

*****ประชาสัมพันธ์ *****

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์

ด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านเนิน จึงขอประชาสัมพันธ์ ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด" การปฏิบัติตัวของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพ ขณะตั้งครรภ์ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด และเพื่อลดอุบัติการณ์ การคลอดก่อนกำหนด การป้องกันการคลอดก่อน

*** กำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้ ***

๑. มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง
๒. รับประทานอาหาร น้ำและยาตามคำแนะนำของแพทย์
๓. ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
๔. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนหรือน้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด
๕. ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน
๖. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
๗. ควรนอนหลับให้เพียงพอและหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

*** พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที ***

๑. ท้องป็น ท้องแข็ง
๒. มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
๓. มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
๔. มีตกขาว เขียว เหลืองออกทางช่องคลอด
๕. ปัสสาวะแสบขัด
๖. ทารกดิ้นน้อยลง

ด้วยความปรารถนาดี จากงานสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านเนิน



เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์

ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด



โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
Thai Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยระส่ำคัของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแรกเป็ียนนอกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชือรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกินpesticide



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำขี้นเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่

ผลกระทบต่อลูก



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



**1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง**



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องบีบ



ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย



ขี้น้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

