

ที่ นพ ๗๑๓๐๑/ว ๒๖๓



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลนางัว
๑๕๑ หมู่ ๕ ถนนสายนาหว้า – ดอนเชียงบาน
ตำบลนางัว อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม

๑๐ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความรู้และตระหนัก เรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนการ
ตั้งครรภ์และการป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

เรียน ผู้ใหญ่บ้าน.....(ทุกหมู่บ้าน)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับประชาสัมพันธ์

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย
สุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดเพื่อ
ขับเคลื่อนและบูรณาการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์เพื่อลดอัตราการ
คลอดก่อนกำหนดของประเทศไทย

เพื่อให้การขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด
บรรลุผลสัมฤทธิ์อย่างเป็นรูปธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอให้ท่านประชาสัมพันธ์การเตรียมความ
พร้อมก่อนการตั้งครรภ์และการป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ทราบโดยทั่วกัน

ขอแสดงความนับถือ

(นายศิลป ประกิจ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนางัว

สำนักงานปลัด / องค์การบริหารส่วนตำบลนางัว

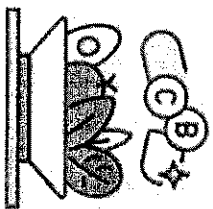
โทรศัพท์/โทรสาร. ๐-๔๒๑๙-๐๒๔๗

www.nangua-npm.go.th

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
 - แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
 - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง
 - กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิคเพื่อป้องกันภาวะซีดและภาวะพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่รับประทานยาคุมกำเนิดเป็นประจำ ควรหยุดรับประทานยาคุมกำเนิดก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 1 เดือน เพื่อป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน



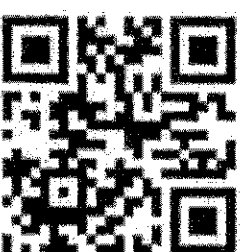
ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสงสัยสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ
รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง



สามารถเลือกชม
วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่

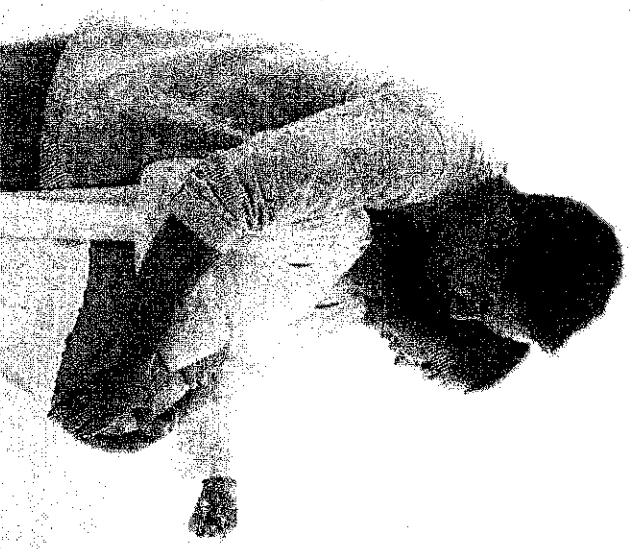


โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

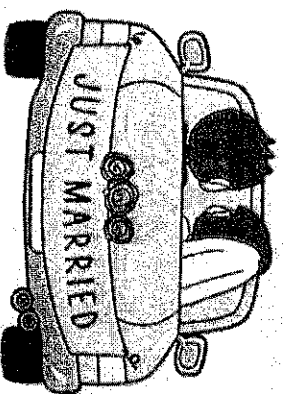
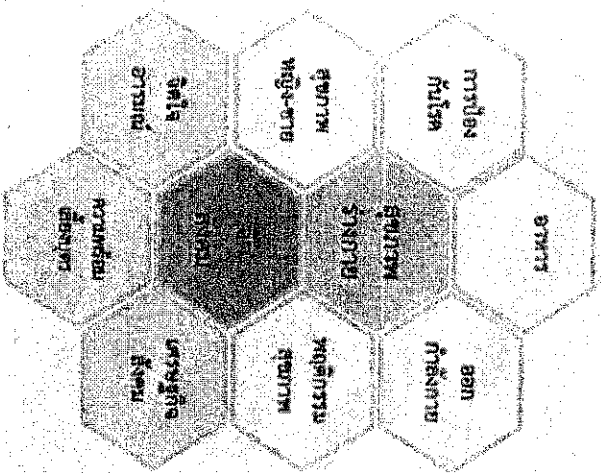
กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย
สุขภาพภาคและการรณรงค์เพื่อครอบครัวไทย
ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ
สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

ตรวจสอบภาพก่อน受孕 เพื่อค้นหาโรค ติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อแม่ไปสู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เบื่อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธัญพืช

- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย

- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลาย

- ความเครียด

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ

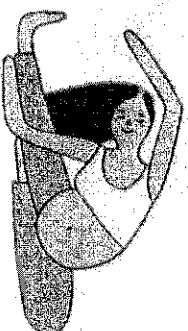
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน

- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ

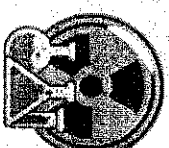
- อ้วน

- จัดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโวกัด-19 ล่วงหน้า 3 เดือน

- ก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมกับแม่

ไม่สัมผัสกับขนาด 2.5 ในครอบครัวในช่วงตั้งครรภ์

3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง

เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การกินน้ำหมักน้อย

และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์

- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์

- งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย

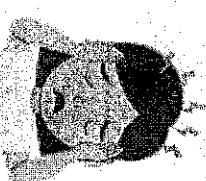
- แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต และ

โรคหอบหืด ปรึกษาแพทย์และอาจทำให้

คลอดก่อนกำหนด



เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมอแม่ (พฤติกรรมของแม่)

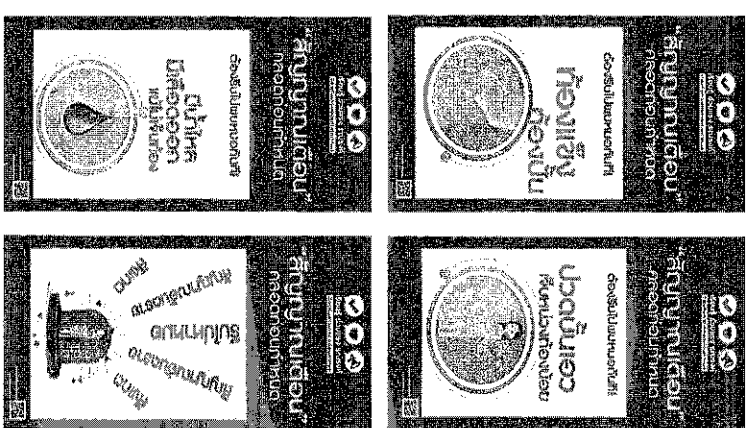


สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสรีระ
แต่ชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงเจ็บครรภ์
ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม
รับจ้าง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน
ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า
เลี้ยงบุตรคนโต เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนท่านั่งยอง
เป็นท่านยืนบ่อยครั้ง เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากต้องเดินทาง
มาทำงานทุกวันไม่ว่าโดยสายรถโดยสารสาธารณะใดก็ตาม มอเตอร์ไซด์
จักรยาน รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเกร็ง
บริเวณหน้าท้องบ่อยครั้ง เมื่อรถเลี้ยว หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระ
เป็นประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระทบกระเทือนต่อบุตรในครรภ์
ก่อให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมกับพฤติกรรม
ขณะทำงาน เช่น การกลืนปัสสาวะ การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ
ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์เผชิญปัญหา
หลายด้าน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหมือนล่อลวง ทำให้
ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้มีอาการไม่สุขสบาย
ได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ชาบวม อารมณ์หงุดหงิด เครียด
หงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารก
น้ำหนักน้อย (อ้างอิง คุณสุภาพพร แสนศรี)

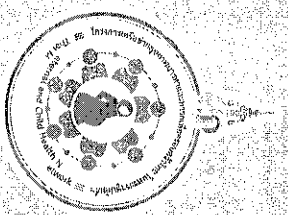
“หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงาน
และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกัน
ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้”

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

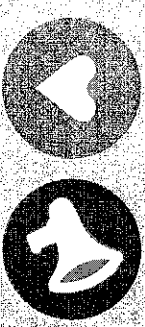


จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการ
วิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคย
มีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บ
ครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ารับ
การรักษาในโรงพยาบาลล่าช้า จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น
จึงตัดสินใจเข้ามารักษาพยาบาล เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การ
รักษาทันท่วงที และไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะนั้น แพทย์สามารถ
รักษาต่อจนสามารถตั้งครรภ์ครบกำหนดคลอดได้

“หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมอทันที!
ท้องแข็ง ท้องบีบ ปวดบั้นเอว เจ็บหน้าท้องน้อย
มีน้ำใสไหล มีเลือดออก แม้ไม่เจ็บท้อง



แนวทางการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์
ภายใต้แคมเปญ

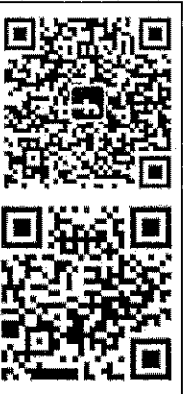


ร่วมแรง ร่วมศรัทธา
THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย
กระทรวงสาธารณสุข

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ
มารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์
สสจ.จังหวัดบุรีรัมย์ สาธารณสุขฯ สยบบกบุรีรัมย์

สามารถติดตามข่าวดังกล่าวได้ผ่าน



Facebook: www.facebook.com/tmchnetwork
Website: www.tmnchnetwork.com

Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก

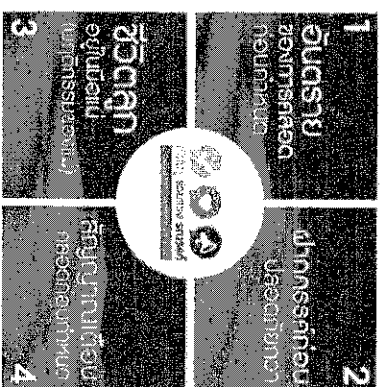
หลักการ เหตุผล



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

จากการทำวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนที่ปึงกร นัทรบุตร พบว่า ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านั้นยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ามารับการรักษาล่าช้าว่าเป็นเหตุให้การยับยั้งภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมีไม่ประสบผลสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ “เรียนรู้ ร่วมแรง หมดแรง” ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อส่งมอบไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวเพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใดแล้ว จะสามารถเกิดความรู้สึกตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจไปพบแพทย์ได้เร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษากภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป



1. อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
2. ฝากครรภ์ก่อนคลอดดีกว่า
3. ชีวิตลูกอยู่เมื่อแม่ (พ่อกับแม่)
4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



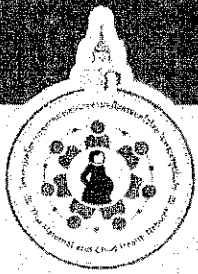
แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่องในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือนถึง 2 ปี ทารกมีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสียต่อการมีสายตาเลือนรางหรือตาบอด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจและได้รับการผ่าตัดเอาลำไส้ส่วนต้ายออกไป อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลาหนึ่ง อาการข้างต้นมักพบได้ในทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด “ภาวะคลอดก่อนกำหนด” ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดดีกว่า



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



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" สำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติ



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ

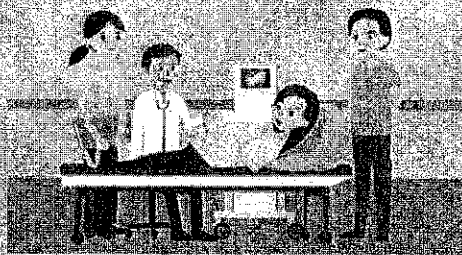
เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด

เลือดออกในโพรงสมอง

ลำ

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง

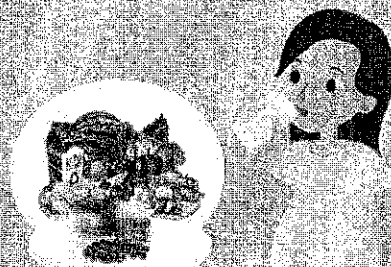


ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน

รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



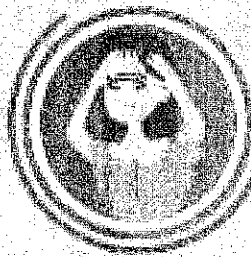
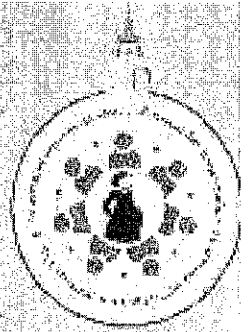
หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด

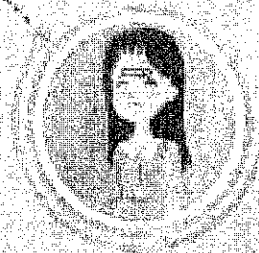


เครียด



ผลกระทบต่อแม่

ซึมเศร้า

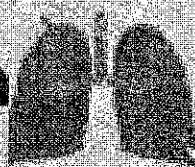


ผลกระทบต่อลูก

สมอง



ปอด



หัวใจ



ยังทำงานไม่สมบูรณ์



หายใจลำบาก

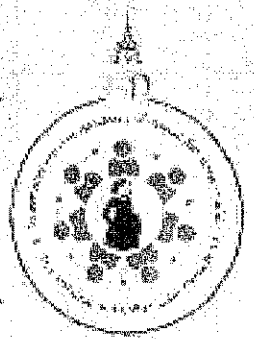
ขาดออกซิเจน



หยุดหายใจ

**เลือดออก
ในโพรงสมอง**

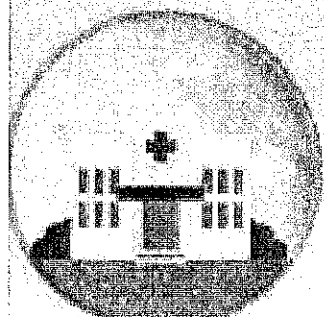
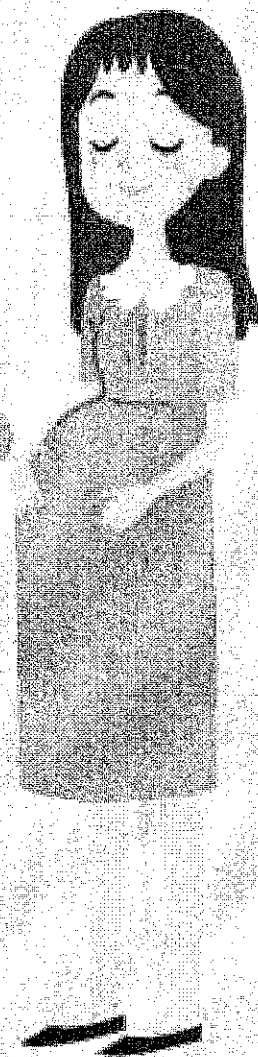
ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน



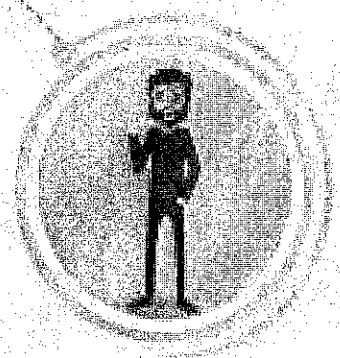
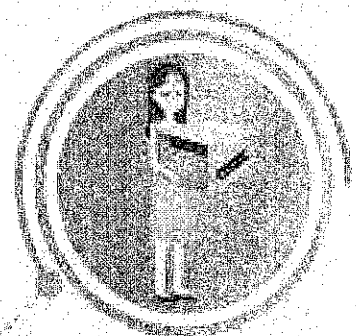
ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์

และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม

**ยี่นนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ**

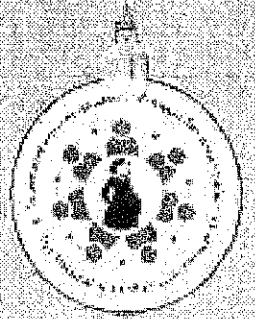


ระวังการมีเพศสัมพันธ์



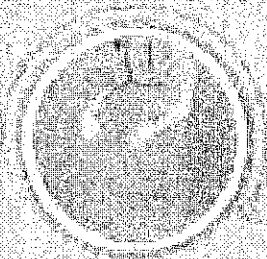
**1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง**

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



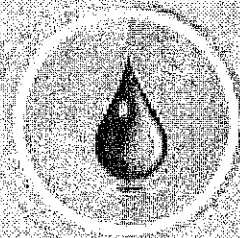
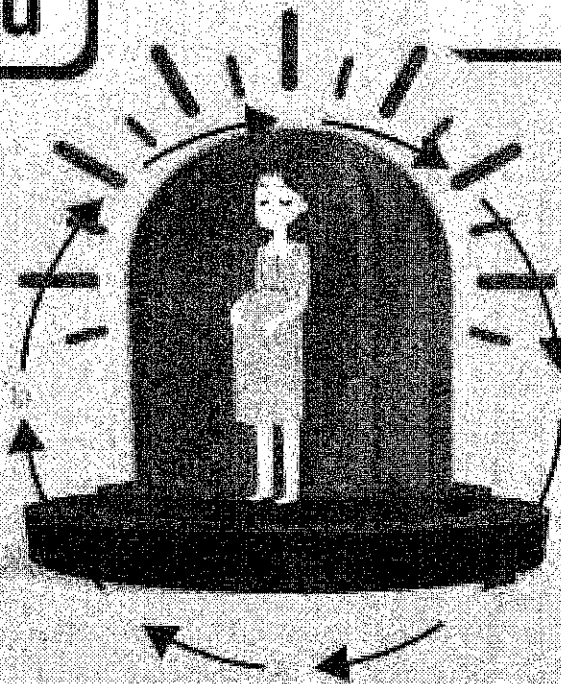
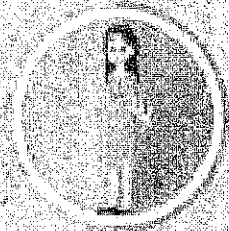
ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง