถึงยังมีโอกาสที่จะพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ได้แก่

- * ปอดทำงานไม่ดี
- * มีภาวะเลือดออกในสมอง
- * มีภาวะเลือดออกในลำไส้

เด็กที่คลอดก่อนกำหนดนั้น อวัยวะต่างๆ เช่น ปอด หรือเส้นเลือดที่จะไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ยังไม่พร้อม ยกตัวอย่าง เด็กที่เกิดช่วงอายุครรภ์ 30 สัปดาห์เราจะไม่นับอายุหนึ่งวันตอนที่เขาเกิด แต่จะไปนับอยู่หนึ่งวันตอนที่เขาคบเทอม เหมือนตอนแรกเขายังไม่ได้เกิด ดังนั้นภาวะแทรกซ้อนทางร่างกาย 3 เรื่องนี้จึงถือเป็นเรื่องใหญ่ พอผ่าน 3 กรณีไป ก็จะมีปัญหาเรื่องตัวเหลือง เนื่องจากตับมีขนาดเล็ก มีภาวะเลือดจาง และมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งหลังจากผ่านจุดนี้ก็ยังพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเกิดจากการรักษา กรณีที่พบได้บ่อยคือ ตาบอด เพราะเด็กกลุ่มนี้จะได้รับออกซิเจนเป็นเวลานานซึ่งมีผลกับตา ทำให้มีโอกาสตาบอดได้และในระยะยาว

อาจจะพบปัญหาคือเจริญเติบโตได้ช้า เพราะเด็กกลุ่มนี้จะตัวเล็ก ทารกคลอดก่อนกำหนดน้ำหนักตัวน้อย อวัยวะทำงานได้ไม่ดีเท่าเด็กทั่วไป เวลาโตขึ้นก็อาจจะเป็นโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน ไขมันสูง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ จึงมีโอกาที่จะเสียชีวิตหรือทุพพลภาพได้มากกว่าคนปกติทั่วไป

ในทางสถิติ ประเทศไทยมีเด็กที่คลอดก่อนกำหนดอยู่ที่ประมาณ 12% ซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญ คือ

1. แม่มีปากมดลูกสั้น ถ้ามีการตรวจด้วยอัลตราซาวด์ทางช่องคลอดพบว่าปากมดลูกของแม่มีความยาวไม่ถึง 2.5 ซม. โอกาสคลอดก่อนกำหนดก็จะสูงขึ้น ส่วนในกรณีครรภ์แฝดจะมีกลไกที่ต่างออกไป คาดว่าเกิดจากการที่มดลูกมีการขยายตัวเร็วกว่าปกติ
2. ถ้าแม่ตั้งครรภ์หรือคนในครอบครัว มีประวัติว่าเคยคลอดก่อนกำหนด ก็จะมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้สูงขึ้น
3. ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ครรภ์แฝด แม่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ก็อาจจะมีผลให้ทารกจำเป็นต้องคลอดก่อนกำหนด

สัญญาณเตือน อาการคลอดก่อนกำหนด

1. มีภาวะความดันโลหิตสูง
2. มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด
3. มีอาการน้ำเดิน
4. รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยผิดปกติ
5. มีอาการท้องแข็งบ่อย

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ในทางสถิติ ประเทศไทยมีเด็กที่คลอดก่อนกำหนดอยู่ที่ประมาณ 12% ซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญคือ

1. คุณแม่ควรมาตรวจสุขภาพก่อนที่จะตั้งครรภ์ เพื่อให้ปลอดภัยจากโรค เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง ถ้าพบความผิดปกติเหล่านี้ ควรทำการรักษาโรคให้ดีขึ้นก่อนที่จะตั้งครรภ์
2. ถ้ารู้ตัวว่าตั้งครรภ์ ควรรีบมาฝากครรภ์ เพราะการตรวจอัลตราซาวด์ ภายใน 3 เดือนแรก จะเป็นการยืนยันอายุครรภ์ได้ดีที่สุด และถ้ารู้ตัวว่ามีความเสี่ยง เช่น ท้องที่แล้วเคยคลอดก่อนกำหนด หรือคนในครอบครัวมีประวัติคลอดก่อนกำหนด ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ

3. คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ประมาณ 18-22 สัปดาห์ ควรทำอัลตราซาวด์ทางช่องคลอด ถ้าพบว่ามีปากมดลูกสั้น แพทย์จะทำการป้องกันด้วยการให้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนธรรมชาติที่ใช้สอดในช่องคลอดเพื่อป้องกันไม่ให้ปากมดลูกสั้นลง ซึ่งข้อมูลในปัจจุบันพบว่าสามารถป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้ถึง 45% แต่ถ้ายังไม่ได้ผลก็อาจจะเย็บปากมดลูกหรือใช้ห่วงซิลิโคน (Pessary) เข้าไปรัดปากมดลูก แล้วแต่กรณี

4. การผสมเทียมในกรณีที่มีบุตรยาก

บางครั้งแพทย์อาจจะใส่ตัวอ่อนมากกว่า 1 ตัว จึงเป็นต้นกำเนิดของครรภ์แฝด โดย 50 % ของครรภ์แฝดมีโอกาสคลอดก่อนกำหนด ในปัจจุบันมีการให้ตรวจยีนและโครโมโซมของตัวอ่อน เพื่อให้ได้ตัวอ่อนที่แข็งแรง เพื่อที่จะใส่เข้าไปเพียงตัวเดียว

การดูแลคลอดก่อนกำหนด

เนื่องจากเด็กคลอดก่อนกำหนดจะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป จึงต้องการความใส่ใจมากเป็นพิเศษ พ่อแม่ควรให้ความดูแลอย่างใกล้ชิด

อันดับแรก คือ เรื่องอาหาร

การให้นมแม่ถือว่าดีที่สุด แต่ปัญหาคือเด็กคลอดก่อนกำหนดอาจจะดูดนมไม่ได้ เพราะยังไม่แข็งแรง กว่าเด็กจะแข็งแรงพอที่จะดูดได้ นมแม่ก็อาจแห้งหมดแล้ว จึงต้องเสริมด้วยนมเฉพาะที่มีสารอาหารพิเศษสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนด ถ้ากินนมผิดประเภทอาจจะทำให้ตัวใหญ่ บวม น้ำหนักมากเกินมาตรฐาน และจะนำมาซึ่งโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง

อันดับต่อมา พ่อแม่ต้องมาพบแพทย์ตามนัดเพื่อตรวจสุขภาพเป็นระยะ เนื่องจากเด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาสที่จะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป

ยกตัวอย่างเช่น ปอดจะมีขนาดเล็กและพัฒนาน้อยกว่าเด็กอื่น ดังนั้น เด็กกลุ่มนี้จะมีโอกาสเป็นปอดบวมและปอดติดเชื้อได้ง่าย รวมถึงพ่อแม่ต้องมีการดูแลเรื่องการออกกำลังกายและพัฒนาการของลูก ซึ่งพ่อแม่ต้องค่อยๆ กระตุ้นพัฒนาการเป็นระยะ ซึ่งพบว่าถ้ามีการดูแลอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่ เด็กกลุ่มนี้ก็มีโอกาสที่จะแข็งแรงและพัฒนาได้เหมือนเด็กทั่วไป



คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด ที่มีหน้าที่ดูแลเด็กเล็ก



เนื่องจากเชื้อโควิด 19 เป็นเชื้อไวรัสชนิดใหม่ ยังไม่มีข้อมูลว่าหญิงตั้งครรภ์
มีโอกาสติดเชื้อมากกว่าคนทั่วไปหรือไม่ จึงมีคำแนะนำดังนี้

การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด กลุ่มปกติ
กลุ่มปกติ คือ กลุ่มที่ไม่ติดเชื้อ ใช้หลักการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้ออย่างเคร่งครัด



หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มิใช่ หรือมีอาการ
ระบบทางเดินหายใจ หรือผู้ที่เดินทางมาจากพื้นที่เสี่ยง

หลีกเลี่ยงการอยู่สถานที่ที่มีผู้คนแออัด
หรือรวมกลุ่มกันจำนวนมาก

สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอด
เวลาเมื่อออกนอกบ้าน

หากต้องอยู่ในสถานที่สาธารณะควรเว้นระยะห่างจากบุคคล
อื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร

หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณดวงตา ปาก และจมูก

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ

รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ

แยกภาชนะรับประทานอาหารและงดใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 70%

เฝ้าระวังอาการ โดยเฉพาะอาการไข้หรืออาการระบบทางเดินหายใจ
หากมีอาการป่วยเล็กน้อย ควรพักผ่อนอยู่ที่บ้าน ถ้ามีอาการไข้
ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อย ควรรีบไปพบแพทย์

หากถึงกำหนดนัดฝากครรภ์ สามารถติดต่อขอคำแนะนำกับแพทย์ที่ฝากครรภ์
เพื่อพิจารณาความจำเป็นในการไปตรวจตามนัด

