

สัปดาห์รณรงค์...ภาวะคลอดก่อนกำหนด

23-29 เมษายน 2555



ทารกเกิดก่อนกำหนด...ปัญหาสำคัญของประเทศไทย

ทารกเกิดก่อนกำหนด หมายถึงทารกที่คลอดก่อนอายุครรภ์ครบ 37 สัปดาห์ ส่วนใหญ่มีน้ำหนักต่ำกว่า 2,500 กรัม โอกาสรอดชีวิตขึ้นอยู่กับ อายุครรภ์ น้ำหนักแรกเกิด และความพร้อมของสถานพยาบาล ซึ่งยังไม่เพียงพอสำหรับการให้บริการแก่ทารกทั่วประเทศ

ในสถานพยาบาลที่มีความพร้อม สามารถให้การดูแลรักษาทารกน้ำหนักต่ำกว่า 1,000 กรัม ให้รอดชีวิตร้อยละ 70-80 ในขณะที่ทารกน้ำหนัก 1,000-1,500 กรัม มีโอกาสรอดชีวิตมากกว่าร้อยละ 80-90 แต่เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ของทารกยังทำงานไม่สมบูรณ์ จึงอาจพบภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคปอดเรื้อรัง ความสามารถในการมองเห็นลดลง ภาวะเลือดออกในช่องสมอง ติดเชื้อในกระแสเลือด เป็นต้น



น้ำหนักแรกเกิด (กก.)						
	< 700	700-1,000	1,001-1,200	1,201-1,500	1,501-2,000	> 2,000
Survival (%)	81.7	83.9	85.5	88.8	91.9	93.9

รวบรวมข้อมูลจาก : โรงพยาบาลสนามอันติ โรงพยาบาลศิริราช

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ต้องได้รับการช่วยเหลือทุกด้าน ที่สำคัญคือการดูแลรักษาระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบประสาท และระบบทางเดินอาหาร จึงต้องการบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความชำนาญเฉพาะทาง รวมทั้งต้องใช้อุปกรณ์การแพทย์ราคาแพง ซึ่งมีจำนวนจำกัดเฉพาะในสถานพยาบาลบางแห่งเท่านั้น ส่งผลให้ค่ารักษาพยาบาลมีราคาแพงโดยเฉลี่ย 150,000 บาท ต่อราย

ทั้งนี้ยังไม่รวมถึงค่าใช้จ่ายสำหรับการฟื้นฟูสภาพร่างกาย การกระตุ้นพัฒนาการ และการนำทารกมาตรวจรักษาจนถึงอายุ 4-6 ปี

ทารกเกิดก่อนกำหนดมักถูกพรากจากบิดามารดาทันทีหลังคลอด บุคคลในครอบครัวไม่คาดหวังว่าจะเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวจึงมีความวิตกกังวลสูง เพราะทารกมีโอกาสเสียชีวิต และเกิดความพิการตามมา

ทารกส่วนใหญ่มักได้รับการดูแลรักษาในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลาานาน บิดาและมารดามักมาเยี่ยมและให้การดูแลบุตรของตนด้วยความหวังใจ จึงอาจเกิดผลกระทบต่อรายได้ และสัมพันธภาพภายในครอบครัว หากไม่ได้รับการช่วยเหลือระดับประคองจากญาติพี่น้อง รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง





ปัญหาทารกเกิดก่อนกำหนดที่บิดามารดา และโรงพยาบาลประสบอยู่ในปัจจุบัน

- ผู้ป่วยมากขึ้น เดียงสำหรับทารกป่วยหนักมีจำกัด ค่าใช้จ่ายสูง งบประมาณของโรงพยาบาลไม่เพียงพอ



- ขาดการประสานงาน และระบบการส่งทารกไปรับการรักษาต่อในโรงพยาบาลที่มีความพร้อม



- อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการช่วยชีวิตทารก และป้องกันภาวะแทรกซ้อนมีไม่เพียงพอ



- ขาดแพทย์ พยาบาลที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะทางในการดูแลทารกเกิดก่อนกำหนด





การคลอดก่อนกำหนด

อายุครรภ์ 28 สัปดาห์
น้ำหนัก 200 กรัม ความยาว 24 ซม.



อายุ 4 เดือน
น้ำหนัก 1800 กรัม
ความยาว 63 ซม.

ที่มา: มีนิตสารเด็กดีดี (MIP) 1999/98

การคลอดก่อนกำหนด เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ทารกไทยเสียชีวิต พบได้ 8-10 % ของการตั้งครรภ์ทั้งหมด การคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นเมื่อมีการคลอดบุตรขณะที่ทารกมีอายุครรภ์ 28-37 สัปดาห์ ทำให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจของพ่อ-แม่ และบุคคลในครอบครัว นอกจากนี้ยังต้องใช้งบประมาณในการดูแลรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกาย ไม่ต่ำกว่า 5,000 ล้านบาท (โดยประมาณ) ต่อปี



ภาวะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด

- ตั้งครรภ์ขณะที่เป็นวัยรุ่น หรืออายุมาก
- ต้มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้สารเสพติด
- มีประวัติการคลอดก่อนกำหนด
- ทำงานหนักโดยเฉพาะ ยกของหนัก เบ่งมากๆ หรือใช้เวลายืนเดินนานๆ
- มีความผิดปกติของการตั้งครรภ์ เช่น ครรภ์แฝด แผลน้ำ รกเกาะต่ำ
- มีความผิดปกติของมดลูก และปากมดลูก เช่น เนื้องอกมดลูก ปากมดลูกผิดปกติ
- มีโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
- มีการติดเชื้อ เช่น กระจายไตอักเสบ ช่องคลอด ปากมดลูกอักเสบรุนแรง ไล้ตั้งอักเสบ
- ได้รับการกระทบกระเทือนที่รุนแรง เช่น ถูกกระแทกที่บริเวณหน้าท้อง



หญิงตั้งครรภ์ทุกคน ควรมาฝากครรภ์ทันทีเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ เพื่อรับการประเมินภาวะสุขภาพและดูแลรักษาที่เหมาะสม หากตรวจพบความเสี่ยง



คำแนะนำการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์



- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยคืนละ 8 ชั่วโมง หลังรับประทานอาหารกลางวัน ควรนอนหรือนั่งพัก 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง
- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำวันละ 10-15 แก้ว เพื่อป้องกันภาวะท้องผูก
- หลีกเลี่ยงการยกของหนัก ยืนเดินนานๆ ไม่ควรนั่งยองๆ
- ไม่ควรกลั้บัสสาวะ
- ถ้าไม่มีข้อห้าม ควรออกกำลังกายให้เหมาะสม
- ทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด งดสุรา บุหรี่ สารเสพติด
- เมื่อสังเกตสัญญาณเตือนต่อไปนี้
 - มดลูกหรือท้องแข็งบ่อยขึ้น โดยเฉพาะเมื่อมีอาการท้องแข็งตึง เป็นจังหวะสม่ำเสมอทุก 10 นาที นอนพักแล้วไม่ดีขึ้น อาจมีการปวดท้องน้อย ปวดหลังร่วมด้วย
 - เมื่อพบว่ามึนงง เลือดหรือ น้ำออกมากทางช่องคลอด ควรมาพบแพทย์ทันที

ท่านจะได้รับการดูแลอย่างไร เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

- ถ้าตรวจพบว่ามีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดจริง แพทย์จะรับไว้รักษาในโรงพยาบาลตามความเหมาะสมดังนี้
 - ประเมินภาวะสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ เช่น ตรวจหน้าท้อง ประเมินระยะการหดตัวของมดลูก ตรวจภายในเพื่อดูการหดตัวของปากมดลูก และลักษณะของถุงน้ำคร่ำ
 - ให้ออกซิเจนให้มารดา
 - ให้อาหารและยาเพื่อกระตุ้นการทำงานของปอดทารก
 - ให้การรักษาสาเหตุของการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด
- ในกรณีที่ปากมดลูกเปิดมาก หรือมีอาการแทรกซ้อนที่อาจเป็นอันตรายต่อมารดาหรือทารก เช่น มารดามีความดันโลหิตสูงมาก มีการติดเชื้อในถุงน้ำคร่ำ มารดามีเลือดออกมาก สูติแพทย์อาจต้องพิจารณาให้คลอดด้วยวิธีที่เหมาะสมร่วมกับกุมารแพทย์
- ถ้าสามารถยับยั้งการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดได้ อาจให้ท่านกลับบ้าน ควรหยุดทำงาน งดเพศสัมพันธ์ และมาตรวจครรภ์ต่ออย่างใกล้ชิด





การให้นมแม่แก่ทารกเกิดก่อนกำหนด



ความสำคัญของนมแม่ต่อทารกเกิดก่อนกำหนด

- นมแม่ผ่านกระเพาะอาหารได้เร็วกว่านมวัว ส่วนประกอบของน้ำนมแม่ช่วยการเติบโตของลำไส้ การบีบรัด เร่งวุฒิภาวะของกระเพาะอาหาร และลำไส้
- มีภูมิคุ้มกันเฉพาะต่อเชื้อโรค ลดการติดเชื้อ
- ช่วยการพัฒนาของสมองเกี่ยวกับการมองเห็น สติปัญญา และความคิด



การเก็บน้ำนมไว้ให้ลูก

เมื่อลูกยังกินนมไม่ได้.....คุณแม่ต้องปับน้ำนมเพื่อ

- เก็บน้ำนมไว้ป้อนลูก
- ให้เต้านมยังคงสร้างน้ำนม และมีเพียงพอกับความต้องการของลูก
- ป้องกันเต้านมคัด/อักเสบ
- ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



วิธีการเก็บน้ำนม

- เก็บในช่องแช่แข็งของตู้เย็นชนิด 2 ประตู (-14 องศาเซลเซียส) ได้นาน 3 เดือน
- เก็บช่องเย็นธรรมดาให้ใช้ใน 24 ชั่วโมง



เก็บในช่องแช่แข็ง

เก็บในช่องธรรมดา



การเตรียมน้ำนมบีบมาป้อนลูก

- นำนมบีบจากช่องแช่แข็งมาวางไว้ในช่องธรรมดา 1 คืน เพื่อละลาย
- เมื่อจะนำมาป้อนลูก ให้นำมาแช่ในน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่น จนละลายหมด
- เขย่าให้ไขมันที่แยกชั้นรวมกับน้ำนม
- ใช้น้ำมาอุ่นในเตาไมโครเวฟ
- น้ำนมบีบที่ทำให้ละลายแล้วใช้ให้หมดภายใน 24 ชั่วโมง



วิธีการให้นมลูก



เมื่อลูกยังดูดกินเองไม่ได้ เนื่องจากพัฒนาการด้านการดูดกินยังไม่สมบูรณ์ จะได้รับนมแม่โดยการให้ทางหลอดให้อาหาร



เมื่อลูกสามารถกินเอง ลูกจะได้รับนมแม่โดยให้ฝึกกระตุ้นการดูดกินด้วยการป้อนช้อนตามความสามารถของลูก ซึ่งอาจควบคู่ไปกับการให้นมแม่ทางหลอดให้อาหาร



กระตุ้นความสามารถด้านการดูดนม โดยการใช้นิ้วชี้ ลูบ และนวดเบาๆ จากมุมปากไปที่ริมฝีปากบน และล่าง



เมื่อลูกสามารถกิน และดูดนมได้ให้ลูกดูดนมจากเต้าแม่ เมื่อกลับบ้านคุณแม่ให้ลูกดูดนมแม่อย่างเดียว วันละ 8-10 ครั้ง เต้าละ 10-15 นาที สูดทั้งสองเต้า ทุก 2-3 ชั่วโมง



การส่งเสริมพัฒนาการทารกเกิดก่อนกำหนด



ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ สามารถเจริญเติบโต มีพัฒนาการด้านต่างๆ ได้ดีเช่นเดียวกับทารกครบกำหนด ยกเว้น ทารกบางคนที่มีปัจจัยเสี่ยงที่อาจมีผลกระทบต่อพัฒนาการ ได้แก่ การเกิดก่อนกำหนดมากๆ ความรุนแรงของภาวะเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ในระยะแรกเกิดจนทำให้ทารกขาดออกซิเจนหรือขาดสารอาหาร รวมทั้งความพิการแต่กำเนิด



พัฒนาการของทารกเกิดก่อนกำหนด

พัฒนาการของทารกเกิดก่อนกำหนดจะช้ากว่าทารกปกติ เช่น ถ้าคลอดขณะที่แม่ตั้งครรภ์ 32 สัปดาห์ (ซึ่งถือว่าก่อนกำหนด 2 เดือน หรือ 8 สัปดาห์) ทารกจะมีพัฒนาการช้ากว่าทารก คลอดปกติ 2 เดือน หากได้รับการเลี้ยงดู และกระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสม จะสามารถพัฒนาได้ทันเด็กทั่วไป ในภายหลัง

พัฒนาการของทารกเกิดก่อนกำหนดแตกต่างจากทารกครบกำหนด บิดามารดาต้องมีความเข้าใจ จึงจะสามารถส่งเสริมให้ทารกมีพัฒนาการเป็นปกติ เช่นเดียวกับเด็กอื่น ทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีปัจจัยเสี่ยงหรือพัฒนาการล่าช้า ควรได้รับการฟื้นฟูสภาพร่างกาย และเฝ้าติดตามไปจนถึงวัยเรียน



พัฒนาการของทารกที่สำคัญมี 3 ด้าน



- พัฒนาการด้านประสาทสัมผัสที่เกี่ยวกับการมองเห็น การได้ยินเสียง การสื่อสาร การรับรู้
- พัฒนาการระบบกล้ามเนื้อ
- พัฒนาการด้านสติปัญญา



พัฒนาการด้านประสาทสัมผัส

ทารกเกิดก่อนกำหนดอายุครรภ์ตั้งแต่ 33 สัปดาห์ขึ้นไป สามารถรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งแวดลอม ลืมตาจ้องแสงสว่าง มองเห็นหน้าแม่ได้ในระหว่าง 8-12 นิ้ว กระทบตาเวลาได้ยินเสียงดัง รับรู้กลิ่นกาย เสียง และสัมผัสจากแม่ได้ พัฒนาการจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ถ้าแม่อุ้มทารกแนบอก หูด้วยเสียงเบาๆ และ นุ่มนวล ลูบไล้ศีรษะ และลำตัวเวลาตื่น ทารกจะรู้สึกสบาย ปลอดภัย และเรียนรู้เร็ว



พัฒนาการระบบกล้ามเนื้อ

การพัฒนาของระบบกล้ามเนื้อของทารกเกิดก่อนกำหนด จะช้ากว่าทารกครบกำหนด ลำตัวและแขนขายังเคลื่อนไหวไม่ สมบูรณ์ คอแข็งงุ่มง่าม กำลึงกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง เวลาอุ้ม ต้องช่วยประคองศีรษะ

มักพบอาการแขนขาอ่อน เหวหรือกระดูกเป็นพังกๆ โดยเฉพาะเวลาตื่น ร้องไห้หรือตกใจ การประคองจับมือ และเท้า จะช่วยทำให้อาการน้อยลง

ทารกบางรายอาจกำนิ้วมือแม่ไว้ ทำให้สงบ และรู้สึก อบอุ่นปลอดภัย เมื่อทารกรู้สึกสบายผ่อนคลาย อาจเอามือเข้าปาก ดูดนิ้วตัวเองเรื่อยๆ กำลึงกล้ามเนื้อจะแข็งแรง และพัฒนาดีขึ้น ตามลำดับ เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้น



พัฒนาการด้านสติปัญญา

พันธุกรรม และการเรียนรู้ คือปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ เด็กทุกคนมีพัฒนาการด้านสติปัญญาที่ดี ทารกเกิดก่อนกำหนดที่มี สมอเจริญเติบโตปกติ ไม่ถูกกระทบกระเทือนจากการขาด ออกซิเจนหรือขาดสารอาหาร ย่อมมีสติปัญญาความเฉลียวฉลาด ตามศักยภาพ

ความเอาใจใส่ของพ่อแม่ การเลี้ยงดูด้วยนมแม่อย่าง ต่อเนื่อง และการกระตุ้นพัฒนาการที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริม และพัฒนาด้านสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน

