



# สื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



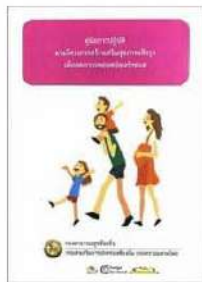
## "ที่มาและความสำคัญ"

- ภาวะคลอดก่อนกำหนด คือ ภาวะที่คลอดโดยมีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์
- เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบบ่อย
- ภาวะคลอดก่อนกำหนดอาจเกิดได้กับหญิงตั้งครรภ์ทุกคน

## "ประชาสัมพันธ์เชิงรุก มุ่งมั่นสร้างการรับรู้ถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด"

## ช่องทางการเผยแพร่ตามประเภทสื่อ

1. สื่อเสียง
  - หอกระจายข่าว
  - วิทยุชุมชน
2. สื่อ Infographic
  - ช่องทางออนไลน์ เช่น เว็บไซต์, Social Media, Line@
  - สื่อสิ่งพิมพ์, บอร์ดประชาสัมพันธ์
3. สื่อวีดิทัศน์
  - จอ LED ณ ศาลากลางจังหวัด
  - ช่องทางออนไลน์ เช่น เว็บไซต์, Social Media, Line@



คู่มือการปฏิบัติตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



สื่อประชาสัมพันธ์ เรื่อง ภาวะคลอดก่อนกำหนด

## สื่อเสียง เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



"ภาวะคลอดก่อนกำหนด เกิดขึ้นได้อย่างไร ป้องกันได้หรือไม่" และอันตรายมากน้อยแค่ไหน" Thai PBS PODCAST



## สื่อ Infographic เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

### อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่

- เครียด
- อัมพฤกษ์

ผลกระทบต่อลูก

- สมอ
- ปอด
- หัวใจ
- ชัก
- ตาบอด
- หูหนวก
- พิการ
- เสียชีวิต

### ฝากครรภ์เร็วปลอดภัยกว่า

กำหนดคลอดที่แน่นอน ✓  
ค้นหา และแก้ไขปัญหาเสี่ยง ✓

แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์  
ก่อนสัปดาห์ที่ 12 ของการตั้งครรภ์

### ชีวิตสนุกอยู่ในมือแม่

ข้อบ่งชี้หรือเตือนทางไกล

- ยืนนาน ทำงานหนัก
- พักผ่อนไม่พอ

กลิ่นปัสสาวะ: ระวังการติดเชื้อในปัสสาวะ

15 วัน ก็มีความหมายต่อพัฒนาการของลูก หัวใจ สมอง

### สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบหมอกทันที

- ท้องแข็ง ท้องป็น
- เจ็บมึนอว
- เท้าบวม
- เลือดออก
- น้ำใส
- ไม่เจ็บท้อง



## สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

### 3 วิธีป้องกัน

ทางคลอดก่อนกำหนด

ฉบับภาษาไทยสำหรับประชาชนในกรุงเทพฯ

พญ. สุภาภรณ์ กัญจนรัฐ  
กุมารแพทย์ด้านเวชศาสตร์มารดาและทารก

### ภาวะคลอดก่อนกำหนด

1. ฝากครรภ์เร็ว  
2. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์  
3. งดออกกำลังกายหนัก  
4. ระวังความเครียด  
5. ระวังการติดเชื้อในปัสสาวะ

ดร.ดร. นพ. เกษศิริ จันทร์ชัยกุล  
แพทย์เฉพาะทางสูติศาสตร์



"3 วิธีป้องกันคลอดก่อนกำหนดฉบับหมอสูติฯ ผู้เชี่ยวชาญการตั้งครรภ์" โดย โรงพยาบาล สมิติเวช



"รู้ทัน ป้องกัน ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด" โดย โรงพยาบาล กรุงเทพ



"Talk with More"คุย 3 นาทีกับหมอศรีพัฒน์ฯ ตอนภาวะคลอดก่อนกำหนด" โดย Sripat Medical Center, Chiang Mai



"5 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนดที่คุณแม่สังเกตเจอได้" โดย โรงพยาบาล สมิติเวช



# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้  
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่เปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาใส่น้ำ



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

## การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง  
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด  
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ  
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ  
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ  
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อน  
หรือแช่น้ำ  
ในบ่อน้ำร้อนที่ไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องบวม ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใส่ออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



ควรเดินออกกำลังกาย  
วันละ 30 นาที



ไม่ควรกินปัสสาวะ



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน  
จากทำเป็นเป็นท่างอบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์  
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

# สัญญาณเตือน การคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์  
การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็น การคลอดก่อนกำหนด

## อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด

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

## พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

- + พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ
- 🍴 รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ
- ☑️ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- ZZZ พักผ่อนให้เพียงพอ

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



อวัยวะต่างๆ มักจะทำงานไม่สมบูรณ์ เช่น

• การย่อยและดูดซึมอาหารไม่สมบูรณ์

• ติดเชื้อในกระแสเลือด

• ตัวเหลือง

• ปอดไม่เติบโตพอที่จะหายใจได้ตามปกติหายใจลำบาก



• ต้องได้รับการดูแลในห้องอภิบาลทารกแรกเกิดวิกฤติ



# อาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด มีดังนี้

- ปวดเกร็งท้องคล้ายปวดประจำเดือน

- ปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน หรือรู้สึกคล้ายกับการกด้นลงมา

- มดลูกหดรัดตัวแรงและถี่มากขึ้น มากกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมงหรือทุก 10 นาที

- มีสารคัดหลั่งออกจากช่องคลอด อาจเป็นมูก มูกปนเลือด เลือด หรือน้ำคร่ำ

- ปวดบริเวณต้นขา หรือหลังช่วงล่างอย่างสม่ำเสมอ



## การคลอดก่อนกำหนด ป้องกันอย่างไรดี

การคลอดก่อนกำหนด อาจเป็นเรื่องที่คุณแม่ไม่คาดคิด และไม่อยากให้เกิดขึ้น เพราะคุณแม่ส่วนใหญ่วางแผนการคลอดมาเป็นอย่างดี เตรียมพร้อมวันคลอดกันไว้แล้ว แล้วถ้าเกิดเจ็บท้องคลอดก่อนกำหนดขึ้นมา จะมีความเสี่ยง หรืออันตรายแค่ไหน จะป้องกันได้อย่างไรบ้าง



1

### สัญญาณเตือน อาการคลอดก่อนกำหนด

- มีภาวะความดันโลหิตสูง
- มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด
- มีอาการน้ำเดิน
- รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยผิดปกติ
- มีอาการท้องแข็งบ่อย



### สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด

- คุณแม่เคยมีประวัติการคลอดก่อนกำหนดมาก่อน
- ความเครียด
- การดื่มแอลกอฮอล์
- การสูบบุหรี่
- การใช้สารเสพติด
- การรับประทานยาบางชนิดที่มีผลต่อการหดตัวของมดลูก
- สภาพการทำงาน
- มารดาอายุน้อยกว่า 18 ปี หรืออายุมากกว่า 35 ปี

2

### การดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

- พักผ่อนเยอะๆ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ขับถ่ายให้เป็นปกติทุกวัน
- กินวิตามินบำรุงครรภ์
- ดื่มน้ำให้มากเพียงพอ
- ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป
- ต้องสังเกตอาการผิดปกติด้วยตนเอง

3



4

### อันตรายของ เด็กคลอดก่อนกำหนด

อันดับแรก คือ "เสียชีวิต" เด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาเสียชีวิตสูงมาก รวมถึงยังมีโอกาสที่จะพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ได้แก่

- ปอดทำงานไม่ดี
- มีภาวะเลือดออกในสมอง
- มีภาวะเลือดออกในลำไส้

5

### อันตรายกับคุณแม่ที่คลอดก่อนกำหนด

- เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน จากการได้รับยาที่ยับยั้งการหดตัวของมดลูก
- ได้รับผลกระทบจากการนอนบนเตียงนาน ๆ มีผลต่อร่างกาย จิตใจ เช่น ท้องผูก กล้ามเนื้ออ่อนแรง น้ำหนักลด อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า

