

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



ขน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์

- แม่ที่กินอาหารน้อย ป้ำเพ็ดตำกว่าเกณฑ์ ลูกมีคิ้วตื้น รางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อสุขภาพแข็งแรง กินยาเสริมธาตุเหล็กหรือฟolic acid เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพศชายหัวใจ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิถีชีวิตทำเน็ด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ ไซไปยื่นทะเบียน กับเทศบาลหรือ องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสงสัยสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง



สามารถเลือกชม
วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



การเตรียมพร้อมก่อนตั้งครรภ์เพื่อป้องกันทารกพิการ
ผลิตโดย กระทรวงมหาดไทย ปีงบประมาณ พ.ศ.2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน
ภาวะคลอดก่อนกำหนด
โดย
กระทรวงมหาดไทย
คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย
สุขภาพมารดาและการรกเพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ
สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส” เพื่อค้นหาโรค ด้ตต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคฮีโมฟีเลีย ๖๕๕ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ นอนกลางวัน ความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มยาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไม่พบกันตเพศที่มีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควด-19 ส่วนหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตรายไปสัมผัสผู้คนอายุ 25 ในครอบครัวช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้อัลดอลก่อนกำเนิด การกำหนัดน้อย และความดันโลหิตสูง



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

5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคช้ำ และโรคฮิบรอดี มีทรูแรงดันและอาจทำให้อัลดอลก่อนกำหนด



เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างกระดูกและวิถีชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มที่ทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม รับจ้าง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า เมื่อคลอดบุตร เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น อดนอนบ่อยๆ เป็นทำนบระยะสั้น เช่น อดนอนหลายคืนติดกัน หากต้องเดินทาง ทำงานทุกวันไม่ว่าโดยสายตัวพาหนะใดใด เช่น รถจักรยานยนต์ อีกรายาน รถมอเตอร์ไซด์ เป็นต้น หากการเดินทางนั้นคือมาทำงานเป็นประจำบ่อยครั้ง เมื่อเหนื่อย หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระเป็นประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระทบกระเทือนต่อกระดูกสันหลังทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมถึงพฤติกรรมขณะทำงาน เช่น การก้มปัสสาวะ การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์ไม่เผชิญปัญหาเหล่านี้ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เช่นอึดอัด ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้มีอัตราการไม่สูบบุหรี่ได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ บวมหลัง ขาบวม ขาชา มีตะกั่ว เคี้ยวหลุดหลุด เป็นต้น ไปถึง การแพ้ การคลอดก่อนกำหนด พาราน้ำหนักน้อย (ถ้ามี) คุณสุภาพร แสนศรี)

"หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงาน และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้"

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาเชิงทดลองสุ่มก่อนกำหนดในโครงการวิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคยมีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีการเข้าอบรมก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มีส่วนทางด้านการรักษาไม่เพียงพออย่างช้าๆ จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น จึงตัดสินใจเข้ารับการรักษาคือ เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การวินิจฉัย หากการเจ็บและไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะนั้น แพทย์สามารถรักษาต่อจนสามารถตั้งครรภ์จนกำหนดคลอดได้

"หากมีสัญญาณเตือน ถึงต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที
ท้องแข็ง ท้องปิ่ม ปวดหลัง เจ็บหน้าท้องน้อย
มีน้ำไหล มีเลือดออก แม้มือจับท้อง"



แนวทางการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ภายใต้แคมเปญ





เริ่มรู้ ร่วมแรง ร่วมรัก

ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด
THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย
กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ
มารดาและการแพทย์ครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามชมสื่อประชาสัมพันธ์ที่




www.tmcfnetwork.com
Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการแพทย์
ครอบครัวไทย
พ.ศ. 2565

หลักการ และ เหตุผล



ทารกแรกเกิดที่มีอายุครบที่น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ที่เรียกว่าทารกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสียชีวิตและพบภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงวัยทารก บางรายจะมีพัฒนาการล่าช้า หากทารกวัยนั้นมีความพิการ ครบรอบชีวิต และภาควิชาต้องเสียชีวิตโดยใช้ยาเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแลรักษาต่อเมื่อมีน้อยกว่า 4 - 5 ปี

จากการทำวิจัยที่ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนวิจัยของ สภากายภาพบำบัด ประเทศไทย ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของทารกคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับการเฝ้าระวังก่อนกำหนด เนื่องจากสถิติการเฝ้าระวังนี้ ประชาชนรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ามารับการรักษาล่าช้าเป็นผลให้การยับยั้งภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดก็ไม่ประสบความสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้โครงการเสด็จช่วยเหลือการพัฒนาระบบการดูแลทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ "ฉีดยารู้งานแม่ งานรัก ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด" เพื่อส่งเสริมไปในให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวเดี่ยว หรือบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีประหลาดกับบุคคลใดแล้ว จะสามารถวัดความตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจไปพบแพทย์ได้เร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป



4 ประเด็นหลักในการสื่อสารสู่สังคม

1. อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
2. ผ่าคลอดก่อนคลอดดีกว่า
3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (หญิงตั้งครรภ์แม่)
4. ศึกษาก่อนคลอดก่อนกำหนด



แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเมื่ออยู่ในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใส่เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา ช่วงวัย 6 เดือน ถึง 2 ปี ทารกมีโรคของตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสียพลังการมีสายตาดูแลเรียนรู้อะไรหรือคาบอด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยตั้งแต่เกิดจากช่างเฉพาะสน พวกมันอาจจะออกจากโรงพยาบาลอาจจะมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากมันโตแล้วได้บ้างก็อาจจะได้รับการล่าช้าในส่วนหลายออกไป อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลาหนึ่ง ช่างการจ้างค้นมักพบได้ในทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์ที่มีการนัดส่งตรวจการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่คัดลอกเอาจาก "ภาวะคลอดก่อนกำหนด" ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 2 ผ่าคลอดก่อนคลอดดีกว่า



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเชื่อที่ซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น พิษณุ โภคิศจาร ความดันโลหิตสูง โภคิศจาร บางรายไม่ประติการผ่าคลอด ผ่าคลอดตามระเบียบ ผลลูก ประสิทธิภาพเจ็บป่วยในพ่อแม่-พี่น้อง-ครอบครัว อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสตรีตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ถูกถามความเห็นว่าผ่าคลอดดีกว่าหรือไม่ ภายใน 12 สัปดาห์แรก เพื่อให้แพทย์ได้ทราบความเสี่ยง และความเสี่ยงในสตรีตั้งครรภ์นั้น แพทย์จะได้แนะนำความเสี่ยงที่พบการศึกษา รวมถึงได้รับคำแนะนำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป ทารกที่เรียกว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนั้น โอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้วย



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแตกเปลี่ยนแปลงออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดหัวใจตีบตัน



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาใส่น้ำ



ช็อก ตีบเขี้ยวแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้ได้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ชั่งปัสสาวะบ่อยครั้ง
- 2 มีน้ำใสไหลออกจากช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีการราว/เขี้ยว/เขี้ยวออกทางช่องคลอด
- 5 บิดตัวแล้วเจ็บ
- 6 พากลับคืนนอน

ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ไม่ควรกินปัสสาวะ



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่ายืนเป็นท่าก้มบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูเด็กพร้อม**



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

