

สื่อประชาสัมพันธ์

เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยปรือร่วมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เพื่อรณรงค์ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดให้กับประชาชน



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
สำคัญซึ่งร่างกายยังแสดงไม่เต็มที่ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ป้องกันและอย่าสูบบุหรี่
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงมดลูก

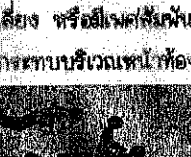


ดื่มน้ำ



ออกกำลังกาย

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

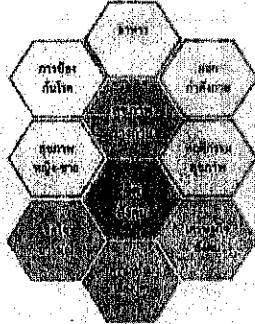
มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง  ดูแลความสะอาด ร่างกายทุกวัน  ไม่ควรหักธัญพืชหรือนม เนื้อมะพร้าวเป็นระยะเวลานาน  ควรนอนหลับได้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน 	รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์  หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในอุณหภูมิที่ไม่สะอาด  หลีกเลี่ยงการยกของหนัก  พบสูติแพทย์ก่อน ให้รับฝากครรภ์ตามนัดทันที 1. พักผ่อน รวดเร็ว 2. ไม่ใส่เสื้อผ้าที่รัดเกินไป 3. ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์ 4. ไม่ทำกิจกรรมหนักหรือออกกำลังกายหนัก 5. ปัสสาวะสม่ำเสมอ 6. หากมีอาการผิดปกติ	ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที  ไม่ควรกินยาแก้ปวด  ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน จากท่านั่งเป็นท่านั่งยองๆ  หลีกเลี่ยง หรือใช้เพศสัมพันธ์ ที่ไม่สะอาดบริเวณเหน็บท้อง 
---	--	--

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

หน้า 12 จาก 12

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ภัยคุกคามทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อแม่ไปสู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน ธัญพืช ปลา ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลสุขภาพสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มยาและกาแฟ
- ฉีดวัคซีนป้องกัน 8 ชนิดก่อนตั้งครรภ์
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และคอตีบ-บาดทะยัก 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนไปสัมผัสกับขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้เกิดผลต่อพัฒนาการ การกำเนิดกบฏ และความผิดปกติทางสติปัญญา



4. จัดเต็มแอลกอฮอล์ บุหรี่/ สารเสพติด

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

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต และโรคอ้วนเรื้อรัง มีผลรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารสะอาดครบถ้วนเป็นปกติตามเกณฑ์

- แม่ที่กินอาหารน้อย (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์) ลูกมีข้อเสีย 3 ข้อ คือ 1. ร่างกายคลอดก่อนกำหนด 2. พัฒนาการช้า 3. อ้วนเกินไป
- แม่ที่กินอาหารมากเกินไป ลูกมีข้อเสีย 3 ข้อ คือ 1. อ้วนเกินไป 2. พัฒนาการช้า 3. อ้วนเกินไป



7. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง

งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด ความพิการแต่กำเนิด เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว เช่น ยาคุมกำเนิด ฮอร์โมนฉีดคุมกำเนิด ยาคุมกำเนิดแบบฝัง ยาคุมกำเนิดแบบห่วงอนามัย



ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกชมวิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย

กระทรวงสาธารณสุข
คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการตั้งครรภ์ไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



