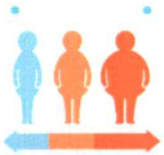
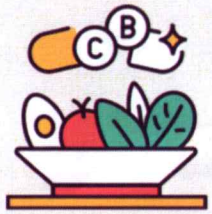
เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์

- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง
กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิค เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ ให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่

ช่องทางการติดต่อ

หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

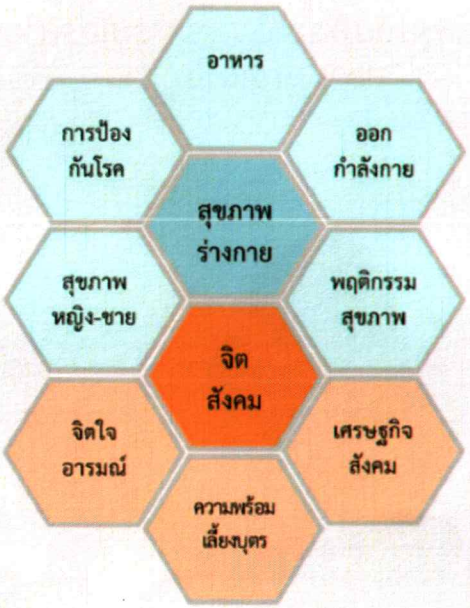
สามารถเลือกชมวิดิโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่

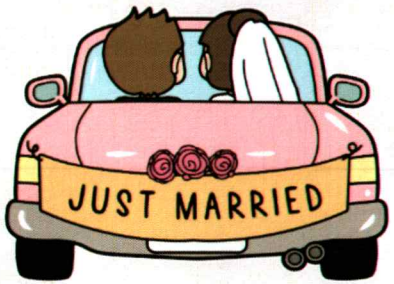
"การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด"
ผู้จัดพิมพ์ กระทรวงมหาดไทย ธันวาคม พ.ศ.2565

โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด
โดย
กระทรวงมหาดไทย
คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อทางเพศสัมพันธุ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซีดธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น





เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
   - กินอาหารให้ครบ5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
   - ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
   - พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
   - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
   - หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
   - ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
   - ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
   - ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง

4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
   - งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
   - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
   - งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซีด และโรคธัยรอยด์ มักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)

สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสรีระ แต่วิถีชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม รับจ้าง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า เลี้ยงบุตรคนโต เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนท่านั่งยองเป็นท่ายืนบ่อยครั้ง เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากต้องเดินทางมาทำงานทุกวันไม่ว่าโดยสารด้วยพาหนะใดใด เช่น มอเตอร์ไซด์ จักรยาน รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเกร็งบริเวณหน้าท้องบ่อยครั้ง เมื่อรถเลี้ยว หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระเป็นประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระทบกระเทือนต่อบุตรในครรภ์ ก่อให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมกับพฤติกรรมขณะทำงาน เช่น การกลั้นปัสสาวะ การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์เผชิญปัญหาหลายด้าน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้า ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้มีอาการไม่สุขสบาย ได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ขาบวม อารมณ์หดหู่ เครียด หงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย (อ้างถึง คุณสุพาพร แสนศรี)

"หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงาน และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้"

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการวิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคยมีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาลล่าช้า จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น จึงตัดสินใจเข้ามารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การยับยั้ง หากมาเร็วและไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะนั้น แพทย์สามารถรักษาต่อจนสามารถตั้งครรภ์ครบกำหนดคลอดได้

"หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมอทันที!
ท้องแข็ง ท้องปั้น ปวดบั้นเอว เจ็บหน่วงท้องน้อย
มีน้ำไหล มีเลือดออก แม้ไม่เจ็บท้อง

แนวคิดการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ภายใต้แคมเปญ

เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์

ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามชมสื่อประชาสัมพันธ์ที่

Facebook
www.facebook.com/TMCHNetwork

Website
www.tmchnetwork.com

www.tmchnetwork.com
Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก
พ.ศ. 2565

หลักการ และ เหตุผล

ทารกแรกเกิดที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ที่เรียกว่าทารกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสียชีวิตและพบภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงหลังคลอด บางรายจะมีพัฒนาการล่าช้า หากทารกรายนั้นมีความพิการ ครอบครัวและภาครัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแลรักษาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4 - 5 ปี

จากการทำวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนทีปังกร นภัทรบุตร พบว่า ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ก่อให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านั้นยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ามารับการรักษาล่าช้าเป็นเหตุให้การยับยั้งภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมักไม่ประสบผลสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ **“เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”** เพื่อส่งมอบไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใกล้ตัว จะสามารถเกิดความตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจไปพบแพทย์โดยเร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป

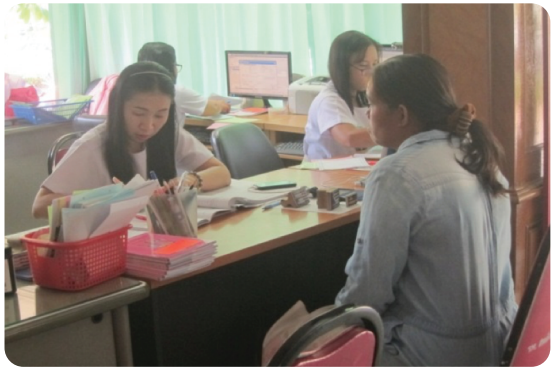
4 ประเด็นหลักในการสื่อสารสู่สังคม

1. อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
2. ฝากครรภ์ก่อนปลอดภัยกว่า
3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)
4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ
เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่องในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือน ถึง 2 ปี ทารกมีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสี่ยงต่อการมีสายตาเลือนรางหรือตาบอด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคลำไส้เน่าเปื่อยและได้รับการผ่าตัดเอาลำไส้ส่วนตายออกไป อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลาหนึ่ง อาการข้างต้นมักพบได้ในทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด **“ภาวะคลอดก่อนกำหนด”** ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนปลอดภัยกว่า



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น ฟันผุ โลหิตจาง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูกและปีกมดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในพ่อ-แม่-พี่น้อง-ครอบครัว อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านควรเข้ามาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือ ภายใน 12 สัปดาห์แรก เพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยง และความเจ็บป่วยในสตรีตั้งครรภ์ แพทย์จะได้นำความเสี่ยงที่พบมารักษา รวมถึงได้รับคำแนะนำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนี้ โอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้วย

โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
Thai Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น

ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ

เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด

เลือดออกในโพรงสมอง

ลำไส้เน่า

ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง

รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์

ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที

ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน

หลีกเลี่ยงการอาบ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด

ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ

ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน

หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

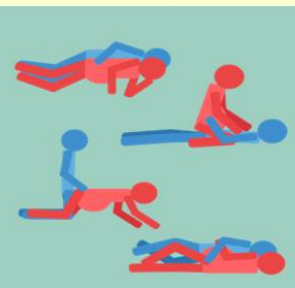
ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง

ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ท้องปั้น ท้องแข็ง
2. มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
3. มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
4. มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
5. ปัสสาวะแสบขัด
6. ทารกดิ้นน้อยลง

หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

จัดทำเมื่อ : 22 กุมภาพันธ์ 2565

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่

เครียด

ซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก

ยังทำงานไม่สมบูรณ์

- หายใจลำบาก
- ขาดออกซิเจน
- หยุดหายใจ
- เลือดออกในโพรงสมอง

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า

กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓

แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์

และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่

ซ้อนมอเตอร์ไซค์
หรือเดินทางไกล

ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ

กลั้นปัสสาวะ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์

1วัน ก็มีความหมายต่อ

พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องปั้น

ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย

มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

เรียนรู้ ร่วมแรง ธรณรงค์