

สื่อประชาสัมพันธ์
เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด
องค์การบริหารส่วนตำบลนาข่อยร่วมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เพื่อรณรงค์ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดให้กับ ประชาชน



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" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยทารก
สำคัญองร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแต่เปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดหัวใจขาดเลือด



เนื้อสมองในโพรงสมอง



ลำไส้ในน้ำ



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่น้ำไม่สะอาด



ไม่ควรสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่านอนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรอาบน้ำให้เพียงพอ
และทาครีมกันแดดระหว่างวัน




หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ช่องคลอดแห้ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เยื่อ/เศษเนื้อออกทางช่องคลอด
- 5 บิดตัวส่วนต่ำผิดปกติ
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

หน้า 1 จาก 1

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่ว ธัญพืช และผลไม้
- ดูแลความสะอาดร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงความเครียด
- งดทำสิ่งกีดขวางอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มยาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไม่พบกัมมิตยภัณฑ์ทางวิทยุ เครื่องใช้ไฟฟ้า
- งดใช้เครื่องสำอางที่มีสารเคมีรุนแรง สุกใส และสีเข้ม 1-3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ไม่สัมผัสกับสาร 25 ในกรอบในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำอันตรายต่อทารกในครรภ์ การทำหมันน้อย และควบคุมระดับคอเลสเตอรอล



4. งดดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ สารเสพติด

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

5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต และโรคอื่นๆที่มีอาการรุนแรงขึ้นหลังจากที่นำผลตรวจมาพิจารณา



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์

- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คล่องยาก



7. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์อย่างเคร่งครัด เพื่อป้องกันภาวะผิดปกติและความพิการแต่กำเนิด เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หากมีถุงยางอนามัยที่ชำรุดหรือใช้มานานเกินไป ควรเปลี่ยนถุงยางอนามัยใหม่ หรือใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นแทน



ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกชมวิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการตั้งครรภ์ปลอดภัย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์" จัดทำขึ้นโดย กระทรวงมหาดไทย ปีงบประมาณ 2565



หากเราสังเกตถึงอัตราการเจริญเติบโตของประชากรโลก 37 ปีที่ผ่านมา เราพบว่าประชากรโลกมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทวีปแอฟริกา ซึ่งอัตราการเพิ่มของประชากรมีค่าสูงถึงร้อยละ 3.5 ต่อปี ในขณะที่ทวีปอเมริกาและทวีปยุโรปมีอัตราการเพิ่มเพียงร้อยละ 1.5 และ 1.0 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่าอัตราการเพิ่มของประชากรโลกมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในอีก 30 ปีข้างหน้า

[illegible]

คือเหตุอันใดที่การเคลื่อนไหวสู่ความเป็นกลางทางเพศทาง
 เหล่าคนรุ่นใหม่ ในประเทศไทย มีแต่เพียงบางโรงเรียนที่วิชา
 ศึกษามนุษยศาสตร์ จึงได้มีการขับเคลื่อนกันอยู่บ้างเท่านั้น
 “เดิมที วัฒนธรรม วรรณคดี ก็เป็นภาษาของชนชั้นเก่าๆมา
 เพื่อจะสอนให้เด็กนักเรียนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเด็กในครอบครัว
 ที่ดี หรือ เป็นบ้านๆ ผู้ยากจน ต้องมาเรียนภาษาละตินไว้
 เพื่อการขึ้นสู่สังคมชั้นสูงต่อไปได้เท่านั้น” อาจารย์ภาควิชา
 ศึกษามนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้กล่าวถึงที่มา
 ของบทกวีอันเป็นรากฐานของบทกวีกลอนอย่างบทกลอนแปดซึ่งมี
 ไปทางภาษาโบราณ อันจะส่งผลให้ภาษาบทกวีกลอนของ
 คนไทยได้สะท้อนถึงวัฒนธรรมอันเก่าแก่



๔ ประเด็นหลักในการสื่อสารสู่สังคม

1. ต้นทุนรวมของภาระหนี้คงค้าง
2. ผลกระทบจากงบกำไรขาดทุน
3. ภาษีเงินได้
4. สัญญาซื้อขายล่วงหน้า



แนวคิดหลักภายในได้แก่

เรื่องที่ 1 อับตราขงการคสอต่อบกำหนด

หากการลดต้นทุนด้านพลังงานไฟฟ้าได้รับการดูแลต่อเนื่อง ไม่กระทบกับประสิทธิภาพมากนัก เช่น พาวเวอร์อิเล็กทรอนิกส์ใช้ แบตเตอรี่ลิเธียมหรือมีอุปกรณ์ขนาดเล็กกว่า อย่างเช่น 6 เดือน ปีที่ 2 ปี พาวเวอร์อิเล็กทรอนิกส์เติบโตขึ้นมากจากผลิตภัณฑ์ด้าน LED ทำให้เรื่องดังกล่าวมีสถานะเป็นบรรทัดฐานของตลาด หากไม่ได้มีการปรับขึ้นราคาแล้วจะช่วยให้ต้นทุนลดลง พาวเวอร์อิเล็กทรอนิกส์ใช้จากเซมิคอนดักเตอร์ที่มาจากอุตสาหกรรมเซมิคอนดักเตอร์ พาวเวอร์อิเล็กทรอนิกส์ได้รับการพัฒนาให้มีความก้าวหน้าขึ้นได้ตลอดเวลา อย่างไรก็ตามการนำเทคโนโลยีดังกล่าวมาใช้ในหลายอย่างได้ อาจใช้เวลานานก่อนที่จะแพร่หลายขึ้น อีกทั้งต้นทุนก็พบได้ในการผลิตก่อนที่ต้นทุนจะขึ้นอีกนับน้อยกว่า 2,000 กะป๋าย หากแต่ก็มีแนวโน้มที่อัตราการเติบโตจากการดำเนินงานจะเพิ่มขึ้น ให้ปีงบประมาณหน้าจะกลายเป็นปีที่ "ภาวะตลาดก่อนกำหนด" ในปีงบประมาณหน้าจะกลายเป็นปีที่ "ภาวะตลาดก่อนกำหนด"

เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดดีกว่า

[illegible]

เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



สหพันธ์เกษตรกรไทยจะให้การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอัตรา
ผลผลิตข้าวไม่เปลี่ยนแปลง

[illegible]

หากมองถึงห่วงโซ่ปรับวิธีการทำงาน และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาวิจัยของสถาบันพัฒนาการแพทย์ทางเลือก
ร่วม พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของผู้ตอบข้อสอบถามส่วนใหญ่
มีความเชื่อเรื่องความเชื่อทางไสยศาสตร์ และเมื่อมีการ
การปฏิบัติทาง พิธี อาจารณ์ได้พบว่ามีบทบาทในการ
การรักษาในโรงพยาบาลต่าง ๆ ซึ่งมีความเชื่อตรงกันและมัก
ใช้สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น เป็นเหตุให้เกิดความเชื่อที่
ยังยึดมั่นในวิธีการรักษา เช่น การใช้ยาสมุนไพรที่
ใช้กันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ การทำพิธีกรรมทางศาสนา
การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร และการใช้ยาสมุนไพร

“หากมีสิ่งใดถูกรบกวนหรือขัดขวาง ก็ต้องรีบไปแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที เพื่อรีบแก้ไข และป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ซ้ำอีก”



แนวคิดการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์
ภายใต้แคมเปญ



เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมใจ
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด
 PREGNATAL AND CHILD HEALTH NETWORK

ចំណាំបន្ថែម

คณะกรรมการฯ

คณะกรรมการดำเนินการโครงการเครือข่ายสุขภาพ
 ภาครัฐและการกล่าวนโยบายของไทย ในพระราชูปถัมภ์
 สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามชมชื่อประจักษ์ฉบับนี้



www.bmchnetwork.com
Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพครอบครัว
พ.ศ. 2565