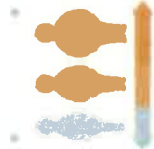


เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
 - แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำ
 - ภาวะบกพร่อง อุดมไขมันดี ไขมันทรานส์ คอเลสเตอรอลสูง
 - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด อาจเป็นโรคเบาหวาน อุดมไขมัน คอเลสเตอรอล



7. กินวิตามินเสริมเพื่อสุขภาพแข็งแรง
 - กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกแอซิด เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด
 - เช่น ฟ้าทะมาหยัง เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิถีชีวิตก่อนตั้งครรภ์ 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ ให้ไปยื่นคำขอรับ กับเทศบาลหรือ องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ
สว.สจ. ในพื้นที่ใกล้เคียง



สามารถเลือกชม
วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



กรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคติดต่อในชุมชน
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย โทร. 02-2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน
ภาวะคลอดก่อนกำหนด
โดย

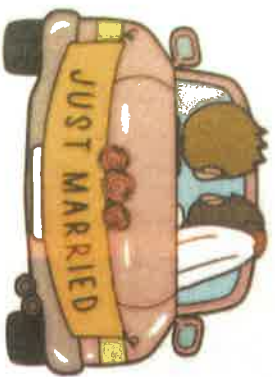
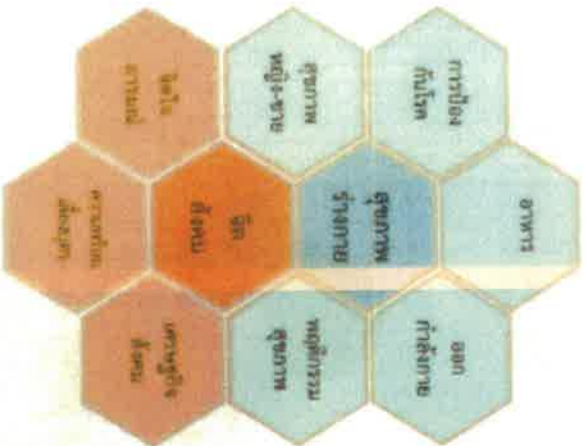
กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย
สุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ
สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน” เพื่อค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ อีพีแอล หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อแม่ไปสู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อสุขภาพที่ดีของ

- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ นม ไข่แดง และผลไม้สด
- ดูแลความสะอาดร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ily นอนหลับ
- ความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มยาเสพติด
- ดื่มยาป้องกันท้อง 8 วันต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เพื่อดูแลรักษา
- งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และเครื่องดื่มรสหวาน 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อมมาก 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือของเหลว เพราะทำให้เกิดความผิดปกติทางพันธุกรรมได้



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ ยา/ สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดสารเสพติด ยาที่ไม่ได้ให้ผลลดน้ำหนัก

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ และโรคไทรอยด์ มีฤทธิ์รุนแรงและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างศีรษะ
แต่วิถีชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงเจ็บครรภ์
ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม
รับจ้าง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน
ทำความสะอาดบ้าน พูข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า
เลี้ยงบุตรคนโต เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนที่นั่งยอง
เป็นทำเขย็นบ่อยครั้ง เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน ทากต้องเดินทาง
มาทำงานทุกวันไม่ว่าโดยสารถ้วยพาหนะใดใด เช่น มอเตอร์ไซด์
จักรยาน รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเกร็ง
บริเวณหน้าท้องบ่อยครั้ง เมื่อยล้า หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระ
เป็นประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระแทกหรือบาดเจ็บในครรภ์
ก่อให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมกับพฤติกรรม
ขณะทำงาน เช่น การก้มปัสสาวะ การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ
ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์มีปัญหา
หลายด้าน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เห็นอย่างง่าย ทำให้
ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้มีอาการไม่สุขสบาย
ได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ขาวม อารมณ์หุดหู่ เครียด
หงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารก
น้ำหนักน้อย (อ้างถึง คุณสุภาพร แสงศรี)

“หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงาน
และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกัน
ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้”

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการ
วิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคย
มีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บ
ครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ามารับ
การรักษาในโรงพยาบาลล่าช้า จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น
จึงตัดสินใจเข้ารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถขึ้น
ยับยั้ง หากมารู้และไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะนั้น แพทย์สามารถ
รักษาต่อจนสามารถตั้งครรภ์ครบกำหนดคลอดได้

“หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมอบอกทันที
ท้องแข็ง ท้องบีบ ปวดบีบอวัยวะในช่องคลอด
มีน้ำไหล มีเลือดออก แม้มิเจ็บท้อง”

แนวทางการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ภายใต้แคมเปญ



เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมใจ
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด
THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย
กระทรวงสาธารณสุขไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ
มารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามชมสื่อประชาสัมพันธ์



www.tmcnetwork.com

Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก

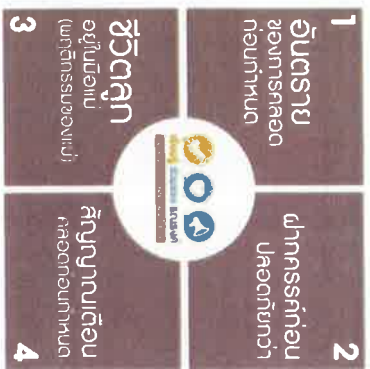
พ.ศ. 2566



ทารกแรกเกิดที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ที่เรียกว่าทารกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสียชีวิตและพบภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงหลังคลอด บางรายจะมีพัฒนาการล่าช้า หากทารกอายุนี้มีคุณภาพการ ครองครรภ์ และภาคีรัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแลรักษาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4 - 5 ปี

จากการทำวิจัยที่ได้รับงบสนับสนุนจากกองทุนที่ปึงกร นพทรบุรุษ พบว่า ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่ หรือ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคของสตรีตั้งครรภ์ ทำให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านั้นยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ามารับการรักษาล่าช้าว่าเป็นเหตุให้การยับยั้งภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่ประสบผลสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก เพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ “เรียนรู้ ร่วมแรง หมดแรง” ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด” เพื่อส่งมอบไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใดตัว จะสามารถเกิดความคิดตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจไปพบแพทย์โดยเร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป



1. อัตราตายของการคลอดก่อนกำหนด
2. ฝากครรภ์ก่อนคลอดดีกว่า
3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)
4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ

เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่อง ในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลาไม่นาน เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใส่เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่งน้อย 6 เดือนถึง 2 ปี ทารกมีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสียต่อการมีสายตาลีอนแรงหรือตาบอด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจโตหรือหัวใจล้มเหลวสามารถเสียชีวิตได้ อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลาหนึ่ง อาจอาจข้างต้นมักพบได้เนาทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์มีอาการผิดปกติจากภาวะดำเนินชีวิตประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด “ภาวะคลอดก่อนกำหนด” ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดดีกว่า



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์ อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น พันธุ โลกิตจาง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูกและปีกมดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในพ่อ-แม่-พี่น้อง-ครอบครัว อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านควรเข้ามาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือ ภายใน 12 สัปดาห์แรก เพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยง และความเสี่ยงในสตรีตั้งครรภ์ แพทย์จะได้เฝ้าระวังความเสี่ยงที่พบมารักษา รวมถึงได้รับคำแนะนำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนี้ โอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้วย