

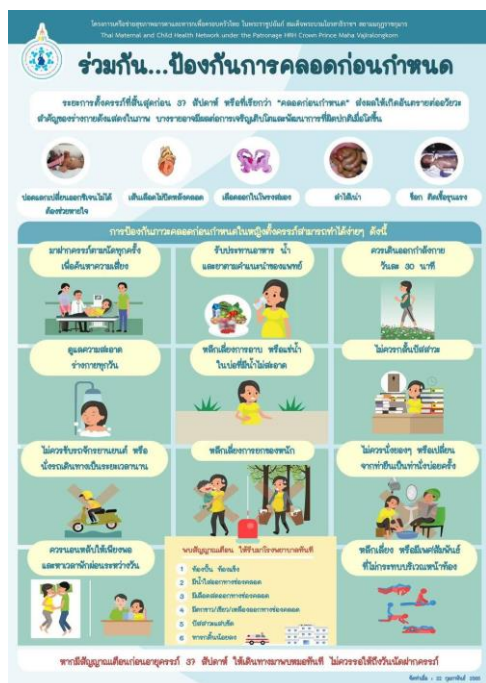
ประชาสัมพันธ์ โครงการเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด ประจำปี พ.ศ ๒๕๖๘ เทศบาลตำบลทุ่งผึ้ง อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง

ตามนโยบายของกระทรวงมหาดไทย และแนวทางการดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อเป็นการสร้างการรับรู้และความตระหนักรู้ให้แก่หญิงตั้งครรภ์ ตลอดจนประชาชนทั่วไป ในการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด ฝากครรภ์เร็ว (ภายใน ๑๒ สัปดาห์) ช่วยป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้

จึงขอประชาสัมพันธ์สื่อรณรงค์ป้องกัน ภาวะคลอดก่อนกำหนดใน ๔ ประเด็น ดังนี้

- อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด
- ฝากครรภ์ก่อนคลอดเร็วกว่า
- ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่
- สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

💙 ด้วยความปรารถนาดีจาก กองสาธารณสุขฯ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย



**ฝากครรภ์เร็ว
ปลอดภัยกว่า**



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓
ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓

แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม

**อันตรายจากการ
คลอดก่อนกำหนด**

ผลกระทบต่อแม่

เครียด

ซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด

หัวใจ

ยังทำงานไม่สมบูรณ์

หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง

ปี 2561 การเกิดใหม่
ทุก 10 คน จะมีการ
คลอดก่อนกำหนด 1 คน



จากข้อมูลของศูนย์เด็กไม่เต็มวัยและการเลี้ยงดู สำหรับโครงการรณรงค์สุขภาพ

การคลอดก่อนกำหนด คือ

ทารกที่คลอดเมื่อแม่มีอายุครรภ์
น้อยกว่า **37** สัปดาห์

อาจทำให้ทารกมีน้ำหนักน้อยกว่า
2,500 กรัม



อาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด มีดังนี้

- ปวดเกร็งท้องคล้ายปวดประจำเดือน
- ปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน หรือรู้สึกคล้ายกับการดันลงมา
- มดลูกหดตัวแรงและถี่มากขึ้น มากกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมงหรือทุก 10 นาที
- มีสารคัดหลั่งออกจากช่องคลอด อาจเป็นมูก บูกปนเลือด เลือด หรือน้ำคร่ำ
- ปวดบริเวณต้นขา หรือหลังช่วงล่างอย่างสม่ำเสมอ

**สัญญาณเตือน
การคลอดก่อนกำหนด**

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 - 40 สัปดาห์ การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็นคลอดก่อนกำหนด

อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด

- 1 บวม และปวดน่องหรือหลัง
- 2 เลือดออกจากช่องคลอด
- 3 น้ำเดิน
- 4 รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ
- 5 เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

- พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์อย่างสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- พักผ่อนให้เพียงพอ

Totally, Truly Care

หากอายุครรภ์น้อยกว่า **34** สัปดาห์
และทารกมีน้ำหนักน้อยกว่า **2,100** กรัม

อวัยวะต่างๆ มักจะทำงานไม่สมบูรณ์ เช่น

- การย่อยและดูดซึมอาหาร ไม่สมบูรณ์
- ติดเชื้อในกระแสเลือด
- ปอดไม่เติบโตพอที่จะหายใจได้ตามปกติ หายใจลำบาก
- ตัวเหลือง
- ต้องได้รับการดูแลในห้องอภิบาลทารกแรกเกิดทันที