



คำสั่ง เทศบาลตำบลจี้วต่อน

ที่ ๓๓ / ๒๕๖๙

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก
เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เทศบาลตำบลจี้วต่อน

ด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ

เพื่อให้การขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด บรรลุผลสัมฤทธิ์อย่างเป็นรูปธรรม จึงแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เทศบาลตำบลจี้วต่อน โดยมีองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ ดังนี้

๑. คณะกรรมการอำนวยการ

องค์ประกอบ

- | | |
|---|------------------|
| (๑) นายกเทศมนตรีเทศมนตรีตำบลจี้วต่อน | ประธานกรรมการ |
| (๒) รองนายกเทศมนตรีตำบลจี้วต่อน | รองประธานกรรมการ |
| (๓) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทับสอ | กรรมการ |
| (๔) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคูสนาม | กรรมการ |
| (๕) กำนันตำบลจี้วต่อน | กรรมการ |
| (๖) ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน | กรรมการ |
| (๗) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) | กรรมการ |
| (๘) ผู้แทนเครือข่ายภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคศาสนา
ภาคประชาชน ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม
และภาคสื่อสารมวลชน ภาคละ ๑ คน | กรรมการ |
| (๙) ปลัดเทศบาลตำบลจี้วต่อน | เลขานุการ |
| (๑๐) หัวหน้าสำนักปลัด | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| (๑๑) ผู้อำนวยการกองคลัง | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| (๑๒) ผู้อำนวยการกองช่าง | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| (๑๓) ผู้อำนวยการกองการศึกษา | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| (๑๔) หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| (๑๕) หัวหน้าฝ่ายปกครอง | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| (๑๖) นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| (๑๗) นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ | ผู้ช่วยเลขานุการ |

(๑๘) เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

ผู้ช่วยเลขานุการ

อำนาจหน้าที่

- (๑) กำหนดแนวทางและเป้าหมายการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด ระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- (๒) ขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด ของเทศบาลตำบลจี้ว้ด่อน ให้เป็นไปตามแนวทางและเป้าหมายที่คณะกรรมการอำนวยการโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดของกระทรวงมหาดไทย
- (๓) ประสานงาน บูรณาการและระดมทรัพยากรจากภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ ภาควิชาการ ภาควิชาการ ภาคศาสนา ภาคประชาชน ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม และภาคสื่อมวลชน เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อน ตามแผนงาน เป้าหมาย ทิศทาง และยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมสุขภาพมารดาและทารกในครรภ์ เพื่อลดภาวะ คลอดก่อนกำหนด
- (๔) เสนอแนะและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดำเนินงานตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด
- (๕) แต่งตั้งคณะอนุกรรมการหรือคณะทำงาน เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการ สร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

๒. คณะกรรมการติดตามประเมินผล

องค์ประกอบ

- (๑) ปลัดเทศบาลตำบลจี้ว้ด่อน
 - (๒) หัวหน้าสำนักปลัด
 - (๓) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทับสอ
 - (๔) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคูสนาม
 - (๕) หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ
 - (๖) หัวหน้าฝ่ายปกครอง
 - (๗) นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ
 - (๘) นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ
 - (๙) เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน
 - (๑๐) เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
- ประธานกรรมการ
รองประธาน
กรรมการ
กรรมการ
เลขานุการ
เลขานุการ
ผู้ช่วยเลขานุการ
ผู้ช่วยเลขานุการ
ผู้ช่วยเลขานุการ
ผู้ช่วยเลขานุการ

อำนาจหน้าที่

- (๑) ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะ คลอดก่อนกำหนดของเทศบาลตำบลจี้ว้ด่อน
 - (๒) รายงานผลการดำเนินงานต่อคณะกรรมการอำนวยการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริม สุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด
 - (๓) ปฏิบัติหน้าที่อื่นตามที่คณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดมอบหมาย
- ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๗ เดือน มกราคม ๒๕๖๙

(นายถนอม สมผล)

นายกเทศมนตรีตำบลจี้ว้ด่อน



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสาธารณสุขสิ่งแวดล้อม สำนักปลัด เทศบาลตำบลจันทอน โทร.๐๔๒-๑๖๐๐๖๕

ที่ สน ๕๕๒๐๑/ ๓๕

วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุมัติแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลจันทอน

เรื่องเดิม

ตามหนังสือที่ สน ๐๐๒๓.๖/๑๙๒๔ ด้วย คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ นั้น

ข้อเท็จจริง

เพื่อให้การขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด บรรลุผลสัมฤทธิ์อย่างเป็นรูปธรรม การบูรณาการความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในระดับตำบล การจัดระบบบริการสาธารณสุข การสนับสนุนทรัพยากรและงบประมาณสร้างความรับรู้และตระหนักถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนดแก่หญิงตั้งครรภ์ ยังเป็นการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดให้เกิดประสิทธิภาพ และเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะเพื่อพิจารณา

เพื่อให้การขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก ลดภาวะคลอดก่อนกำหนดให้บรรลุผลสัมฤทธิ์อย่างเป็นรูปธรรมตามนโยบายของกระทรวงมหาดไทย งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เห็นควรดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เทศบาลตำบลจันทอน และแจ้งให้ภาคีเครือข่ายในระดับตำบลทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นายปรดิตร วงศ์กาฬสินธุ์)

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

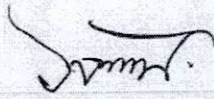
(นางสาววันวิสาข์ จันทร์คำ)

นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ

ความเห็นของหัวหน้าฝ่ายปกครอง

เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ เนื่องจาก.....



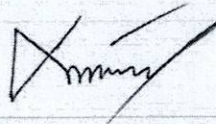
(นางสาววัลยา ตันวงศ์)

หัวหน้าฝ่ายปกครอง

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด

เห็นควรพิจารณาอนุมัติ

ไม่เห็นควรพิจารณาอนุมัติ เนื่องจาก.....



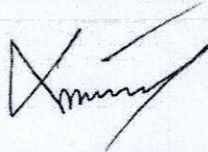
(นางพัฒนา พุ่มพิบูลย์)

หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นของปลัดเทศบาล

เห็นควรอนุมัติ

ไม่เห็นควรอนุมัติ เนื่องจาก.....



(นางพัฒนา พุ่มพิบูลย์)

หัวหน้าสำนักปลัด รักษาราชการแทน

ปลัดเทศบาลตำบลจี่ว้ด่อน

ความเห็นของรองนายกเทศมนตรีตำบลจี่ว้ด่อน

เห็นควรอนุมัติ

ไม่เห็นควรอนุมัติ เนื่องจาก.....



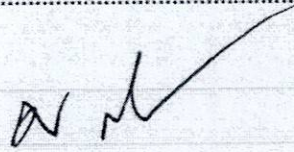
(นายปิยะ โคตรผาย)

รองนายกเทศมนตรีตำบลจี่ว้ด่อน

ความเห็นของนายกเทศมนตรีตำบลจี้วต๋อน

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ เนื่องจาก.....

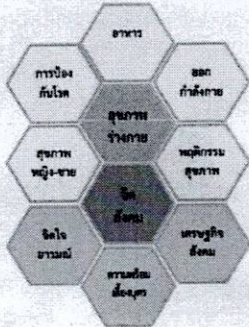


(นายถนอม สมผล)

นายกเทศมนตรีตำบลจี้วต๋อน

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี อีพีเอส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มยาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และ-โควิด-19 ส่วนหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

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

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคติดเชื้อ และโรคภัยเรื้อรัง บักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์

- แบ่งกินอาหารน้อยๆ บ่อยๆ ทั่วเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อสุขภาพแข็งแรง กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิค เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หลังตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ ให้ยื่นขอสวัสดิการกับเทศบาลหรือองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ sw.สส. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกชมวิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการตั้งครรภ์ไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



หลักการ และ เหตุผล

ทารกแรกเกิดที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ที่เรียกว่าทารกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสียชีวิตและพบภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงหลังคลอด บางรายจะมีพัฒนาการล่าช้า หากทารกแรกเกิดมีความพิการ ครอบครัวยังและภาครัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแลรักษาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4 - 5 ปี

จากการทำวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนที่ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ หรือปี ๕๐ - ๖๐ ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากเหตุกรรมของสตรีตั้งครรภ์ก่อให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านั้นยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ารับการรักษาล่าช้าเป็นเหตุให้การยับยั้งภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่ประสบผลสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ **"เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมใจ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด"** เพื่อส่งมอบไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใกล้ชิด จะสามารถเกิดภาวะตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจไปพบแพทย์โดยเร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป

เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสรีระและวิถีชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม วิถีจ้าง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้าเลี้ยงบุตรคนโต เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนท่านั่งยอง เป็นท่านั่งยองครึ่ง เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากต้องเดินทางมาทำงานทุกวันไม่ว่าโดยสายด้วยพาหนะใดใด เช่น มอเตอร์ไซด์ จักรยาน รถไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องมีการวิ่งบริเวณหน้าท้องบ่อยครั้ง เมื่อรถเลี้ยว หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระเป็นประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระทบกระเทือนต่อบุตรในครรภ์ก่อให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมกับพฤติกรรมขณะทำงาน เช่น การกลืนบิสซาสะ การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์เผชิญปัญหาหลายด้าน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้า ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้มีอาการไม่สุขสบายได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ชาขาบ อารมณ์หงุดหงิด หงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย (เข้าถึง คุณสุพพร แสนศรี)

"หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงานและการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้"



- 4 ประเด็นหลักในการสื่อสารสู่สังคม**
1. อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
 2. ฝากครรภ์ก่อนคลอดก่อนกำหนด
 3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)
 4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่องในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือนถึง 2 ปี ทารกมีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสี่ยงต่อการมีสายตาเลือนรางหรือบอด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคสำไส้เน่าเป็นเย็บและได้รับการผ่าตัดเอาลำไส้ส่วนตายออกไป อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลาหนึ่ง อาการข้างต้นมักพบได้ในทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด **"ภาวะคลอดก่อนกำหนด"** ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการวิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคยมีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลล่าช้า จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น จึงตัดสินใจเข้ามารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การยับยั้ง หากมาเร็วและไม่มีการแทรกซ้อนขณะนั้น แพทย์สามารถรักษาจนสามารถตั้งครรภ์ครบกำหนดคลอดได้

"หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที ทั้งเช้า ทั้งเย็น ปวดบั้นเอว เจ็บหัวงท้องน้อย มีน้ำไหล มีเลือดออก แม้มันเจ็บท้อง"

เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดก่อนกำหนด



หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น ไขมัน ไลโปเตจาง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดคลอดและปีกมดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในโพรง-แม่-พี่น้อง-หรือบุตรวัย อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านควรเข้ามาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือ ภายใน 12 สัปดาห์แรก เพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยง และความเจ็บป่วยในสตรีตั้งครรภ์ แพทย์จะได้นำความเสี่ยงทั้งหมดมาศึกษา รวมถึงได้วินิจฉัยแนะนำ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนี้ โอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้วย

แนวคิดการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ภายใต้แคมเปญ

เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมใจ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย **กระทรวงมหาดไทย**

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามขอมือประชาสัมพันธ์ที่

www.lmchnetwork.com
Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก พ.ศ. 2565



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่เกิดในเกณฑ์ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแรกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาใส่แว่น



ข้อก บิดเขี้ยวแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ไม่ควรสูบบุหรี่



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำยืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง

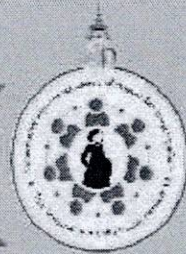


หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซีมีเศร้า



ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด



หัวใจ



ยังทำงานไม่สมบูรณ์



หายใจลำบาก

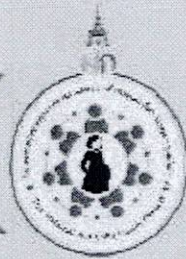
ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง

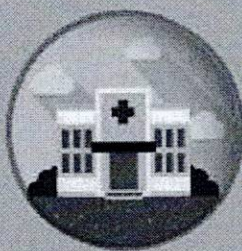


ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

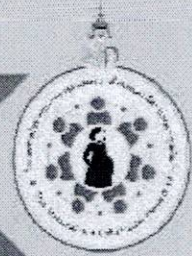
ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม



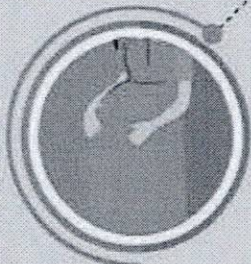
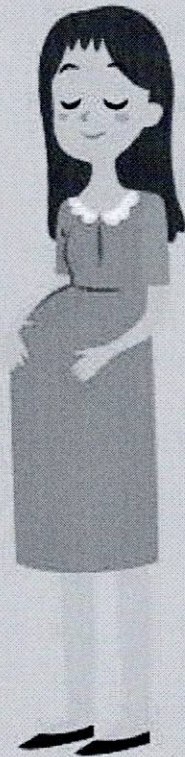
ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



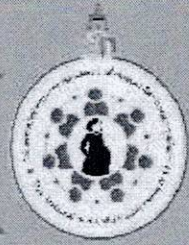
ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

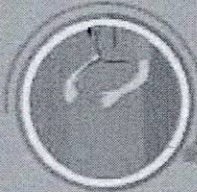


สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด

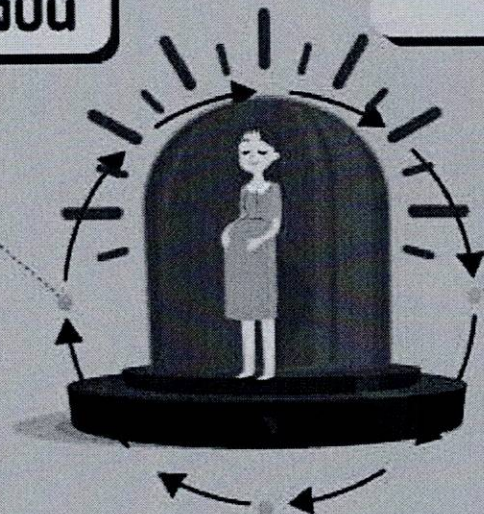


ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องปับ



ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย



ซีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

