

มาทำงานร่วมกัน เพื่อทำให้ การตั้งครรภ์ของคุณ ปลอดภัยยิ่งขึ้น



Thai / ภาษาไทย

Safer Baby 

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

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

นี่ไม่ใช่เหตุการณ์ที่พบเห็นทั่วไป แต่บางครั้งการกอาจเสียชีวิตก่อนคลอดก็ได้ เมื่อเกิดเรื่องเช่นนี้หลังจากตั้งครรภ์ได้ 20 สัปดาห์ เราจะเรียกว่าภาวะการตายคลอด

เราไม่รู้เสมอไปว่าทำไมการมาถึงเสียชีวิตก่อนคลอด การตายคลอดก็ไม่สามารถป้องกันได้เสมอไป อย่างไรก็ตาม มีบางสิ่งที่คุณสามารถทำได้ในระหว่างการตั้งครรภ์เพื่อช่วยลดโอกาสของการตายคลอด ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณจะพูดคุยกับคุณเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ในการนัดหมายตรวจครรภ์แต่ละครั้งของคุณ



Safer Baby 
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

แหล่งความรู้นี้มีข้อมูลเกี่ยวกับ**สิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยลดโอกาสของการ
ตายคลอด 5 ประการคือ**

1

ลดการรับผลจากควันบุหรี่ของคุณและการกในครรภ์



2

**ทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ
เพื่อเฝ้าตรวจการเจริญเติบโตของการก**



3

**เรียนรู้การเคลื่อนไหวของการกและแจ้งให้ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านสุขภาพทราบว่าทารกของคุณหยุดการเคลื่อนไหว
หรือมีการเคลื่อนไหวช้าลง**



4

นอนตะแคงข้างเมื่ออายุครรภ์ครบ 28 สัปดาห์



5

**พูดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์เกี่ยวกับช่วงเวลา
ที่ดีที่สุดสำหรับการคลอดทารก**



สิ่งที่ดีที่สุดสิ่งหนึ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อช่วยให้การกแข็งแรงและมีสุขภาพดีในการตั้งครรภ์คือ การเข้าร่วมการนัดหมายตรวจครรภ์ของคุณ การนัดหมายตรวจครรภ์เป็นโอกาสสำหรับคุณและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพในการตรวจสุขภาพของคุณและการก เรามีบริการล่ามสำหรับคุณผู้หญิงและครอบครัวโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย

โทรหาพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์ของคุณหากคุณรู้สึกว่ามีบางอย่างผิดปกติ หรือหากคุณรู้สึกว่าเป็นกังวลเกี่ยวกับการก อย่าคิดว่าคุณกำลังทำให้ใครเสียเวลา ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพของคุณพร้อมให้ความช่วยเหลือคุณเสมอ

สภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพช่วยให้ทารกของคุณเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดี

ทารกของคุณจะสามารถเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดีในระหว่างการตั้งครรภ์ได้เนื่องจากอวัยวะพิเศษที่เรียกว่ารก จะพัฒนาในช่วงแรกของการตั้งครรภ์ และช่วยในการเจริญเติบโตและการพัฒนาของการก่ออย่างต่อเนื่องจนกว่าจะคลอด การรกของคุณได้รับสารอาหาร/อาหารและออกซิเจน/อากาศบริสุทธิ์ผ่านทางรก รกยังกำจัดของเสีย/อากาศเก่าของการรก

อาจเป็นประโยชน์ที่จะทำความเข้าใจวิธีที่ทารกของคุณเติบโตในระหว่างการตั้งครรภ์ได้โดยใช้การรอกงามของส่วนที่สวยงามและสมบูรณ์มาเปรียบเทียบ การที่ส่วนจะสวยงามและสมบูรณ์ได้นั้น ส่วนต้องการสภาพแวดล้อมที่ดี น้ำจืด อากาศบริสุทธิ์ และอาหารจากดวงอาทิตย์และดินต่างทำงานร่วมกันเพื่ออำนวยความสะดวก ต้นไม้เล็ก ๆ เติบโตเป็นพืชพรรณที่สูงใหญ่และแข็งแรง

เช่นเดียวกับต้นไม้เล็ก ๆ ในสวน ทารกของคุณต้องการอากาศที่สะอาดและอาหารที่เหมาะสมผ่านสายรกเพื่อให้เติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพดีได้

รกมีความสำคัญต่อสุขภาพและสุขภาวะของการรก อย่างไรก็ตาม อาจมีบางสิ่งที่ทำให้การรกทำงานได้ไม่ดีในระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งจะส่งผลทำให้การรกเติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพได้ไม่ดีเช่นกัน



มีหลายสิ่งกล่าวถึงในเอกสารเล่มนี้เกี่ยวกับการช่วยให้รภของคุณทำงาน
ได้ดีในระหว่างตั้งครรภ์ และเป็นผลช่วยให้ทารกของคุณเติบโตแข็งแรง
และมีสุขภาพดีตาม





ลดการรับผลจากการสูบบุหรี่ของคุณ และการกในครรภ์

อากาศที่สะอาดช่วยให้การกเติบโต อย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดี

การสูบบุหรี่ทุกประเภทอาจเป็นอันตรายต่อคุณและการก
ในระหว่างตั้งครรภ์ รวมถึงควันจากบุหรี่ ชีชา บุหรี่ไฟฟ้า/ไอระเหย
และซิการ์

หากคุณสูบบุหรี่ การเลิกบุหรี่เป็นสิ่งที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับคุณ
และการก การเลิกบุหรี่เมื่อใดในระหว่างตั้งครรภ์สามารถ
ช่วยคุณและการกได้

หากคุณอาศัยอยู่หรือใช้เวลากับคนอื่นที่สูบบุหรี่ สถานการณ์
เช่นนี้อาจเป็นอันตรายต่อคุณและการก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
หากคุณอยู่ในที่แคบ ๆ เช่น ในรถยนต์หรือในบ้านขณะที่มีคน
สูบบุหรี่อยู่

แม้ว่าคุณจะไม่ได้สูบบุหรี่ แต่การอยู่ใกล้ควันบุหรี่
ของคนอื่น (จากบุหรี่ ชีชา บุหรี่ไฟฟ้า และซิการ์)
อาจเป็นอันตรายต่อคุณและการกได้ คุณสามารถ
ช่วยคุณและการกได้ด้วยการไม่ใช่เวลาร่วมกับผู้อื่น
เมื่อพวกเขาเข้าสูบบุหรี่

ควันจากการสูบบุหรี่ทุกชนิดลดปริมาณเลือดและ
ออกซิเจนที่สามารถเดินทางไปยังการกของคุณ



คว้นบุหรืสามารถเพิ่มโอกาสของ

- การแก้งลูกหรือการตายคลอด
- การกที่คลอดก่อนกำหนด (ก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์)
- การกที่คลอดออกมาตัวเล็ก ต่ำกว่าเกณฑ์
- การกมีปัญหาในการหายใจ เมื่อแรกเกิด
- การกเสียชีวิตกะทันหันโดยไม่มีสาเหตุอื่นในช่วงวัยทารกแรกเกิด

ฉันสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ไหน?

คุณสมารถพูดคุยกับแพทย์หรือพยาบาล พดุงครรภ์เกี่ยวกับการสูบบุหรืในระหว่าง ตั้งครรภ์ รวมถึงสถานที่ขอความช่วยเหลือ หากคุณเป็นคนสูบบุหรืและต้องการเลิก มีบริการช่วยเหลือระดับชาติฟรีสำหรับ ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรืที่เรียกว่า Quitline

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au

ใครก็ตามที่ต้องการเลิกบุหรื รวมทั้งคุณ และผู้ให้การสนับสนุนคุณ สมารถโทรหา Quitline เพื่อขอความช่วยเหลือได้

ผู้ที่ต้องการล่ามสามารถเข้าถึงได้หลายวิธี ด้วยกันโดยสมารถ

- โทรหา Quitline และขอให้โทรกลับ พร้อมล่ามในภาษาที่เลือก
- ขอให้เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว ที่รู้สึกมั่นใจว่าพูดภาษาอังกฤษได้ โทรหา Quitline และจัดการให้ล่าม ติดต่อกลับ
- ขอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของผู้ ต้องการเลิกบุหรืส่งแบบฟอร์มส่งตัว Quitline ทางออนไลน์เพื่อให้เจ้าหน้าที่ Quitline สมารถโทรกลับ พร้อมล่ามที่เหมาะสมในสายได้





การเติบโตของการก

การนัดหมายตรวจครรภ์เป็นโอกาสสำหรับคุณและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพในการเฝ้าตรวจสอบสุขภาพของคุณและการก ซึ่งรวมถึงการเจริญเติบโตของการกด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจะตรวจการเจริญเติบโตของการกโดยการวัดหน้าท้องด้วยสายวัดตั้งแต่อายุครรภ์ 24 สัปดาห์

การเข้ารับการนัดหมายตรวจครรภ์เป็นประจำทำให้มีโอกาสสำหรับการตรวจสอบสุขภาพและการเจริญเติบโตของการกมากขึ้น



การกบางคนมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการเจริญเติบโตมากกว่าการกคนอื่น หากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณเห็นสัญญาณว่าลูกน้อยอาจเติบโตช้า หรือคิดว่าการกมีโอกาสมากกว่าคนอื่นที่จะเกิดมาตัวเล็กต่ำกว่าเกณฑ์ พวกเขาอาจแนะนำให้คุณทำอัลตราซาวด์เป็นประจำในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อวัดขนาดตัวของทารกตามเวลา

การตรวจหาทารกที่มีปัญหาในการเจริญเติบโตช่วยลดโอกาสของการตายคลอด

หาก你有คำถามหรือข้อกังวลเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของทารก คุณสามารถพูดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์ของคุณได้





การเคลื่อนไหวของการก

เช่นเดียวกับเรา การเคลื่อนไหวของการกสามารถเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร เมื่อเรารู้สึกดี เราจะกระดပ်กระดองและเต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง แต่เมื่อเราป่วยหรือรู้สึกไม่สบาย เราจะไม่เคลื่อนไหวมากเท่ากับเวลาที่เรารู้สึกดี หากการกของคุณไม่สบายหรือมีปัญหาในการเจริญเติบโต พวกเขาอาจเคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติเช่นกัน

นี่คือเหตุผลว่าทำไมจึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่คุณจะต้องทำความรู้จักรูปแบบการเคลื่อนไหวของการก

การกทุกคนแตกต่างกัน การกบางคนเคลื่อนไหวมากตลอดทั้งวัน ในขณะที่บางคนอาจเคลื่อนไหวมากที่สุดในบางช่วงเวลาของวัน เช่น

หลังมื้ออาหารหรือช่วงกลางคืน การกบางคนมีความกระดပ်กระดองมากกว่าคนอื่นและจำนวนครั้งของการเคลื่อนไหวตามปกติสำหรับการกไม่มีกำหนดไว้แน่ชัด นี่คือเหตุผลว่าทำไมคุณจึงต้องใช้เวลาสักเล็กน้อยเพื่อทำความรู้จักกับการกและการเคลื่อนไหวของพวกเขา



จะเป็นประโยชน์มากที่จะนึกถึงการเคลื่อนไหวของการกว่าเป็นไปอย่างมีรูปแบบ ตัวอย่างเช่น คุณแม่ท่านหนึ่งอาจรายงานว่าทารกของเธอตื่นตัวมากที่สุดหลังเวลาอาหาร และในช่วงเย็นขณะที่เธอจะเข้านอน ซึ่งเราจะเรียกว่ารูปแบบการเคลื่อนไหวของการก นั้นคือ ช่วงเวลาของวันที่ทารกมักจะตื่นตัวและช่วงเวลาปกติที่ทารกมักจะเคลื่อนไหว น้อยกว่า

ฉันจะทำความรู้จักรูปแบบการเคลื่อนไหวของการกได้อย่างไร?

- เลือกช่วงเวลาของวันที่ทารกของคุณมักจะตื่นตัว
- หาสถานที่เงียบสงบที่คุณสามารถผ่อนคลายและมีสมาธิกับการกได้
- ใช้เวลาทำความรู้จักกับการเคลื่อนไหวของการก คุณสังเกตเห็นอะไร? พวกเขาแข็งแรงแค่ไหน? คุณรู้สึกอย่างไรกับการก?

รูปแบบนี้ควรดำเนินต่อไปจนกว่าการกของคุณจะคลอດ

ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่ารูปแบบการเคลื่อนไหวของการกเปลี่ยนไป?

- คุณสังเกตเห็นว่าการกของคุณเคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติ
- คุณรู้สึกเหมือนว่ามีแรงเคลื่อนไหวแรงน้อยลงกว่าเดิม
- คุณรู้สึกว่าบางอย่างไม่ปกติ

ไม่มีใครรู้จักการกของคุณ
ดีไปกว่าคุณ



ฉันควรทำอะไร หากสังเกตเห็นว่าการกดยุทธการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวช้าลง หรือคุณรู้สึกกังวล?

เป็นเรื่องปกติที่คุณแม่จะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการกดยุทธการในบางช่วงของการตั้งครรภ์ ความรู้สึกกังวลไม่ได้หมายความว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม บางครั้งการเคลื่อนไหวของการกดยุทธการก็เปลี่ยนไปเพราะพวกเขาไม่แข็งแรงหรือมีปัญหาในการเจริญเติบโต การกดยุทธการที่ไม่สบายหรือมีปัญหาในการเจริญเติบโตมีโอกาของการตายคลอดสูงกว่าการกดยุทธการทั่วไป

เพื่อช่วยให้เราระบุได้ว่าเมื่อใดที่การกดยุทธการไม่ดีหรือมีปัญหาในการเจริญเติบโต เราขอให้ทุกคนที่ตั้งครรภ์ทำความรู้จักกับการเคลื่อนไหวของการกดยุทธการของตนเอง นอกจากนี้ เรายังขอให้ทุกคนติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพหากสังเกตเห็นว่าการกดยุทธการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวช้าลง



หากคุณสังเกตเห็นว่าการเคลื่อนไหวของการหยุดหรือช้าลง **โปรดอย่ารอช้าที่จะติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ** พวกเขาเต็มใจที่ได้รับการติดต่อจากคุณและรับฟังเกี่ยวกับความกังวลของคุณ พวกเขาจะคอยให้ความช่วยเหลือคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน

จะเกิดอะไรขึ้นต่อไป?

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณอาจส่งตัวคุณไปโรงพยาบาลเพื่อช่วยตรวจสอบภาวะของการรบกวน พวกเขาสามารถให้การตรวจการรบกวนได้หลายวิธี ได้แก่

เครื่องตรวจหัวใจ (Cardiotocograph - CTG) วิธี CTG ใช้การวางเข็มขัดยางยึดสองเส้นรอบท้องของคุณเพื่อวัดอัตราการเต้นและหดตัวของหัวใจทารก (หากคุณมีอาการใด ๆ) ตามเวลาที่ผ่านไป ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณจะวัดขนาดท้องของคุณเพื่อดูว่าการบีบรัดการเจริญเติบโตอย่างไรและนอนอยู่ในท่าใด

อัลตราซาวด์ การสแกนอัลตราซาวด์สามารถช่วยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ

ตรวจวัดการเจริญเติบโตของการรบกวนได้แม่นยำยิ่งขึ้น รวมทั้งตรวจอัตราการเต้นของหัวใจและการไหลเวียนของเลือดของการรบกวน

การตรวจสุขภาพคุณแม่

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณอาจประเมินสุขภาพของคุณด้วยการตรวจความดันโลหิต อุณหภูมิ ชีพจร และบางครั้งอาจตรวจเลือดด้วย







การนอนตะแคง

การกของคุณสามารถเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดีได้เพราะพวกเขาได้รับออกซิเจนและสารอาหารจากเลือดของคุณผ่านทางรก การเข้าถึงออกซิเจนและสารอาหารของการกจึงต้องอาศัยการไหลเวียนของเลือดผ่านรกอย่างสม่ำเสมอ

หากคุณนอนหงายหลังจากตั้งครรภ์ได้ 28 สัปดาห์ (เมื่อการกเริ่มตัวใหญ่ขึ้น) เลือดอาจไปเลี้ยงรกได้น้อยลง

คุณสามารถช่วยให้การกเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดีได้ด้วยการนอนตะแคงตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ ในความเป็นจริง การวิจัยใหม่แสดงให้เห็นว่าการนอนตะแคงตั้งแต่อายุครรภ์ 28 สัปดาห์ ลดโอกาสการตายคลอดลงครึ่งหนึ่งเมื่อเทียบกับโอกาสที่คุณนอนหงายเป็นประจำ

คุณจะนอนตะแคงซ้ายหรือขวาก็ได้ตามสบาย ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่คุณแม่จะนอนตะแคงแล้วตื่นขึ้นมาพบว่าตัวเองนอนหงายอยู่ **หากเป็นเช่นนี้ ไม่ต้องกังวล!**

สิ่งสำคัญคือต้องเริ่มหันนอนตะแคง หากคุณตื่นขึ้นมาแล้วพบว่าตัวเองนอนหงาย ไม่เป็นไร คุณสามารถพลิกตัวนอนตะแคงได้



มาพูดคุยเกี่ยวกับเวลาคลอดกันเถอะ

เนื้อหาส่วนนี้มีข้อมูลที่จะช่วยให้คุณพูดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์เกี่ยวกับเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการคลอดลูกของคุณ

การของฉันทันทีจะเกิดเมื่อไหร่?

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

ในหลายการตั้งครรภ์ เวลาของการคลอดจะถูกกำหนดเมื่อการคลอดของคุณเริ่มต้นขึ้นเอง การคลอดใกล้กำหนดโดยทั่วไปจะดีที่สุดสำหรับการพัฒนาการของการก อย่างไรก็ตาม บางครั้งการกจำเป็นต้องคลอดก่อนกำหนด ซึ่งเรียกว่า **การคลอดลูกตามแผน (Planned birth)**



การคลอดลูกตามแผนคืออะไร?

การคลอดลูกตามแผน คือ การที่ผู้หญิงเกิดลูกในเวลาที่กำหนดแทนที่จะรอให้ลูกคลอดตามระยะกลางคลอด (Labour) โดยปกติจะทำโดยการชักนำให้เจ็บครรภ์คลอด หรือหากจำเป็นใช้การผ่าตัดคลอด อย่างไรก็ตาม หากมีการตัดสินใจคลอดลูกตามแผน สิ่งสำคัญคือต้องเลือกเวลาที่เหมาะสม

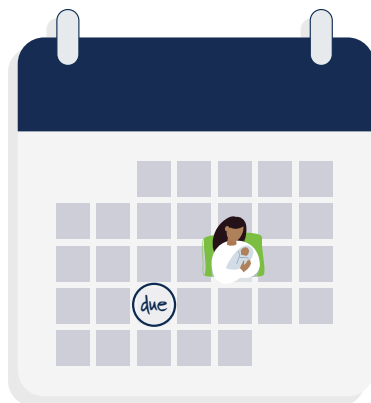
ทุกสัปดาห์มีความหมาย

การภของคูนย้งต้งเตบโต มีพัฒนาการ และแข็งแรงขึ้นจนถึงอายุ 39-40 สัปดาห์ ทุกสัปดาห์ที่การภคลอดก่อนกำหนดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของพวกเขาคได้ บางครั้งคูนอาจถามอย่างสมเหตุสมผลว่า ‘ทำไมต้องรอนถึงเวลาที่กำหนด’ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลามีข้อกังวล ข้อเท็จจริงคือการภคลอดก่อนกำหนด (แม้จะใกล้ถึง 37 สัปดาห์) และในช่วงระยะก่อนเวลากำหนด (37-38 สัปดาห์ [+6 วัน]) อาจทำให้เด็กมีโอกาสได้รับผลลัพธ์บางอย่างสูงขึ้น เช่น ปัญหาการเรียนรู้ที่โรงเรียน และ/หรือ ปัญหาทางพฤติกรรม การสร้างความสมดุลระหว่างประโยชน์และความเสี่ยงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการตัดสินใจเลือกเวลาคลอด

เมื่อใดที่ควรพิจารณาการคลอดลูกตามแผน?

เหตุผลหลักที่ผู้หญิงต้องการคลอดลูกตามแผนก็เพื่อลดโอกาสที่จะเกิดปัญหาสำหรับตนเองหรือทารก ซึ่งรวมถึงการตายคลอดด้วย โอกาสของการตายคลอดจะสูงขึ้นเล็กน้อยในช่วงหลัง ๆ ของการตั้งครรภ์ และจะยิ่งสูงขึ้นในช่วงของการภคลอดหลังเวลากำหนด (เกิน 42 สัปดาห์)

สำหรับผู้หญิงที่มีภาวะทางการแพทย์ (เช่น เบาหวานหรือความดันโลหิตสูง) หรือหากมีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ (เช่น กังวลเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของการภ) อาจแนะนำให้ทำการคลอดลูกตามแผน ส่วนปัจจัยอื่น ๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงของการตายคลอดที่เกิดกับผู้หญิง ได้แก่ อายุที่มากขึ้น การมีน้ำหนักเกิน (มีดัชนีมวลกายหรือ BMI สูง) การมีลูกคนแรก การตั้งครรภ์โดยใช้การทำเด็กหลอดแก้ว (In Vitro Fertilisation - IVF) และการสูบบุหรี่ ใชยา หรือดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง ตลอดการตั้งครรภ์



ผู้หญิงจากกลุ่มวัฒนธรรมหรือชาติพันธุ์บางกลุ่ม รวมถึงผู้หญิงชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอรัส และผู้หญิงที่เกิดในแอฟริกาตอนใต้ของทะเลทรายซาฮาราหรือเอเชียใต้ มีโอกาสของการตายคลอดสูงกว่าเล็กน้อย

หากสิ่งเหล่านี้มีผลกับคุณ ไม่ได้หมายความว่าทารกของคุณจะเกิดภาวะการตายคลอด พยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์ของคุณจะอธิบายถึงโอกาสการตายคลอดของการกและหารือกับคุณถึงทางเลือกต่าง ๆ สำหรับกำหนดเวลาการคลอดของการก และหากคุณหรือทารกต้องการการเฝ้าดูแลอย่างใกล้ชิด แต่หากโอกาสของการตายคลอดต่ำมาก พยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์มักจะแนะนำให้คุณรอให้ทารกคลอดตามการเริ่มต้นของระยะกลางคลอดของคุณ

พูดคุยและตัดสินใจว่าจะไรดีที่สุดสำหรับคุณและการก

การตัดสินใจว่าคุณควรคลอดลูกตามแผนหรือรอให้ทารกเกิดนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป 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



เฝ้าระวังการเคลื่อนไหวของการกและแจ้งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทราบหากการหยุดการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวช้าลง



นอนตะแคงตั้งแต่ระยะครรภ์ 28 สัปดาห์เป็นต้นไป



การสร้างสมดุลระหว่างประโยชน์และความเสี่ยงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการตัดสินใจเลือกเวลาคลอดลูก

หากต้องการเข้าถึงข้อมูลเพิ่มเติมและชมวิดีโอที่ผ่านการแปลแล้ว โปรดไปที่เว็บไซต์ **saferbaby.org.au**

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



เกี่ยวกับเอกสารฉบับนี้

แหล่งความรู้เหล่านี้ได้รับการออกแบบร่วมกับชุมชน

Thai-V1.0-Oct2023