

ด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ

องค์การบริหารส่วนตำบลศรีภูมิ จึงขอประชาสัมพันธ์ "ชุดสื่อความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด" รวมถึงการปฏิบัติตัวของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพ การได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์และเพียงพอตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ ตลอดจนถึงเมื่อเกิดมาเป็นทารก เพื่อสร้างการรับรู้ การเข้าใจ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด และเพื่อลดอุบัติการณ์การคลอดก่อนกำหนด



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ

พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสตรีและหมอเด็กพร้อม





แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมออนุติและหมอดูแลเด็กพร้อม



อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่


เครียด



ซีมีเสรั้า



ผลกระทบต่อลูก

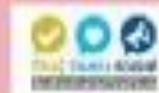


หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง





ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ประชากรตั้งครรภ์ที่คลอดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อชีวิต
ส่วนใหญ่ของร่างกายซึ่งแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่มีลักษณะผิดปกติ



คลอดก่อนกำหนดจนต้องไป
โรงพยาบาล



เป็นมีน้ำหนักตัวที่ลดลง



มีผลต่อกำหนดพัฒนาการ



น้ำหนัก



ช้า พัฒนาการ

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดด้วยวิถีชีวิตที่ดีของแม่ตั้งครรภ์ทำได้ง่าย ดังนี้

ฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อเฝ้าระวังความเสี่ยง



ดูแลสุขภาพ
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์ หรือ
ใช้ยาเสพติดในระหว่างตั้งครรภ์



ความปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ
และพลาสมาที่อ่อนแอทุกวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และวิตามินตามคำแนะนำแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนหรือน้ำ
ในเวลาที่ท้องไม่สบาย



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก



พบผู้ดูแลเรื่อง วัคซีนป้องกันทารกดังนี้

1. คอตีบ วัณโรค
2. ไข้หวัดใหญ่
3. ไข้หวัดใหญ่
4. ไข้หวัดใหญ่
5. ไข้หวัดใหญ่
6. ไข้หวัดใหญ่

ควรมีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น
วันละ 30 กรัม



ไม่ควรเดินปีนเสา



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่านั่งเป็นท่านอนบ่อยๆ



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่ระมัดระวังเรื่องอนามัย



หากมีสัญญาณเตือนก่อนคลอด 37 สัปดาห์ ให้รีบมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์