

ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงปัญหาภาวะคลอดก่อนกำหนด สามารถมาฝากครรภ์เร็ว ภายใน 12 สัปดาห์ ดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด และเมื่อเกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด สามารถเดินทางเข้ามารับการรักษารวดเร็วโดยที่ปากมดลูกเปิด ไม่เกิน 2 เซนติเมตร

4 ประเด็นหลักในการสื่อสารสู่สังคม

1. อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด <https://shorturl.asia/evJ2P>
2. ฝากครรภ์ก่อนคลอดภัยกว่า <https://shorturl.asia/tzx9J>
3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่) <https://shorturl.asia/zZhTC>
4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด <https://shorturl.asia/j68XG>





ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่ตั้งในครรภ์ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแรกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ที่ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไปปอดตีงคด



เลือดออกในโพรงสมอง



ต่ำลิ้นฟ้า



ช็อก บิดไข่อุนแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรขึ้นปีศาจ



ไม่ควรขึ้นรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องบวม ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำไหลออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปีศาจแล้วแต่บิล
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง

หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออกในโพรงสมอง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดีกพร้อม



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลับปีสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

ขั้นตอนฝากครรภ์



มีอะไรบ้าง

- 1) เลือกสถานพยาบาลที่สะดวก
- 2) เตรียมข้อมูลให้แพทย์
- 3) ตรวจร่างกาย
- 4) รับสมุดฝากครรภ์
- 5) ขอคำแนะนำจากแพทย์



ความรัก ความอบอุ่น

ช่วยเสริมพัฒนาการเด็กคลอดก่อนกำหนด

