

สื่อประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

ด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ มารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกับ กระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและ บูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อน กำหนดของประเทศ

เทศบาลตำบลห้วยลาน จึงขอประชาสัมพันธ์ "สื่อชุดความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด" รวมถึงการปฏิบัติตัวของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพ การได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์และเพียงพอตั้งแต่ก่อน ตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ ตลอดจนถึงเมื่อเกิดมาเป็นทารก เพื่อสร้างการรับรู้ การเข้าใจ เพื่อลดภาวะคลอดก่อน กำหนด และเพื่อลดอุบัติเหตุการคลอดก่อนกำหนด

สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบหมอกทันที

ท้องแข็ง ท้องป้น

ปวดบั้นเอว เจ็บหน่วงท้องน้อย

มีน้ำใส หรือเลือดออก แม่ไม่เจ็บท้อง

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่

ซ้อนมอเตอร์ไซด์ หรือเดินทางไกล

ยืนนาน ทำงานหนัก พักผ่อนไม่พอ

กลั้นปัสสาวะ

ระงับการมีเพศสัมพันธ์

1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่

ซีมีเสรั้า

เครียด



ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด

หัวใจ

ยังทำงานไม่สมบูรณ์

หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออกในโพรงสมอง



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

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยระสำคัญของการดำรงแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ดังนี้

<p>มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง</p>	<p>รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์</p>	<p>ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที</p>
<p>ดูแลสุขภาพร่างกายทุกวัน</p>	<p>หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อน้ำร้อนที่ไม่สะอาด</p>	<p>ไม่ควรกินยาแก้ปวด</p>
<p>ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน</p>	<p>หลีกเลี่ยงการยกของหนัก</p>	<p>ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง</p>
<p>ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน</p>	<p>พบสูติแพทย์เมื่อเริ่มมีอาการเจ็บครรภ์ทันที</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คลื่นไส้ ท้องแข็ง 2. มีน้ำใสออกทางช่องคลอด 3. มีเลือดออกทางช่องคลอด 4. มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด 5. บั้นท้ายแน่นผิดปกติ 6. ทารกดิ้นน้อยลง 	<p>หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ระมัดระวังเป็นพิเศษ</p>

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์