

ประชาสัมพันธ์ องค์การบริหารส่วนตำบลคำไหล  
เรียนรู้ ร่วมแรง ผนึกพลัง ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

ประจำเดือน มกราคม 2566



“เรียนรู้ ร่วมแรง ผนึกพลัง ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”

สแกน QR Code เพื่อดู  
ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ



FACEBOOK



WEBSITE

- อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด
- ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า
- ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่
- สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด

<p><b>อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด</b></p> <p>ผลกระทบต่อแม่</p> <p>ซีเควนเซีย</p> <p>เคเรียด</p> <p>ผลกระทบต่อลูก</p> <p>สมอง</p> <p>ปอด</p> <p>หัวใจ</p> <p>อัตราการเสียชีวิต</p> <p>หายใจลำบาก</p> <p>ขาดออกซิเจน</p> <p>หยุดหายใจ</p> <p>เลือดออกในโพรงสมอง</p>	<p><b>ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า</b></p> <p>กำหนดวันคลอดที่แน่นอน</p> <p>ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง</p> <p>แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์ และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหน่วยดูแลทารกคลอดก่อนกำหนด</p>	<p><b>ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่</b></p> <p>ซ้อมมอเตอร์ไซด์ หรือเดินทางไกล</p> <p>ยืมยาน ทำงานหนัก พักผ่อนไม่พอ</p> <p>กลับปัสสาวะ</p> <p>ระวังการมีเพศสัมพันธ์</p> <p>1วัน ก็มีความหมายต่อ พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง</p>	<p><b>สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด</b></p> <p>ต้องรีบไปพบหมอกทันที</p> <p>ท้องแข็ง ท้องบับ</p> <p>ปวดบีบแฉะ เจ็บปวดท้องน้อย</p> <p>น้ำใส สีเหลืองคอกอก แม้มันเจ็บท้อง</p>
--	--	--	--

## เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
  - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง  
กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมฟอสเฟต  
เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด  
เช่นปากแหว่ง เพดานหัวใจ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิถีชีวิตกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย  
หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ  
ให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือ  
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



### ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์  
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ  
รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกชม  
วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



\*"การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด"  
ผู้จัดทำ: ทร:กรรทพช. วัฒนาฯ พ.ศ.2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน  
ภาวะคลอดก่อนกำหนด  
โดย  
กระทรวงมหาดไทย  
คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย  
สุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย  
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ  
สยามมกุฎราชกุมาร



## เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกันทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส  
หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่  
ลูก เช่น โรคซีสติกไฟโบรซิส เป็นต้น



## เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่ว ถั่วแดง และธัญพืช
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ พักผ่อน ความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มยาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ส่วนหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



## เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



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



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
  - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
  - งดสารเสพติด ยาไปไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว  
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต และ  
โรคธัยรอยด์ บำรุงแรงขึ้นและอาจทำให้  
คลอดก่อนกำหนด

