

ประชาสัมพันธ์



เทศบาลตำบลคลองพน

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์

ด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ

เทศบาลตำบลคลองพน จึงขอประชาสัมพันธ์ “ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด” การปฏิบัติตัวของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพ ขณะตั้งครรภ์เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด และเพื่อลดอุบัติการณ์ การคลอดก่อนกำหนด การป้องกันการคลอดก่อน

***** กำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้ *****

1. มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง
2. รับประทานอาหาร น้ำและยาตามคำแนะนำของแพทย์
3. ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
4. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด
5. ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน
6. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
7. ควรนอนหลับให้เพียงพอและหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

***** พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที *****

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

นิยามของคำว่า...

นิยามของคำว่า คลอดก่อนกำหนด ก่อนจะรู้จักคำว่า “คลอดก่อนกำหนด” นั้น ต้องเข้าใจก่อนว่า การคลอด “ครบกำหนด” ในทางการแพทย์ คือคลอดในช่วงอายุครรภ์ 37-40 สัปดาห์

คลอดก่อนกำหนด คืออะไร ดังนั้น การคลอดก่อนกำหนด คือ การคลอดที่เกิดขึ้นก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์

ส่วนถ้าคลอดก่อนอายุครรภ์ 24 สัปดาห์จะเรียกว่า “แท้ง” เพราะฉะนั้น คำว่า “คลอดก่อนกำหนด” คือการคลอดในช่วงอายุครรภ์ 24-36 สัปดาห์กับ 6 วัน ซึ่งก็มีวิธีการแบ่งย่อยไปอีก เช่น ถ้าคลอดในช่วงอายุครรภ์ 34-36 สัปดาห์ 6 วัน เรียกว่า Late Pre-term ก็คือ การคลอดก่อนกำหนดช่วงหลังภาวะแทรกซ้อนก็จะน้อยกว่าการคลอดก่อนกำหนดในช่วง อายุครรภ์ 33 สัปดาห์กับ 6 วันลงมา ซึ่งเรียกว่า Early pre-term ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนสูงขึ้น อันตรายของ เด็กคลอดก่อนกำหนด อันดับแรก คือ “เสียชีวิต” เด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก รวมถึงยังมีโอกาสที่จะพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ได้แก่

1. ปอดทำงานไม่ดี

2. มีภาวะเลือดออกในสมอง

3. มีภาวะเลือดออกในลำไส้ เด็กที่คลอดก่อนกำหนดนั้น อวัยวะต่างๆ เช่น ปอด หรือเส้นเลือดที่จะไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ยังไม่พร้อม ยกตัวอย่าง เด็กที่เกิดช่วงอายุครรภ์ 30 สัปดาห์เราจะไม่นับอายุหนึ่งวันตอนที่เขาเกิด แต่จะไปนับอยู่หนึ่งวันตอนที่เขารับนม เหมือนตอนแรกเขายังไม่ได้เกิด

ดังนั้นภาวะแทรกซ้อนทางร่างกาย 3 เรื่องนี้จึงถือเป็นเรื่องใหญ่ พอผ่าน 3 กรณีไป ก็จะมีปัญหาเรื่องตัวเหลือง เนื่องจากตับมีขนาดเล็ก มีภาวะเลือดจาง และมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งหลังจากผ่านจุดนี้ ก็ยังพบภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเกิดจากการรักษา กรณีที่พบได้บ่อยคือ ตาบอด เพราะเด็กกลุ่มนี้จะได้รับออกซิเจนเป็นเวลานานซึ่งมีผลกับตา ทำให้มีโอกาสตาบอดได้และในระยะยาวอาจจะพบปัญหาคือเจริญเติบโตได้ช้า เพราะเด็กกลุ่มนี้จะตัวเล็ก ทารกคลอดก่อนกำหนดน้ำหนักตัวน้อย อวัยวะทำงานได้ไม่ดีเท่าเด็กทั่วไป เวลาโตขึ้นก็อาจจะป่วยโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน ไขมันสูง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ จึงมีโอกาที่จะเสียชีวิตหรือทุพพลภาพได้มากกว่าคนปกติทั่วไป ปัจจัยเสี่ยง คลอดก่อนกำหนด ในทางสถิติ ประเทศไทยมีเด็กที่คลอดก่อนกำหนดอยู่ที่ประมาณ 12%ซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญ คือ

1. แม่มีปากมดลูกสั้น ถ้ามีการตรวจด้วยอัลตราซาวด์ทางช่องคลอดพบว่าปากมดลูกของแม่มีความยาวไม่ถึง 2.5 ซม. โอกาสคลอดก่อนกำหนดก็จะสูงขึ้น ส่วนในกรณีครรภ์แฝด จะมีกลไกที่ต่างออกไป คาดว่าเกิดจากการที่มดลูกมีการขยายตัวเร็วกว่าปกติ

2. ถ้าแม่ตั้งครรภ์หรือคนในครอบครัว มีประวัติว่าเคยคลอดก่อนกำหนด ก็จะมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดได้สูงขึ้น

3. ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น ครรภ์แฝด แม่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ก็อาจจะส่งผลให้ทารกจำเป็นต้องคลอดก่อนกำหนด สัญญาณเตือน อาการคลอดก่อนกำหนด

1. มีภาวะความดันโลหิตสูง

2. มีมูกเลือดออกทางช่องคลอด

3. มีอาการน้ำเดิน
4. รู้สึกว่าลูกคิ้นน้อยผิดปกติ
5. มีอาการท้องแข็งบ่อย การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด ในทางสถิติ ประเทศไทยมีเด็กที่คลอดก่อนกำหนดอยู่ที่ประมาณ 12% ซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญ คือ

1. คุณแม่ควรมาตรวจสุขภาพก่อนที่จะตั้งครรภ์ เพื่อให้ปลอดภัยจากโรค เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ถ้าพบความผิดปกติเหล่านี้ ควรทำการรักษาโรคให้ดีขึ้นก่อนที่จะตั้งครรภ์

2. ถ้ารู้ตัวว่าตั้งครรภ์ ควรรีบมาฝากครรภ์ เพราะการตรวจอัลตราซาวด์ ภายใน 3 เดือนแรก จะเป็นการยืนยันอายุครรภ์ได้ดีที่สุด และถ้ารู้ตัวว่ามีความเสี่ยง เช่น ท้องที่แล้วเคยคลอดก่อนกำหนด หรือคนในครอบครัวมีประวัติคลอดก่อนกำหนด ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ

3. คุณแม่ตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ประมาณ 18-22 สัปดาห์ ควรทำอัลตราซาวด์ทางช่องคลอด ถ้าพบว่ามีปากมดลูกสั้น แพทย์จะทำการป้องกันด้วยการให้ฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนธรรมชาติที่ใช้สอดในช่องคลอดเพื่อป้องกันไม่ให้ปากมดลูกสั้นลง ซึ่งข้อมูลในปัจจุบันพบว่าสามารถป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้ถึง 45% แต่ถ้ายังไม่ได้ผลก็อาจจะเย็บปากมดลูกหรือใช้ห่วงซิลิโคน (Pessary) เข้าไปรัดปากมดลูกแล้วแต่กรณี

4. การผสมเทียมในกรณีที่มีบุตรยาก บางครั้งแพทย์อาจจะใส่ตัวอ่อนมากกว่า 1 ตัว จึงเป็นต้นกำเนิดของครรภ์แฝด โดย 50 % ของครรภ์แฝดมีโอกาสคลอดก่อนกำหนด ในปัจจุบันมีการให้ตรวจยืนยันและโครโมโซมของตัวอ่อน เพื่อให้ได้ตัวอ่อนที่แข็งแรง เพื่อที่จะใส่เข้าไปเพียงตัวเดียว การดูแลคลอดก่อนกำหนดเนื่องจากเด็กคลอดก่อนกำหนดจะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป จึงต้องการความใส่ใจมากเป็นพิเศษ พ่อแม่ควรให้ความดูแลอย่างใกล้ชิด

อันดับแรก คือ เรื่องอาหาร การให้นมแม่ถือว่าดีที่สุด แต่ปัญหาคือเด็กคลอดก่อนกำหนด อาจจะดูดนมไม่ได้ เพราะยังไม่แข็งแรง กว่าเด็กจะแข็งแรงพอที่จะดูดได้ นมแม่ก็อาจแห้งหมดแล้ว จึงต้องเสริมด้วยนมเฉพาะที่มีสารอาหารพิเศษสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนด ถ้ากินนมผิดประเภทอาจทำให้ตัวใหญ่ บวม น้ำหนักมากเกินไปเกินมาตรฐาน และจะนำมาซึ่งโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง

อันดับต่อมา พ่อแม่ต้องมาพบแพทย์ตามนัดเพื่อตรวจสุขภาพเป็นระยะ เนื่องจากเด็กคลอดก่อนกำหนดมีโอกาสที่จะเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าเด็กทั่วไป ยกตัวอย่างเช่น ปอดจะมีขนาดเล็กและพัฒนาน้อยกว่าเด็กอื่น ดังนั้น เด็กกลุ่มนี้จะมีโอกาสเป็นปอดบวมและปอดติดเชื้อได้ง่าย รวมถึงพ่อแม่ต้องมีการดูแลเรื่องการออกกำลังกายและการพัฒนาการของลูก ซึ่งพ่อแม่ต้องคอยๆ กระตุ้นพัฒนาการเป็นระยะ ซึ่งพบว่าถ้ามีการดูแลอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่ เด็กกลุ่มนี้ก็มีโอกาสที่จะแข็งแรงและพัฒนาได้เหมือนเด็กทั่วไป

ด้วยความห่วงใยและความปรารถนาดี กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลคลองพน
ที่มาของข้อมูล : โรงพยาบาลสมิติเวช



เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์

ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่เกิดในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดและปeyer's ออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปัดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และทานอาหารพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่น้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบเข้าโรงพยาบาลทันที

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



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ไม่ควรกินpesticide



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่าอื่นเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม**



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลับปีสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



ช้ำน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

ขั้นตอนฝากครรภ์

มีอะไรบ้าง

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



ความรัก ความอบอุ่น

ช่วยเสริมพัฒนาการเด็กคลอดก่อนกำหนด



สื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



"ที่มาและความสำคัญ"

- ภาวะคลอดก่อนกำหนด คือ ภาวะที่คลอดโดยมีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์
- เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการก่อกำหนด
- 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@

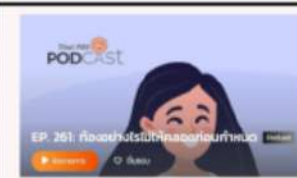


คู่มือการปฏิบัติตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



สื่อประชาสัมพันธ์ เรื่อง ภาวะคลอดก่อนกำหนด

สื่อเสียง เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



"ภาวะคลอดก่อนกำหนด เกิดขึ้นได้อย่างไร ป้องกันได้อย่างไร และอันตรายมากน้อยแค่ไหน" โดย Thai PBS PODCAST



สื่อ Infographic เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



"3 วิธีป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดฉบับหมอสูติฯ ผู้เชี่ยวชาญการตั้งครรภ์" โดย โรงพยาบาล สบิตวงศ์



"รู้ทัน ป้องกัน ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด" โดย โรงพยาบาล กรุงเทพ



"Talk with More คุณ 3 มาทักกับหมอศรีพัฒน์ฯ ตอน ภาวะคลอดก่อนกำหนด" โดย Sripat Medical Center, Chiang Mai



"5 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนดที่คุณแม่สังเกตเองได้" โดย โรงพยาบาล สบิตวงศ์



กองสารนิเทศ กระทรวงมหาดไทย





ก่อนกำหนด การคลอด...



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบบ่อย การจะมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานของดีอย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยิ่งต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกก่อนอายุครรภ์ 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 สัปดาห์ น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า " ทารกน้ำหนักน้อยมาก "

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด



ตั้งครรภ์แล้ว ดูแลช่องปากไม่ดี เสี่ยง ลูกคลอดก่อนกำหนดได้

คุณแม่มือใหม่ ช่วงตั้งครรภ์เป็นช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอย่างมาก ซึ่งส่งผลต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงสุขภาพในช่องปากด้วย

คุณแม่ตั้งครรภ์ 50% มักจะมีภาวะ:

เหงือกอักเสบ



ปริทันต์

กรณีที่เป็นปริทันต์อักเสบรุนแรง จะมีความเสี่ยงสูงที่ลูกจะคลอดก่อนกำหนด และทำให้ลูกมีน้ำหนักแรกเกิดน้อยกว่าเกณฑ์ได้



ในช่วงตั้งครรภ์
คุณแม่สามารถ
ทำฟันได้ตามปกติ

คุณแม่ตั้งครรภ์
ควรไปพบทันตแพทย์
เพื่อตรวจสุขภาพ
ของช่องปาก

รับคำแนะนำ
ในการดูแลช่องปาก
และฟันอย่างถูกวิธีตั้งแต่
เริ่มตั้งครรภ์หรือ
ก่อนที่จะตั้งครรภ์

- เพราะสุขภาพฟันที่ดีของคุณแม่
- จะส่งผลต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วยเช่นกัน

