



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด

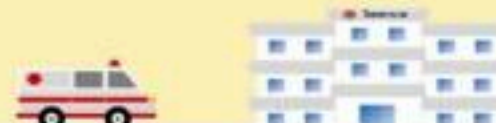


หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ไม่ควรกินปลั้ว



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำขี้นเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

สื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



"ที่มาและความสำคัญ"

- ภาวะคลอดก่อนกำหนด คือ ภาวะที่คลอดโดยมีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์
- เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการก่ที่พบบ่อย
- ภาวะคลอดก่อนกำหนดอาจเกิดได้กับหญิงตั้งครรภ์ทุกคน

"ประชาสัมพันธ์เชิงรุก มุ่งมั่นสร้างการรับรู้ถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด"

ช่องทางการเผยแพร่ตามประเภทสื่อ

1. สื่อเสียง
 - หอกระจายข่าว
 - วิทยุชุมชน
2. สื่อ Infographic
 - ช่องทางออนไลน์ เช่น เว็บไซต์, Social Media, Line@
 - สื่อสิ่งพิมพ์, บอร์ดประชาสัมพันธ์
3. สื่อวีดิทัศน์
 - จอ LED ณ ศาลากลางจังหวัด
 - ช่องทางออนไลน์ เช่น เว็บไซต์, Social Media, Line@



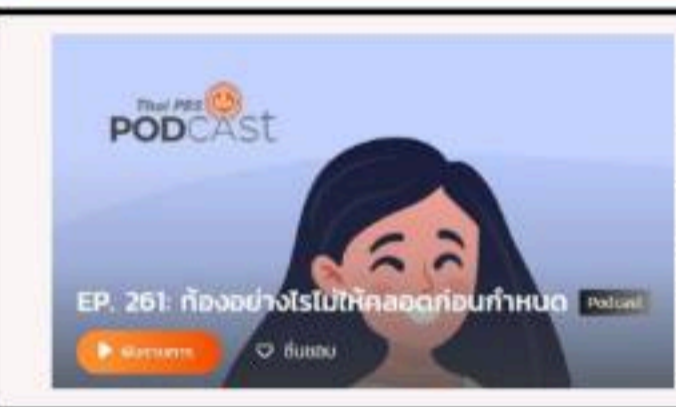
คู่มือการปฏิบัติตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



สื่อประชาสัมพันธ์ เรื่อง ภาวะคลอดก่อนกำหนด



สื่อเสียง เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



"ภาวะคลอดก่อนกำหนด เกิดขึ้นได้อย่างไร ป้องกันได้หรือไม่ และอันตรายมากน้อยแค่ไหน" Thai PBS PODCAST



สื่อ Infographic เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่

- เครียด
- ซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก

- สมอง
- ปอด
- หัวใจ
- ตับ
- ไต
- ตับอ่อน
- ต่อมไทรอยด์
- ต่อมพาราไทรอยด์
- ต่อมพิทูอิทารี
- ต่อมต่อมหมวกไต
- ต่อมรังไข่
- ต่อมอัณฑะ
- ต่อมลูกหมาก
- ต่อมต่อมไทรอยด์
- ต่อมพาราไทรอยด์
- ต่อมพิทูอิทารี
- ต่อมต่อมหมวกไต
- ต่อมรังไข่
- ต่อมอัณฑะ

ฝากครรภ์เร็วปลอดภัยกว่า

กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓
ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓

แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์เมื่อตั้งครรภ์ประมาณ 12-16 สัปดาห์

ใช้ชีวิตอยู่ในมือแม่

นอนตะแคงซ้าย หรือตะแคงขวา
ขยับขาทำงานหนัก พักผ่อนไม่พอ
กลับไปสูบบุหรี่
ระวังการมีเพศสัมพันธ์

1 วัน ก็มีความหมายต่อพัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบหมอกทันที

- ท้องแข็ง ท้องบีบ
- ปวดบีบเอง สั้นบ่อย ท้องน้อย
- ฝ้าใส หรือเลือดออก สบไม่จับท้อง

สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

3 วิธีป้องกัน ภาวะคลอดก่อนกำหนด

ฉบับสมบูรณ์ฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



"3 วิธีป้องกันคลอดก่อนกำหนดฉบับสมบูรณ์ฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น" โดย โรงพยาบาล สมิติเวช



พญ. สุทธิญา ภัคพันธ์
คุณพยาบาลหัวหน้าพยาบาลสูติศาสตร์



"รู้ทัน ป้องกัน ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด" โดย โรงพยาบาล กรุงเทพ



ภาวะคลอดก่อนกำหนด

"Talk with Moreคุย 3 นาทีกับหมอศรีพัฒน์ฯ ตอนภาวะคลอดก่อนกำหนด" โดย Sripat Medical Center, Chiang Mai





5 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนดที่คุณแม่สังเกตเองได้" โดย โรงพยาบาล สมิติเวช

