

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร

ว่าจะ**คลอด**
ก่อนกำหนด



ทารกคลอดก่อนกำหนด คือ

ทารกที่คลอดเมื่อแม่มีอายุครรภ์
น้อยกว่า **37** สัปดาห์

อาจทำให้ทารกมีน้ำหนักน้อยกว่า
2,500 กรัม



ปี 2561 การรอกเกิดใหม่
ทุก 10 คน จะมีการรอก
คลอดก่อนกำหนด **1** คน



จากข้อมูลของศูนย์เทคโนโลยีและการสื่อสาร สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องปับ



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม่ไม่เจ็บท้อง

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลับปัสสาวะ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม



อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง

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

ก่อนกำหนด การคลอด...



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต และความพิการระยะยาวของการกึ่งพมม่อย การจะมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นเวลานาน ใช้จ่ายมาก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยิ่งต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกออกมาก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 (สำหรับคนที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอทุก 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 สัปดาห์น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า " ทารกน้ำหนักน้อยมาก "

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด





ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ซีกกิด เชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่น้ำไม่สะอาด



ไม่ควรงอข้อเข่า



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่ายืนเป็นท่าก้มบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอบทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**

สื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



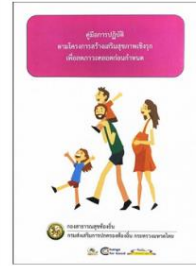
"ที่มาและความสำคัญ"

- 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@

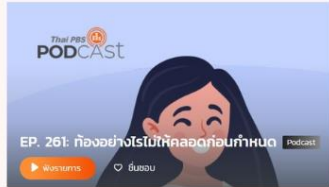


คู่มือการปฏิบัติตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



สื่อประชาสัมพันธ์ เรื่อง ภาวะคลอดก่อนกำหนด

สื่อเสียง เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



"ภาวะคลอดก่อนกำหนด เกิดขึ้นได้อย่างไร ป้องกันได้หรือไม่ และอันตรายมากน้อยแค่ไหน" โดย Thai PBS PODCAST



สื่อ Infographic เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่

ซีมีคร่า

เคเรียน

ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด

หัวใจ

พัฒนาการล่าช้า

ขาดออกซิเจน

เสียชีวิต

ฝากครรภ์เร็วปลอดภัยกว่า

แม่ที่มีความเสี่ยงควรมากครรภ์

และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหน่วยดูแลมารดาเป็นพิเศษ

กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่

ซ้อมมอดอร์ซด์ หรือเดินทางไกล

ยืนนาน ทำงานหนัก พักผ่อนไม่พอ

กลับปัสสาวะ

ระงับการมีเพศสัมพันธ์

1 วัน ก็มีความหมายต่อพัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบทันที

ท้องแข็ง ท้องบวม

ปวดบั้นเอว

ซีดแบบก้อนน้อย

น้ำใส สีเหลืองออก

แม่ไม่เจ็บท้อง

สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

3 วิธีป้องกัน การคลอดก่อนกำหนด

ฉบับของศูนย์วิจัยสุขภาพการป้องกัน

พญ. สุกัญญา กิณพันธ์ุ

กามาแพทย์ด้านการรพการีก้าวไกล

ภาวะคลอดก่อนกำหนด

1. ฝากคลอดก่อนกำหนดในโรงพยาบาล

2. มีประวัติคลอดก่อนกำหนดเป็นครอบครัว

3. งดสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์

4. งดใช้ยาเสพติด

5. ผู้ที่มีโรคประจำตัวมาพบแพทย์ก่อนตั้งครรภ์

ศ.ดร.เน.บุษกริ์ สุนทรวิจิตร

ศาสตราจารย์รพการีก้าวไกล



"3 วิธีป้องกันคลอดก่อนกำหนดฉบับหมอสูติฯ ผู้เชี่ยวชาญการกนการรพการีก" โดย โรงพยาบาลสมิติเวช



"รู้ทัน ป้องกัน ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด" โดย โรงพยาบาลกรุงเทพ



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



"5 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนดที่คุณแม่สังเกตเองได้" โดย โรงพยาบาลสมิติเวช