



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระบบการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแรกคลอดออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปกติทั้งคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้สั้น



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลสุขภาพสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และทานอาหารที่ปลอดภัยทุกวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 ปวดขา/เจ็บ/เหน็ดเหนื่อยออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ไม่ควรขึ้นปีศาจ



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำขี้นเป็นท่านั่งยองครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบมาพบหมอบนตึกทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

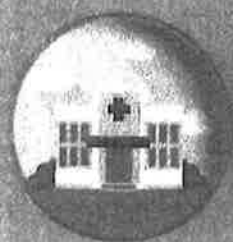


ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม

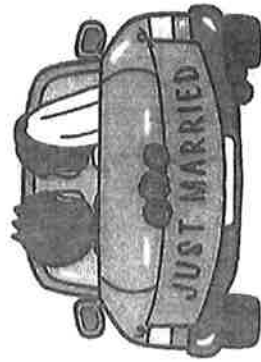
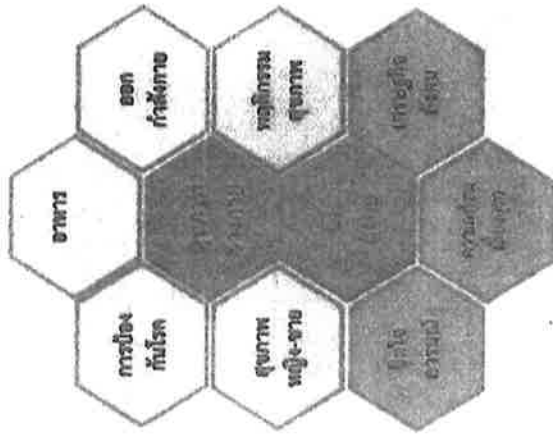


เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกันทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อแม่-แม่สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- งดเว้นการป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุรา และโควิด-19 ส่วนหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษไปสัมผัสขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การรกในมดลูกน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซidak และโรคไทรอยด์ ปรึกษาแพทย์และอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



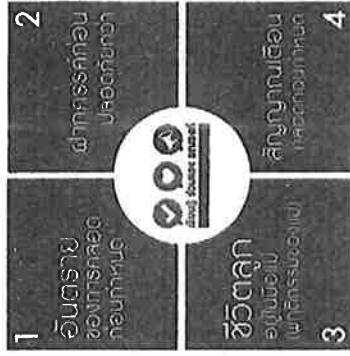
หลักการ

และเหตุผล

ทารกแรกเกิดที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ที่เรียกว่าทารกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสียชีวิตและพบภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงหลังคลอด บางรายจะมีพัฒนาการล่าช้า หากทารกายนนั้นมีความพิการ ครบครัน และภาคีรู้ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแลรักษาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4 - 5 ปี

จากการทำวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนที่ปึงกร นักทฤษฎี พบว่า ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ก่อให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านั้นยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ามารับการรักษาล่าช้าเป็นเหตุให้การยังภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่ประสบผลสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก เพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ “เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด” เพื่อส่งมอบไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใกล้ชิด จะสามารถเกิดความตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจไปพบแพทย์โดยเร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษากภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป



1. อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
2. ฝากครรภ์ก่อนคลอดก่อนกำหนด
3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)
4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่องในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลาสั้น เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือน ถึง 2 ปี ทารกมีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสี่ยงต่อการมีสายตาสั้นหรือตาบอด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคลำไส้เน่าเปื่อยและได้รับการผ่าตัดเอาลำไส้ส่วนต่ายออกไป อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลาหนึ่ง อาจข้างต้นมักพบได้ในการเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์มีอาการผิดปกติจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด “ภาวะคลอดก่อนกำหนด” ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดก่อนกำหนด



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์ อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น พันธุ โสหิตาง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูกและปีกมดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในพ่อ-แม่-พี่น้อง-ครอบครัว อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านควรเข้ามาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือ ภายใน 12 สัปดาห์แรก เพื่อให้แพทย์ค้นพบความเสี่ยง และความเจ็บป่วยในสตรีตั้งครรภ์ แพทย์จะได้เฝ้าระวังความเสี่ยงที่พบมารักษา รวมถึงได้รับคำแนะนำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนี้ โอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้วย