

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

จากผลการวิจัยที่พบว่าร้อยละ ๕๐-๖๐ ของภาวะคลอดก่อนกำหนดเกิดในหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และสาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตระหว่างการตั้งครรภ์ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่ให้เกิดขึ้นกับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ทุกคน

เนื่องในวโรกาสวันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าทีปังกรรัศมีโชติ มหาวชิโรตตมางกูร สิริวิบูลยราชกุมาร ในปีพ.ศ. ๒๕๖๕ คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก เพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงได้จัดทำองค์ความรู้สำหรับประชาชนและบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อสร้างความตระหนักและเน้นย้ำถึงอันตรายของ การคลอดก่อนกำหนด และที่สำคัญคือพฤติกรรมเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงขณะตั้งครรภ์

เทศบาลตำบลเพ็ญ ร่วมเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์เพื่อรณรงค์ป้องกันภาวะ คลอดก่อนกำหนดให้กับประชาชนใน ๔ ประเด็นหลัก คือ

- ๑) อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด
- ๒) ฝากครรภ์ก่อนคลอดดีกว่า
- ๓) ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่
- ๔) สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

เพื่อให้ประชาชนนำไปใช้ป้องกันดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด โดยสามารถศึกษา รายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก <http://www.tmchnetwork.com/> หรือ Facebook : เพจ โครงการเครือข่ายสุขภาพ มารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ฯ ด้วยความปรารถนาดีจากกองสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลเพ็ญ



เรื่อนำรู้

คลอดก่อนกำหนด



HITAPTHAILAND



HITAP_THAI



HITAP THAI



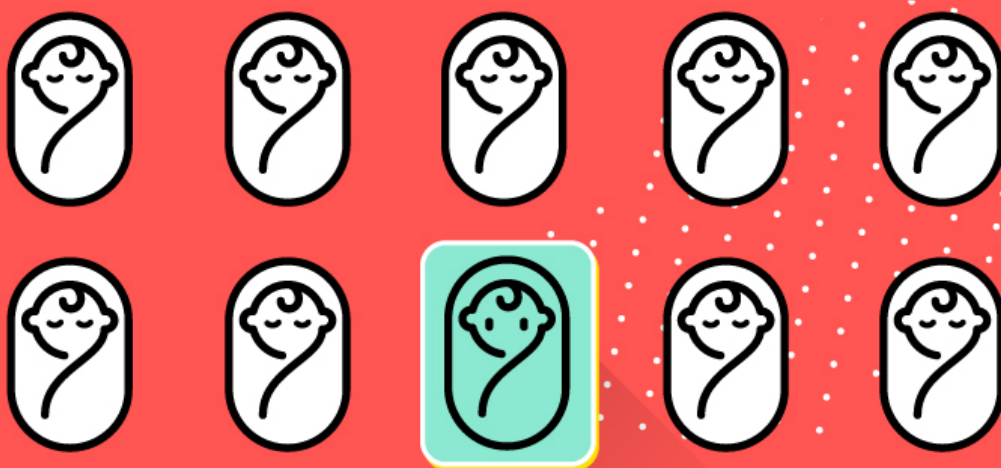
HITAP.NET



HITAP_THAILAND



ปี 2561 การรณเกิดใหม่
ทุก 10 คน จะมีการรณ
คลอดก่อนกำหนด **1** คน



จากข้อมูลของศูนย์เทคโนโลยีและการสื่อสาร สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข



สัญญาณเตือน การคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์
การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็นการคลอดก่อนกำหนด

อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด



บวม และความดันโลหิตสูง



เลือดออกจากช่องคลอด



น้ำเดิน



รู้สึกตัวลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ



เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด



พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ



รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ



ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



พักผ่อนให้เพียงพอ

Totally, Truly Care



020-222-222
www.samitivejhospitals.com

สมิติเวช
SAMITIVEJ

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง





แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม



อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ซีมีเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



อาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด มีดังนี้

- ปวดเกร็งท้องคล้ายปวดประจำเดือน

- ปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน
หรือรู้สึกคล้ายกับการกดดันลงมา

- มดลูกหดรัดตัวแรงและถี่มากขึ้น
มากกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมงหรือทุก 10 นาที

- มีสารคัดหลั่งออกจากช่องคลอด
อาจเป็นมูก มูกปนเลือด เลือด หรือน้ำคร่ำ

- ปวดบริเวณต้นขา
หรือหลังช่วงล่างอย่างสม่ำเสมอ



แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร

ว่าจะ**ปลอดภัย**
ก่อนกำหนด ?



หากอายุครรภ์น้อยกว่า **34** สัปดาห์
และการกมีน้ำหนักน้อยกว่า **2,100** กรัม



อวัยวะต่างๆ มักจะทำงานไม่สมบูรณ์ เช่น

• การย่อยและ
ดูดซึมอาหาร
ไม่สมบูรณ์

• ตัวเหลือง

• ติดเชื้อใน
กระแสเลือด

• ปอดไม่เติบโต
พอที่จะหายใจ
ได้ตามปกติ
หายใจลำบาก



• ต้องได้รับการดูแลในห้องอภิบาลทารกแรกเกิดวิกฤติ



การคลอดก่อนกำหนด คือ



การที่คลอดเมื่อแม่มีอายุครรภ์
น้อยกว่า **37** สัปดาห์

อาจทำให้ทารกมีน้ำหนักน้อยกว่า

2,500 กรัม

