

# มาทำงานร่วมกัน เพื่อให้ การตั้งครรภ์ของคุณ ปลอดภัยยิ่งขึ้น



Thai / ภาษาไทย

เอกสารข้อมูลฉบับนี้ พูดถึงการป้องกันภาวะการตายคลอด (Stillbirth) **เราพูดคุยกับทุกคนเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้** การพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการลดโอกาสของการตายคลอดเป็นเรื่องปกติของการดูแลครรภ์ ทำนองเดียวกับการพูดถึงวิธีที่จะช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพดี ก็เป็นเรื่องปกติของการดูแลครรภ์เช่นกัน

นี่ไม่ใช่เหตุการณ์ที่พบเห็นทั่วไป แต่บางครั้งการอาจเสียชีวิตก่อนคลอดก็ได้ เมื่อเกิดเรื่องเช่นนี้หลังจากตั้งครรภ์ได้ 20 สัปดาห์ เราจะเรียกว่าภาวะการตายคลอด

เราไม่รู้เสมอไปว่าทำไมการถึงเสียชีวิตก่อนคลอด การตายคลอดก็ไม่สามารถป้องกันได้เสมอไป อย่างไรก็ตาม มีบางสิ่งที่คุณสามารถทำได้ในระหว่างการตั้งครรภ์เพื่อช่วยลดโอกาสของการตายคลอด ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณจะพูดคุยกับคุณเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ในการนัดหมายตรวจครรภ์แต่ละครั้งของคุณ



**Safer Baby**  
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

แหล่งความรู้นี้มีข้อมูลเกี่ยวกับ**สิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยลดโอกาสของการตายคลอด 5 ประการคือ**

**1** ลดการรับผลจากควันบุหรี่ของคุณและการกในครรภ์



**2** ทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ เพื่อเฝ้าตรวจการเจริญเติบโตของการก



**3** เรียนรู้การเคลื่อนไหวของการกและแจ้งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทราบว่าอาการของคุณหยุดการเคลื่อนไหว หรือมีการเคลื่อนไหวช้าลง



**4** นอนตะแคงข้างเมื่ออายุครรภ์ครบ 28 สัปดาห์



**5** พุดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์เกี่ยวกับช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการคลอดการก



สิ่งที่ดีที่สุดสิ่งหนึ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยให้การกแข็งแรงและมีสุขภาพดีในการตั้งครรภ์คือ การเข้าร่วมการนัดหมายตรวจครรภ์ของคุณ การนัดหมายตรวจครรภ์เป็นโอกาสสำหรับคุณและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพในการตรวจสุขภาพของคุณและการก เรามีบริการสามสำหรับคุณผู้หญิงและครอบครัวโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

โทรหาพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์ของคุณหากคุณรู้สึกว่ามีบางอย่างผิดปกติ หรือหากคุณรู้สึกว่าเป็นกังวลเกี่ยวกับการก อย่าคิดว่าคุณกำลังทำให้ใครเสียเวลา ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณพร้อมให้ความช่วยเหลือคุณเสมอ

## สภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพช่วยให้การรกของคุณเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดี

การรกของคุณจะสามารถเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดีในระหว่างการตั้งครรภ์ได้เนื่องจากอวัยวะพิเศษที่เรียกว่ารก รกจะพัฒนาในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ และช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาการของการก่อร่างงเนื้อจนกว่าจะคลอด การรกของคุณได้รับสารอาหาร/อาหารและออกซิเจน/อากาศบริสุทธิ์ผ่านทางรก รกยังกำจัดของเสีย/อากาศเก่าของการรก

**อาจเป็นประโยชน์ที่จะทำความเข้าใจวิธีที่การรกของคุณเติบโตในระหว่างการตั้งครรภ์ได้โดยใช้การงอกงามของสวนที่สวยงามและสมบูรณ์มาเปรียบเทียบ** การที่สวนจะสวยงามและสมบูรณ์ได้นั้น สวนต้องการสภาพแวดล้อมที่ดี น้ำฉีด อากาศบริสุทธิ์ และอาหารจากดวงอาทิตย์และดินต่างทำงานร่วมกันเพื่ออำนวยให้ ต้นไม้เล็ก ๆ เติบโตเป็นพืชพรรณที่สูงใหญ่และแข็งแรง

เช่นเดียวกับต้นไม้เล็ก ๆ ในสวน การรกของคุณต้องการอากาศที่สะอาดและอาหารที่เหมาะสมผ่านสายรกเพื่อให้เติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพดีได้

**รกมีความสำคัญต่อสุขภาพและสุขภาวะของการรก** อย่างไรก็ตาม อาจมีบางสิ่งที่ทำให้การรกทำงานได้ไม่ดีในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งจะมีผลทำให้การรกเติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพดีไม่ได้เช่นกัน



มีหลายสิ่งทีกล่าวถึงในเอกสารเล่มนี้เกี่ยวกับการช่วยให้รกของคุณทำงานได้ดีในระหว่างตั้งครรภ์ และเป็นผลช่วยให้การรกของคุณเติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพดีตาม





## ลดการรับผลจากการสูบบุหรี่ของคุณ และการกในครรภ์

### อากาศที่สะอาดช่วยให้การกเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดี

การสูบบุหรี่ทุกประเภทอาจเป็นอันตรายต่อคุณและการกในระหว่างตั้งครรภ์ รวมถึงควันจากบุหรี่ ชีชา บุหรี่ไฟฟ้า/ไอระเหย และซิการ์

**หากคุณสูบบุหรี่** การเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคุณและการก การเลิกบุหรี่เมื่อใดในระหว่างตั้งครรภ์สามารถช่วยคุณและการกได้

**หากคุณอาศัยอยู่หรือใช้เวลากับคนอื่นที่สูบบุหรี่** สถานการณ์เช่นนี้อาจเป็นอันตรายต่อคุณและการก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณอยู่ในที่แคบ ๆ เช่น ในรถยนต์หรือในบ้านขณะที่มีคนสูบบุหรี่อยู่

แม้ว่าคุณจะไม่ได้สูบบุหรี่ แต่การอยู่ใกล้ควันบุหรี่ของคนอื่น (จากบุหรี่ ชีชา บุหรี่ไฟฟ้า และซิการ์) อาจเป็นอันตรายต่อคุณและการกได้ คุณสามารถช่วยคุณและการกได้ด้วยการไม่ใช้เวลาร่วมกับผู้อื่นเมื่อพวกเขากำลังสูบบุหรี่

ควันจากการสูบบุหรี่ทุกชนิดลดปริมาณเลือดและออกซิเจนที่สามารถเดินทางไปยังการกของคุณ

ควันบุหรี่สามารถเพิ่มโอกาสของ

- การแท้งลูกหรือการตายคลอด
- การกที่คลอดก่อนกำหนด (ก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์)
- การกที่คลอดออกมาตัวเล็กต่ำกว่าเกณฑ์
- การกมีปัญหาในการหายใจเมื่อแรกเกิด
- การกเสียชีวิตกะทันหันโดยไม่มีสาเหตุอื่นในช่วงวัยทารกแรกเกิด

### ฉันสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ไหน?

คุณสามารถพูดคุยกับแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในระหว่างตั้งครรภ์ รวมถึงสถานที่ขอความช่วยเหลือหากคุณเป็นคนสูบบุหรี่และต้องการเลิก มีบริการช่วยเหลือระดับชาติฟรีสำหรับผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ที่เรียกว่า Quitline

ใครก็ตามที่ต้องการเลิกบุหรี่ รวมทั้งคุณและผู้ให้การสนับสนุนคุณ สามารถโทรหา Quitline เพื่อขอความช่วยเหลือได้

ผู้ที่ต้องการล่ามสามารถเข้าถึงได้หลายวิธีด้วยกันโดยสามารถ

- โทรหา Quitline และขอให้โทรกลับพร้อมล่ามในภาษาที่เลือก
- ขอให้เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวที่รู้สึกมั่นใจว่าพูดภาษาอังกฤษได้โทรหา Quitline และจัดการให้ล่ามติดต่อกลับ
- ขอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ส่งแบบฟอร์มส่งตัว Quitline ทางออนไลน์เพื่อให้เจ้าหน้าที่ Quitline สามารถโทรกลับพร้อมล่ามที่เหมาะสมในสายได้

Quitline - 13 78 48  
[www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)





## การเติบโตของการก

การนัดหมายตรวจครรภ์เป็นโอกาสสำหรับคุณและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพในการเฝ้าตรวจสอบสุขภาพของคุณและการก ซึ่งรวมถึงการเจริญเติบโตของการกด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจะตรวจการเจริญเติบโตของการกโดยการวัดหน้าท้องด้วยสายวัดตั้งแต่อายุครรภ์ 24 สัปดาห์

การเข้ารับการนัดหมายตรวจครรภ์เป็นประจำทำให้มีโอกาสสำหรับการตรวจสอบสุขภาพและการเจริญเติบโตของการกมากขึ้น



การกบางคนมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการเจริญเติบโตมากกว่าการกคนอื่น หากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณเห็นสัญญาณว่าลูกน้อยอาจเติบโตช้า หรือคิดว่ามีการกมีโอกาสมากกว่าคนอื่นที่จะเกิดมาตัวเล็กต่ำกว่าเกณฑ์ พวกเขาอาจแนะนำให้กทำอัลตราซาวด์เป็นประจำในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อวัดขนาดตัวของการกตามเวลา

**การตรวจหาการกที่มีปัญหาในการเจริญเติบโตช่วยลดโอกาสของการกตายคลอด**

หากคุณมีคำถามหรือข้อกังวลเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของการก คุณสามารถพูดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์ของคุณได้





## การเคลื่อนไหวของการก

เช่นเดียวกับเรา การเคลื่อนไหวของการกสามารถเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไร เมื่อเรารู้สึกดี เราจะกระฉับกระเฉงและเต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง แต่เมื่อเราป่วยหรือรู้สึกไม่สบาย เราจะเคลื่อนไหวมากเท่ากับเวลาที่เรารู้สึกดี หากการกของคุณไม่สบายหรือมีปัญหาในการเจริญเติบโต พวกเขาอาจเคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติเช่นกัน

นี่คือเหตุผลว่าทำไมจึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่คุณจะต้องทำความรู้จักรูปแบบการเคลื่อนไหวของการก

**การกทุกคนแตกต่างกัน** การกบางคนเคลื่อนไหวมากตลอดทั้งวัน ในขณะที่บางคนอาจเคลื่อนไหวมากที่สุดในบางช่วงเวลาของวัน เช่น

หลังมื้ออาหารหรือช่วงกลางคืน การกบางคนมีความกระฉับกระเฉงมากกว่าคนอื่นและจำนวนครั้งของการเคลื่อนไหวตามปกติสำหรับการกไม่มีกำหนดไว้แน่ชัด นี่คือเหตุผลว่าทำไมคุณจึงต้องใช้เวลาลึกเล็กน้อยเพื่อทำความรู้จักกับการกและการเคลื่อนไหวของพวกเขา



จะเป็นประโยชน์มากที่จะนึกถึงการเคลื่อนไหวของการกว่าเป็นไปอย่างมีรูปแบบ ตัวอย่างเช่น คุณแม่ท่านหนึ่งอาจรายงานว่าการกของเธอตื่นตัวมากที่สุดหลังเวลาอาหารและในช่วงเย็นขณะที่เธอจะเข้านอน ซึ่งเราจะเรียกว่ารูปแบบการเคลื่อนไหวของการก นั่นคือ ช่วงเวลาของวันที่การกมักจะตื่นตัวและช่วงเวลาปกติที่การกมักจะเคลื่อนไหวน้อยกว่า

### ฉันจะทำความรู้จักรูปแบบการเคลื่อนไหวของการกได้อย่างไร?

- เลือกช่วงเวลาของวันที่การกของคุณมักจะตื่นตัว
- หาสถานที่ที่เงียบสงบที่คุณสามารถผ่อนคลายและมีสมาธิกับการกได้
- ใช้เวลาทำความรู้จักกับการเคลื่อนไหวของการก คุณสังเกตเห็นอะไร? พวกเขาแข็งแรงแค่ไหน? คุณรู้สึกอย่างไรกับการก?

### รูปแบบนี้ควรดำเนินต่อไปจนกว่าการกของคุณจะคลอด

### ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่ารูปแบบการเคลื่อนไหวของการกเปลี่ยนไป?

- คุณสังเกตเห็นว่าการกของคุณเคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติ
- คุณรู้สึกเหมือนว่ามีการเคลื่อนไหวแรงน้อยลงกว่าเดิม
- คุณรู้สึกว่าไม่มีบางอย่างไม่ปกติ

ไม่มีใครรู้จักการกของคุณดีกว่าคุณ



## ฉันควรทำอย่างไร หากสังเกตเห็นว่าการหยุดการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวช้าลง หรือคุณรู้สึกกังวล?

เป็นเรื่องปกติที่คุณแม่จะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการรกในบางช่วงของการตั้งครรภ์ ความรู้สึกกังวลไม่ได้หมายความว่ามีความผิดปกติเสมอไป อย่างไรก็ตาม บางครั้งการเคลื่อนไหวของการรกก็น่าเป็นห่วงเพราะพวกเขาไม่แข็งแรงหรือมีปัญหาในการเจริญเติบโต การรกกที่ไม่สบายหรือมีปัญหาในการเจริญเติบโตมีโอกาสของการตายคลอดสูงกว่าการรกกทั่วไป

เพื่อช่วยให้เราระบุได้ว่าเมื่อใดที่การรกกมีอาการไม่ดีหรือมีปัญหาในการเจริญเติบโต เราขอให้คุณคนที่ตั้งครรภ์ทำความรู้จักกับการเคลื่อนไหวของการรกของตนเอง นอกจากนี้ เรายังขอให้ทุกคนติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหากสังเกตเห็นว่าการรกกหยุดเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวช้าลง



หากคุณสังเกตเห็นว่าการเคลื่อนไหวของการรกกหยุดหรือช้าลง **โปรดอย่ารอช้าที่จะติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ** พวกเขาเต็มใจที่จะได้รับการติดต่อจากคุณและรับฟังเกี่ยวกับความกังวลของคุณ พวกเขาจะคอยให้ความช่วยเหลือคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน

## จะเกิดอะไรขึ้นต่อไป?

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณอาจส่งตัวคุณไปโรงพยาบาลเพื่อช่วยตรวจสอบภาวะของการรก พวกเขาสามารถให้การตรวจการรกได้หลายวิธี ได้แก่

**เครื่องตรวจหัวใจ (Cardiotocograph - CTG)** วิธี CTG ใช้การวางเข็มขัดยางยึดสองเส้นรอบท้องของคุณเพื่อวัดอัตราการเต้นและหดตัวของหัวใจการรก (หากคุณมีอาการใด ๆ) ตามเวลาที่ผ่านไป ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณจะวัดขนาดท้องของคุณเพื่อดูว่าการรกกมีการเจริญเติบโตอย่างไรและนอนอยู่ในท่าใด

**อัลตราซาวด์** การสแกนอัลตราซาวด์สามารถช่วยให้คุณผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณตรวจวัดการเจริญเติบโตของการรกได้แม่นยำยิ่งขึ้น รวมทั้งตรวจอัตราการเต้นของหัวใจและการไหลเวียนของเลือดของการรก

## การตรวจสุขภาพคุณแม่

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณอาจประเมินสุขภาพของคุณด้วยการตรวจความดันโลหิต อุณหภูมิ ชีพจร และบางครั้งอาจตรวจเลือดด้วย





## การนอนตะแคง

การกของคุณสามารถเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดีได้เพราะพวกเขาได้รับออกซิเจนและสารอาหารจากเลือดของคุณผ่านทางรก การเข้าถึงออกซิเจนและสารอาหารของการกจึงต้องอาศัยการไหลเวียนของเลือดผ่านรกอย่างสม่ำเสมอ

หากคุณนอนหงายหลังจากตั้งครรภ์ได้ 28 สัปดาห์ (เมื่อการกเริ่มตัวใหญ่ขึ้น) เลือดอาจไปเลี้ยงรกได้น้อยลง

**คุณสามารถช่วยให้การกเติบโตอย่างแข็งแรงและสุขภาพดีได้ด้วยการนอนตะแคงตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์** ในความเป็นจริง การวิจัยใหม่แสดงให้เห็นว่าการนอนตะแคงตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ ลดโอกาสการตายคลอดลงครึ่งหนึ่งเมื่อเทียบกับโอกาสที่คุณนอนหงายเป็นประจำ

**คุณจะนอนตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้ตามสบาย** ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่คุณแม่จะนอนตะแคงแล้วตื่นขึ้นมาพบว่าตัวเองนอนหงายอยู่ **หากเป็นเช่นนี้ไม่ต้องกังวล!**

สิ่งสำคัญคือต้องเริ่มหันนอนตะแคง หากคุณตื่นขึ้นมาแล้วพบว่าตัวเองนอนหงาย ไม่ใช่ไร คุณสามารถพลิกตัวนอนตะแคงได้





## มาพูดคุยเกี่ยวกับเวลาคลอดกันเถอะ

เนื้อหาส่วนนี้มีข้อมูลที่จะช่วยให้คุณพูดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์เกี่ยวกับเวลาที่ที่ดีที่สุดสำหรับการคลอดลูกของคุณ

### การกของฉฉจะเกิดเมื่อไหร่?

ปกติวันเกิดหรือวันครบกำหนดคลอดโดยประมาณของการกคือ 40 สัปดาห์หลังจากวันแรกของประจำเดือนครั้งสุดท้ายของคุณ อย่างไรก็ตาม บางครั้งก็คำนวณจากการอัลตราซาวด์ครั้งแรกของคุณ

- ผู้หญิงส่วนใหญ่ (ประมาณ 90%) คลอดลูกระหว่าง **37 ถึง 42 สัปดาห์** ซึ่งเรียกว่า **คลอดตามกำหนด**
- **ก่อน 37 สัปดาห์** เรียกว่า **คลอดก่อนกำหนด**
- **ตั้งแต่ 37 ถึง 38 สัปดาห์ (+6 วัน)** จะเรียกว่า **คลอดระยะก่อนเวลากำหนด**
- **ตั้งแต่ 42 สัปดาห์** ขึ้นไปเรียกว่า **คลอดหลังเวลากำหนด**

ในหลายการตั้งครรรค์ เวลาของการคลอดจะถูกกำหนดเมื่อการคลอดของคุณเริ่มต้นขึ้นเอง การคลอดใกล้กำหนดโดยทั่วไปจะดีที่สุดสำหรับพัฒนาการของการก อย่างไรก็ตาม บางครั้งการกจำเป็นต้องคลอดก่อนกำหนด ซึ่งเรียกว่า **การคลอดลูกตามแผน (Planned birth)**



### การคลอดลูกตามแผนคืออะไร?

การคลอดลูกตามแผน คือ การที่ผู้หญิงเกิดลูกในเวลาที่กำหนดแทนที่จะรอให้ลูกคลอดตามระยะกลางคลอด (Labour) โดยปกติจะทำโดยการชักนำให้เจ็บครรรค์คลอด หรือหากจำเป็นใช้การผ่าตัดคลอด อย่างไรก็ตาม หากมีการตัดสินใจคลอดลูกตามแผน สิ่งสำคัญคือต้องเลือกเวลาที่เหมาะสม

### ทุกสัปดาห์มีความหมาย

การกของคุณยังต้องเติบโต มีพัฒนาการ และแข็งแรงขึ้นจนถึงอายุ 39-40 สัปดาห์ ทุกสัปดาห์ที่การกคลอดก่อนกำหนดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของพวกเขาได้ บางครั้งคุณอาจถามอย่างสมเหตุสมผลว่า 'ทำไมต้องรอจนถึงเวลาที่กำหนด' โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาบีบอังกวล บีบอังกจริงคือการคลอดก่อนกำหนด (แม้จะใกล้ถึง 37 สัปดาห์) และในช่วงระยะก่อนเวลากำหนด (37-38 สัปดาห์ [+6 วัน]) อาจทำให้เด็กมีโอกาสได้รับผลลัพธ์บางอย่างสูงขึ้น เช่น ปัญหาการเรียนรู้ที่โรงเรียน และ/หรือ ปัญหาทางพฤติกรรม การสร้างความสมดุลระหว่างประโยชน์และความเสี่ยงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการตัดสินใจเลือกเวลาคลอด

### เมื่อใดที่ควรพิจารณาการคลอดลูกตามแผน?

เหตุผลหลักที่ผู้หญิงต้องการคลอดลูกตามแผนก็เพื่อลดโอกาสที่จะเกิดปัญหาสำหรับตนเองหรือการก ซึ่งรวมถึงการตายคลอดด้วย โอกาสของการตายคลอดจะสูงขึ้นเล็กน้อยในช่วงหลัง ๆ ของการตั้งครรรค์ และจะยิ่งสูงขึ้นในช่วงของการคลอดหลังเวลากำหนด (เกิน 42 สัปดาห์)

สำหรับผู้หญิงที่มีภาวะทางการแพทย์ (เช่น เบาหวานหรือความดันโลหิตสูง) หรือหากมีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรรค์ (เช่น กังวลเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของการก) อาจแนะนำให้ทำการคลอดลูกตามแผน ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงของการตายคลอดที่เกิดกับผู้หญิง ได้แก่ อายุที่มากขึ้น การมีน้ำหนักเกิน (มีดัชนีมวลกายหรือ BMI สูง) การมีลูกคนแรก การตั้งครรรค์โดยใช้การกเด็กหลอดแก้ว (In Vitro Fertilisation - IVF) และการสูบบุหรี่ ใช้นยา หรือดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องตลอดการตั้งครรรค์



ผู้หญิงจากกลุ่มวัฒนธรรมหรือชาติพันธุ์บางกลุ่ม รวมถึงผู้หญิงชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอร์เรส และผู้หญิงที่เกิดในแอฟริกาตอนใต้ของทะเลทรายซาฮาราหรือเอเชียใต้ มีโอกาสของการตายคลอดสูงกว่าเล็กน้อย

หากสิ่งเหล่านี้มีผลกับคุณ ไม่ได้หมายความว่าทารกของคุณจะเกิดภาวะการตายคลอด พยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์ของคุณจะอธิบายถึงโอกาสการตายคลอดของการกและหารือกับคุณถึงทางเลือกต่าง ๆ สำหรับกำหนดเวลาการคลอดของการก และหากคุณหรือทารกต้องการการเฝ้าดูแลอย่างใกล้ชิด แต่หากโอกาสของการตายคลอดต่ำมาก พยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์มักจะแนะนำให้คุณรอให้การกคลอดตามการเริ่มต้นของระยะกลางคลอดของคุณ

### พูดคุยและตัดสินใจว่าจะไรดีที่สุดสำหรับคุณและการก

การตัดสินใจว่าคุณควรจะคลอดลูกตามแผนหรือรอให้การกเกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป สิ่งสำคัญคือต้องทราบประโยชน์และความเสี่ยงของทั้งสองทางเลือกสำหรับคุณและการก นอกจากนี้ ยังเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงความเชื่อ ค่านิยม และความชอบของคุณเอง ด้วย พยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์จะหารือสิ่งเหล่านี้กับคุณ ตอบคำถามและช่วยคุณในการตัดสินใจที่ดีที่สุด ซึ่งเรียกว่าการตัดสินใจร่วมกัน

**การตั้งครรภ์ทุกครั้งไม่เหมือนกัน** การตัดสินใจเกี่ยวกับเวลาเกิดของการกควรพิจารณาจากความเชื่อและความชอบของคุณเอง และคำนึงถึงประโยชน์ต่อสุขภาพที่มีต่อคุณและการกให้สมดุลกับความเสี่ยงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์



## อย่าลืม

โปรดจำไว้ว่าการตั้งครรภ์ทุกครั้งไม่เหมือนกัน และโอกาสของการตายคลอดก็ต่ำมาก อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือต้องได้รับข้อมูลและใช้มาตรการเพื่อลดความเสี่ยงของคุณ พุดคุยกับแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์เกี่ยวกับวิธีการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและมีสุขภาพที่ดี

### สิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อลดความเสี่ยงของการตายคลอด ได้แก่



สำหรับคุณผู้หญิงที่สูบบุหรี่ ขอความช่วยเหลือในการเลิกบุหรี่โดยเร็วที่สุด



เข้าร่วมการนัดหมายทุกนัดเพื่อเฝ้าระวังสุขภาพของคุณและการเจริญเติบโตของการก



เฝ้าระวังการเคลื่อนไหวของการกและแจ้งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทราบหากการกหยุดการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวช้าลง



นอนตะแคงตั้งแต่ระยะครรภ์ 28 สัปดาห์เป็นต้นไป



การสร้างสมดุลระหว่างประโยชน์และความเสี่ยงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการตัดสินใจเลือกเวลาคลอดลูก

หากต้องการเข้าถึงข้อมูลเพิ่มเติมและชมวิดีโอที่ผ่านการแปลแล้ว โปรดไปที่เว็บไซต์ [saferbaby.org.au](http://saferbaby.org.au)

# Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



## เกี่ยวกับเอกสารฉบับนี้

แหล่งความรู้เหล่านี้ได้รับการออกแบบร่วมกับชุมชน