

สื่อประชาสัมพันธ์

เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยปรือร่วมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เพื่อรณรงค์ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดให้กับประชาชน



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

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยระยะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลสุขภาพสะอาด ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน




รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- ท้องป็น ท้องแข็ง
- มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- ปัสสาวะแสบขัด
- ทารกดิ้นน้อยลง




ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที



ไม่ควรกลืนปัสสาวะ



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากทำขี้นเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระชับบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

จัดทำเมื่อ : 22 กุมภาพันธ์ 2565



หลักการ และ เหตุผล



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

จากการทำวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนที่ป้องกันทุพพลภาพ พบว่า ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ก่อให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านั้นยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ามารับการรักษาล่าช้าเป็นเหตุให้การยับยั้งภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่ประสบผลสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ **“เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”** เพื่อส่งเสริมไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใกล้ชิด จะสามารถเกิดความตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจไปพบแพทย์ได้เร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างทันท่วงที



4 ประเด็นหลักในการสื่อสารสู่สังคม

1. อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
2. ฝากครรภ์ก่อนคลอดทันท่วงที
3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)
4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่องในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือน ถึง 2 ปี ทารกมีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสี่ยงต่อการมีสายตาสั้นหรือตาบอด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคโลหิตจางและได้รับการผ่าตัดเอาลำไส้ส่วนตายออกไป อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลานานขึ้น อาการข้างต้นมักพบได้ในทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด **“ภาวะคลอดก่อนกำหนด”** ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดทันท่วงที



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น พันธุกรรม ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูกและปีกมดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในพ่อแม่-พี่น้อง-ครอบครัว อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านควรเข้ามาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือ ภายใน 12 สัปดาห์แรก เพื่อให้แพทย์ค้นหามหาเสี่ยง และความเจ็บป่วยในสตรีตั้งครรภ์ แพทย์จะได้หาความเสี่ยงที่พบมารักษา รวมถึงได้รับคำแนะนำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนี้ โอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้วย

เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสรีระ แต่วิถีชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค่าขาย เกษตรกรรม รับจ้าง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้าเสี่ยงบุตรคลอดก่อนกำหนด พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนท่านั่งยองเป็นท่านั่งยองครั้ง เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากต้องเดินทางมาทำงานทุกวันไม่ว่าโดยสายด้วยพาหนะใดใด เช่น มอเตอร์ไซด์ จักรยาน รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเกร็งบริเวณหน้าท้องบ่อยครั้ง เมื่อรถเสียว หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระเป็นประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระแทกกระเือนต่อบุตรในครรภ์ก่อให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมกับพฤติกรรมขณะทำงาน เช่น การกลืนปัสสาวะ การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์เผชิญปัญหาหลายด้าน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหมือนล้า ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้มีอาการไม่สบาย ได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ชาขาบวม อารมณ์หงุดหงิด หงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย (อ้างอิง คุณสุภาพร แสนศรี)

“หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงาน และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้”

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการวิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคยมีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาลล่าช้า จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น จึงตัดสินใจเข้ามารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การยับยั้ง หากมาเร็วและไม่มีการเจ็บครรภ์ขณะนั้น แพทย์สามารถรักษาต่อจนสามารถตั้งครรภ์ครบกำหนดคลอดได้

“หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมอทันที! ท้องแข็ง ท้องบีบ ปวดบีบแสบ เจ็บหน้าท้องน้อย มีน้ำไหล มีเลือดออก แม้มิเจ็บท้อง”

แนวคิดการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ภายใต้แคมเปญ



เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด



THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามชมสื่อประชาสัมพันธ์ที่



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