

# ดื่มน้ำหวานมาก คลอดก่อนกำหนด



คุณแม่หลายท่านคงทราบแล้วว่า การคลอดก่อนกำหนดหมายถึง การเจ็บครรภ์ และคลอดตั้งแต่ สัปดาห์ที่ 28 ถ้าประเทศที่พัฒนาแล้ว นับเริ่ม ที่ 20 จากประจำเดือนวันแรก ของครั้งสุดท้าย จนถึงก่อนครบ สัปดาห์ที่ 37 ซึ่งเป็นปัญหา และ ภาวะแทรกซ้อนที่เป็นสาเหตุการตาย ปริกำเนิด และทุพพลภาพของทารก

พบได้ไม่ต่ำกว่า 2/3 ในประเทศเรา ถือเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับประเทศ

สำหรับสาเหตุของปัญหามีหลายอย่าง แต่ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ หรือหลีกเลี่ยงลำบาก เช่น ครรภ์เป็นพิษ ครรภ์แฝด รกลอกตัวก่อนกำหนด IUGR (ทารกเจริญเติบโตช้าในครรภ์) การติดเชื้อที่ ปากมดลูก เช่น เชื้อพยาธิ Trichomonas หรือ Chlamydia (หนองในเทียม) ก็ให้คุณหมอดูแลไป

ส่วนปัจจัยหรือสาเหตุที่ตัวเราเองควบคุมได้ เรามาช่วยกันดูแลเพื่อลดปัญหาตั้งแต่ระดับลูก เราจนถึงระดับชาติเลย โดยเฉพาะเรื่องไลฟ์สไตล์ของคุณแม่ เราพบว่า การคลอดก่อนกำหนดพบมาก ในคุณแม่ที่ไม่ค่อยดูแลตัวเอง อายุน้อย ไม่อยากมีบุตร เครียด ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ขาดการฝากครรภ์ ฯลฯ นั่นก็สมเหตุสมผล

แต่ท่านทราบไหมว่า การดื่มเครื่องดื่มหวานบ่อยๆ นี้ก็เป็นสาเหตุของการคลอดก่อนกำหนดได้ โดยเมื่อปลายเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา มีผลวิจัยในคุณแม่ตั้งครรภ์ชาวอเมริกัน 60,761 คน รวบรวมผล ตั้งแต่ปี 1999-2008 พบว่า 3,281 คน (5.4%) ที่คลอดก่อนกำหนด มีอยู่ 25% ดื่มเครื่องดื่มหวานทุก วัน และยิ่งถ้าเป็นคนอ้วนอยู่แล้วพบว่าคลอดก่อนกำหนดเพิ่มเป็น 30% เมื่อเทียบกับคุณแม่ที่ไม่ดื่ม น้ำหวานเลย