

# สื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

## "ที่มาและความสำคัญ"

- ภาวะคลอดก่อนกำหนด คือ ภาวะที่คลอดโดยมีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์
- เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการก่อกำเนิด
- 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@



คู่มือการปฏิบัติงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



สื่อประชาสัมพันธ์เรื่อง ภาวะคลอดก่อนกำหนด

## สื่อเสียง เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



"ภาวะคลอดก่อนกำหนด เกิดขึ้นได้อย่างไร ป้องกันได้หรือไม่ และอันตรายมากน้อยแค่ไหน" โดย Thai PBS PODCAST



## สื่อ Infographic เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



## สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



"3 วิธีป้องกันคลอดก่อนกำหนดฉบับหมอสูติฯ ผู้เชี่ยวชาญการตั้งครรภ์" โดย โรงพยาบาล สมิติเวช



"รู้ทัน ป้องกัน ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด" โดย โรงพยาบาล กรุงเทพ



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



"5 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนดที่คุณแม่สังเกตเองได้" โดย โรงพยาบาล สมิติเวช



กองสภานิติศาสตร์ กระทรวงมหาดไทย



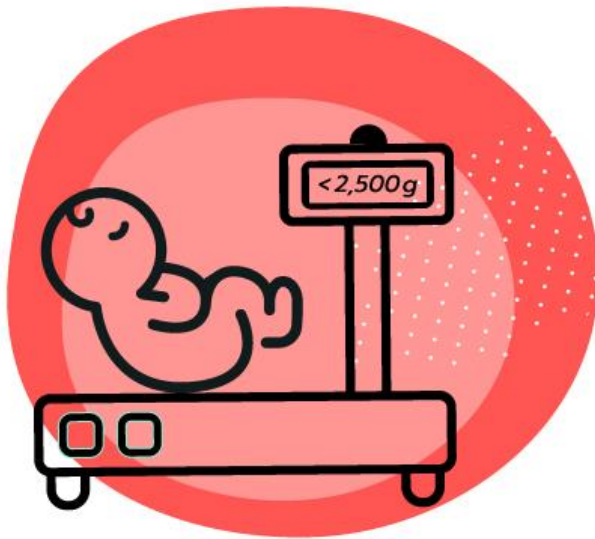
## การคลอดก่อนกำหนด คือ



การที่คลอดเมื่อแม่มีอายุครรภ์  
น้อยกว่า **37** สัปดาห์

อาจทำให้ทารกมีน้ำหนักน้อยกว่า

**2,500** กรัม





## สัญญาณเตือน การคลอดก่อนกำหนด

ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 – 40 สัปดาห์  
การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็นการคลอดก่อนกำหนด

### อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด



บวม และความดันโลหิตสูง



เลือดออกจากช่องคลอด



น้ำเดิน



รู้สึกตัวลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ



เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

### พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด



พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ



รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ



ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



พักผ่อนให้เพียงพอ

Totally, Truly Care



020-222-222  
www.samitivejhospitals.com



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



อวัยวะต่างๆ มักจะทำงานไม่สมบูรณ์ เช่น

• การย่อยและ  
ดูดซึมอาหาร  
ไม่สมบูรณ์

• ตัวเหลือง

• ติดเชื้อใน  
กระแสเลือด

• ปอดไม่เติบโต  
พอที่จะหายใจ  
ได้ตามปกติ  
หายใจลำบาก



• ต้องได้รับการดูแลในห้องอภิบาลทารกแรกเกิดวิกฤติ



# อาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด มีดังนี้

- ปวดเกร็งท้องคล้ายปวดประจำเดือน

- ปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน  
หรือรู้สึกคล้ายกับการกดดันลงมา

- มดลูกหดรัดตัวแรงและถี่มากขึ้น  
มากกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมงหรือทุก 10 นาที

- มีสารคัดหลั่งออกจากช่องคลอด  
อาจเป็นมูก มูกปนเลือด เลือด หรือน้ำคร่ำ

- ปวดบริเวณต้นขา  
หรือหลังช่วงล่างอย่างสม่ำเสมอ





# ก่อนกำหนด การคลอด...



## ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต และความพิการระยะยาวของการกักขังน้อย การจะมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆ ยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใช้น้ำหนัก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยิ่งต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกออกมาก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่ประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุก 28 วัน)



ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักทารกปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า “ทารกน้ำหนักน้อย” ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์ น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า “ทารกน้ำหนักน้อยมาก”

## สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด



# สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



## ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว  
เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก  
แม้ไม่เจ็บท้อง

# อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ซีมีเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง





## ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้  
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่เปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ซีด บิด เชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง  
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด  
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ  
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ  
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ  
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ  
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



ควรเดินออกกำลังกาย  
วันละ 30 นาที



ไม่ควรกลืนปัสสาวะ



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน  
จากทำอื่นเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์  
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

# ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ☒

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ☒



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์  
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม**

