



ที่ รอ ๘๖๕๐๑/ร.๓๗๗

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลสว่าง
หมู่ที่ ๔ ตำบลสว่าง อำเภอนิคมพัฒนา
จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๑๑๐

๒๓ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์และติดบอร์ดประชาสัมพันธ์ชุมชน เรื่องการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

เรียน กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อแผ่นพับโปสเตอร์

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลสว่างได้ดำเนินการตามนโยบายของกระทรวงมหาดไทยและแนวทางการดำเนินการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด ระดับอำเภอ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แล้วรายงานผลการดำเนินการตามแบบรายงาน ทั้งระดับอำเภอ และระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรวบรวมส่งให้จังหวัดร้อยเอ็ดทุกเดือนจนถึงสิ้นปี ๒๕๖๖ พร้อมทั้งดำเนินงานสร้างความตระหนักรู้และการรับรู้ให้แก่ประชาชน เด็ก และเยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนหนุ่มสาวที่กำลังวางแผนจะมีบุตร เข้ารับบริการตรวจสุขภาพและโรคหรือความเสี่ยงอื่น ความสมบูรณ์ของร่างกายก่อนตั้งครรภ์ และเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ภายใน ๑๒ สัปดาห์ให้ดำเนินการฝากครรภ์ในสถานพยาบาล เพื่อให้ได้รับการดูแลจากกุมารแพทย์ โดยสร้างการรับรู้ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ขณะตั้งครรภ์และหลังตั้งครรภ์ ตลอดจนถึงเมื่อเกิดเป็นทารก เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร นั้น

ดังนั้นองค์การบริหารส่วนตำบลสว่าง จึงขอความอนุเคราะห์เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ชุดความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ติดบอร์ดประชาสัมพันธ์ชุมชนเพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ทราบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายอวยชัย พระสว่าง)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสว่าง

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลสว่าง

โทร. ๐๖๔-๘๗๘๔๙๑๔

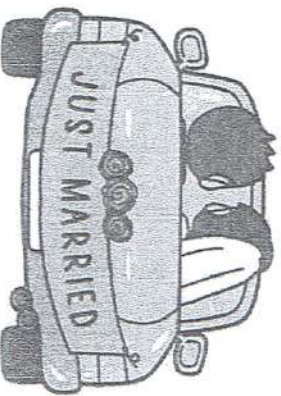
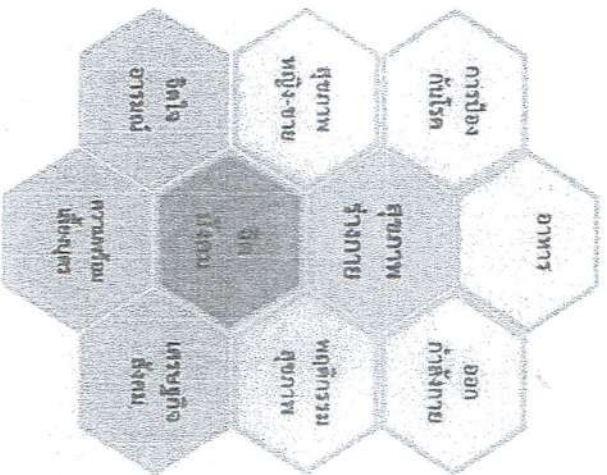
พิมพ์.....

ทนาย.....

ตรวจ.....

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน” เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกันทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ วัณโรค ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะ: สบายช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อสุขภาพก่อน

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เมื่อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธัญพืช
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อกลางคืน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- งดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควด-19 ล่วงหน้า 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนไปสัมผัสขนาด 2.5 ในครอบครัวในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การกักเก็บไขมัน และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว

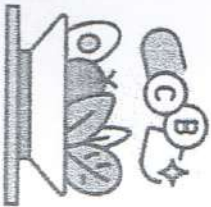
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต และโรคธัยรอยด์ ปกติคุมแรงขยับและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
 - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- ก็ยาเสพติดให้เลิกพร้อมไปสักเอชค เพื่อป้องกันภาวะซีดและความผิดปกติแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิถีชีวิต 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีประวัติเคย
ทานยาคุมหรือรับประทานยา
คุมกำเนิดมาก่อน ควรปรึกษา
สูติศาสตร์ก่อนตั้งครรภ์



ช่องทางติดต่อ

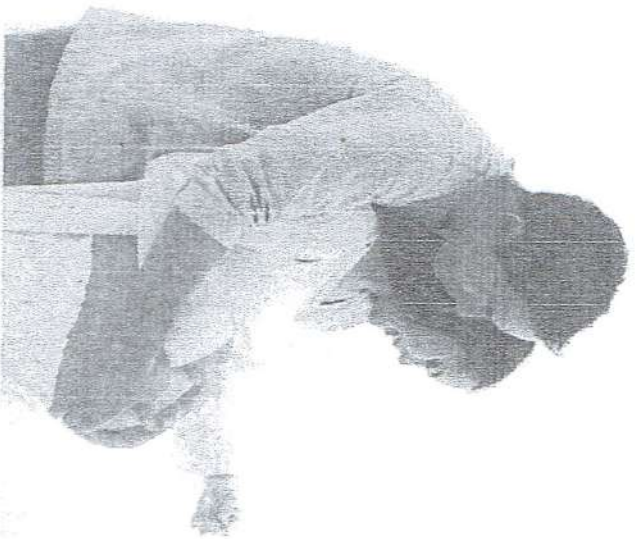


หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ
สว.สจ. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกรับ
วัสดุเคลือบที่ผ่านใบไม้ได้



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน
ภาวะคลอดก่อนกำหนด
โดย
กระทรวงมหาดไทย
คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย
สุขภาพและการรณรงค์เพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ
สยามมกุฎราชกุมาร



เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสรีระ
แต่ชีวิตชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์
ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม
รับจ้าง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน
ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า
เลี้ยงบุตรคนโต เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนท่านั่งของ
เป็นท่านอนบ่อยครั้ง เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากต้องเดินทาง
มาทำงานทุกวันไม่ว่าโดยสวัสดิภาพขณะใดก็ตาม เช่น มือถือหรือใส่หู
จักรยาน รถมอเตอร์ไซด์ไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเกร็ง
บริเวณหน้าท้องบ่อยครั้ง เมื่อรถเลี้ยว หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระ
เป็นประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระทบกระเทือนต่อบุตรในครรภ์
ก่อให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมกับพฤติกรรม
ขณะทำงาน เช่น การยกสิ่งของหนัก การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ
ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์เผชิญปัญหา
หลายด้าน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เห็น้อยเล่า ทำให้
ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้มีอาการไม่สบาย
ได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ชาขาบวม อารมณ์หงุดหงิด
หงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารก
น้ำหนักน้อย (จนถึง คุณสุภาพพร แสนศรี)

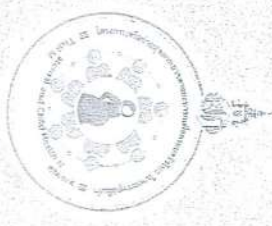
“หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงาน
และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกัน
ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้”

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการ
วิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคย
มีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บ
ครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ามารับ
การรักษาในโรงพยาบาลล่าช้า จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น
จึงตัดสินใจเข้ามารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การ
ช่วยยั้ง หากมาเร็วและไม่ภาวะแทรกซ้อนขณะนั้น แพทย์สามารถ
รักษาต่อจนสามารถตั้งครรภ์ครบกำหนดคลอดได้

“หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที
ท้องแข็ง ท้องป็น ปวดเบ่งแฉะ เจ็บหน้าท้องน้อย
มีน้ำไหล มีเลือดออก แม่ไม่เจ็บท้อง”



แนวคิดการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ภายใต้แคมเปญ



เรียนรู้ร่วมแรง ร่วมศรัทธา
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด
THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย
กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ
มารดาและการดูแลครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามขบสื่อประชาสัมพันธ์



Facebook: TMCHN-THAI
www.facebook.com/TMCHN-THAI

www.tmcnetwork.com

Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการ

พ.ศ. 2565



ร่วมกัน... ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะเวลาตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยขบถ สาเหตุของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปวดแสบเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไข้ปิดตึงเครียด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้พ่น



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่สกปรกไม่สะอาด



ไม่ควรกินปัสสาวะ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และทานวิตามินก่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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

หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



เครียด

ผลกระทบต่อแม่

ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก

สมอง



ปอด



หัวใจ



ยังทำงานไม่สมบูรณ์



หายใจลำบาก

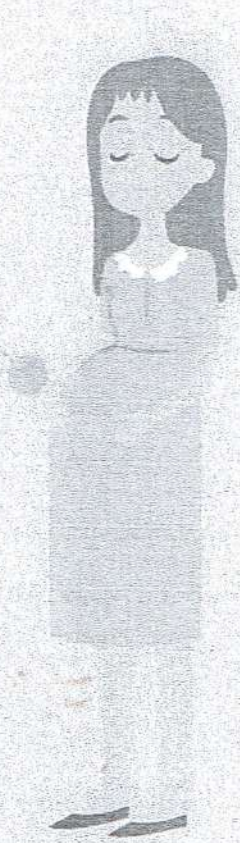
ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง

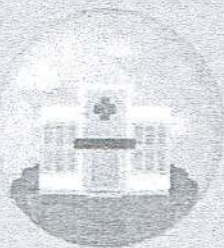


ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล

ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องบั้น

ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

