

- ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ที่แผนกฝากครรภ์ครบ 2 ครั้ง และได้เข้าเยี่ยมชมห้องคลอด

จะคลอดแล้วทำอย่างไรบ้าง...

- + เจ้าหน้าที่จะนำคุณแม่ไปยังห้องรับใหม่ ชักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจสุขภาพของลูกในครรภ์
- + ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก (หรือตามนโยบายของแต่ละโรงพยาบาล)
- + ตรวจภายในเพื่อประเมินการคลอด
- + สวนอุจจาระให้ เพื่อไม่ให้มีอุจจาระค้างอยู่ในทวารหนัก เวลาเบ่งจะได้ไม่มีอุจจาระออกมาทำให้สกปรก เกิดการติดเชื้อได้ (หรือตามนโยบายของแต่ละโรงพยาบาล)
- + เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดของโรงพยาบาลและนอนพักรอเวลาคลอด

นานแค่ไหนเจ้าตัวเล็กจะออกมา...

ขึ้นอยู่กับการหดรัดตัวของมดลูกที่จะทำให้มดลูกถ่างขยายออก โดยปากมดลูกจะเปิดได้ประมาณ 1 - 1.5 เซนติเมตรต่อชั่วโมง รวมระยะเวลาที่ใช้ในครรภ์แรกประมาณ 8 - 24 ชั่วโมง (เฉลี่ย 12 ชั่วโมง) ครรภ์หลัง 4 - 12 ชั่วโมง (เฉลี่ย 5 ชั่วโมง)



+ คุณแม่จะอยู่ในห้องคลอดตั้งแต่ระยะรอคลอดจนกระทั่งคลอด และหลังคลอดแล้ว 2 ชั่วโมง ถ้าไม่มีอาการผิดปกติจึงจะส่งคุณแม่ไปห้องพักหลังคลอด หรือส่งคุณแม่ไปห้องพิเศษในกรณีที่แจ้งความจำนงไว้

+ สามี่ และญาติที่นำส่งคุณแม่แล้ว ให้นั่งรออยู่บริเวณหน้าห้องคลอดก่อน

การติดต่อสอบถามอาการผู้คลอดทำได้โดย

1. สอบถามเจ้าหน้าที่ประจำตึกหน้าห้องคลอด
2. ถ้าไม่พบเจ้าหน้าที่ กดกริ่งหน้าห้องและรอเจ้าหน้าที่ออกไปพบ
3. สอบถามอาการได้ทางโทรศัพท์ของห้องคลอด

การแจ้งเกิด...

เตรียมเอกสารดังนี้

1. สำเนาบัตรประชาชน ของผู้คลอดและสามีอย่างละ 2 ใบ
2. สำเนาทะเบียนบ้าน ของผู้คลอดและสามีอย่างละ 2 ใบ

“เมื่อคุณแม่...
มาคลอด”



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

UNFPA

การเตรียมตัว

มา...โรงพยาบาล



ใกล้กำหนดคลอดแล้ว...

...จะต้องทำอะไรบ้างหนอ

มาเตรียมตัวก่อนคลอดกันเถอะ...

เจ็บครรภ์คลอดเป็นอย่างไร...

ตารางเปรียบเทียบระหว่างเจ็บครรภ์จริงและเจ็บครรภ์เตือน

เจ็บครรภ์เตือน

1. เมื่อใกล้กำหนดคลอด มดลูกจะมีการแข็งตัวระยะสั้นๆ ไม่สม่ำเสมอ และมักไม่มีอาการเจ็บครรภ์ แต่จะรู้สึกแน่นๆ หน่วงๆ
2. มักมีอาการในตอนกลางคืน เวลาพลิกตัว พยุงตัวลุกขึ้นนั่ง แต่เมื่อนอนพักอาการจะค่อยๆ หายไป
3. ไม่มีมูกเลือด หรือน้ำใสๆ คล้ายปัสสาวะออกทางช่องคลอด
4. ลักษณะการเจ็บจะเจ็บจากหน้าท้องร้าวไปบั้นเอวด้านหลัง

เจ็บครรภ์จริง

1. มดลูกจะแข็งตัวบ่อยครั้งเป็นจังหวะสม่ำเสมอ ประมาณ 10 นาที จะเจ็บอย่างน้อย 1 ครั้ง และเจ็บมากขึ้นบ่อยขึ้นทุก 3 - 5 นาที เจ็บแต่ละครั้งนาน 35 - 45 วินาที บางคนจะร้าวไปที่ขาหลัง
2. อาการเจ็บจะไม่หายไป ถึงจะนอนจะนั่งพักแล้ว แต่ก็ยังเจ็บเป็นจังหวะสม่ำเสมอ
3. มีมูกเลือดหรือน้ำใสๆ คล้ายปัสสาวะออกจากช่องคลอด เรียกว่า น้ำเดิน
4. ลักษณะการเจ็บจะเจ็บจากบั้นเอวด้านหลังร้าวมาหน้าท้อง

หากมีอาการเหล่านี้ก่อนกำหนดคลอด ท่านต้อง

รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. เลือดออกทางช่องคลอด
 - + รกลอกตัวก่อนกำหนด : มีเลือดออกทางช่องคลอด ร่วมกับอาการปวดท้อง อาจทำให้ทารกขาดอาหาร และออกซิเจน
 - + รกเกาะต่ำ : มีเลือดออกทางช่องคลอด โดยไม่เจ็บครรภ์ - มารดาเสียเลือดมาก
2. ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว จุกแน่นใต้ลิ้นปี่ บวมที่ขา มือและใบหน้า --> ครรภ์เป็นพิษ ชัก
3. เด็กดิ้นน้อยลง --> ทารกเสียชีวิตในครรภ์

เตรียมอะไรบ้าง...



- + การเตรียมความพร้อมของคุณแม่
 - เตรียมร่างกายและจิตใจ ทำจิตใจให้สบายอย่าตื่นเต้นมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความเครียดกับตัวคุณแม่ได้
 - ถ้ายังเจ็บไม่มากนักอาจจะอาบน้ำ สระผมก่อน
 - ในรายที่มีน้ำเดินควรใส่ผ้าอนามัยไว้
- + เตรียมสมุดฝากครรภ์ และบัตรประจำตัวผู้ป่วยของโรงพยาบาล บัตรสิทธิ และบัตรประชาชน ทะเบียนบ้าน ทั้งของผู้ป่วยและสามี
- + เตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ แปรงสีฟัน ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก ผ้าอนามัยแบบมีห่วง

**ของใช้ของลูกให้ญาตินำมาภายหลังเมื่อคลอดแล้ว หรือถ้าไม่ได้นำมาทางโรงพยาบาลมีเตรียมไว้ให้ค่ะ*
**ของมีค่าให้ถอดเก็บไว้*
ไม่ควรนำติดตัวมาโรงพยาบาล

การเตรียมความพร้อมของคุณพ่อ...

- + การเตรียมร่างกายและจิตใจ
 - แต่งกาย สะอาด สุภาพ
 - ร่างกายมีความพร้อมไม่เจ็บป่วย ไม่เมาสุรา

