

สื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



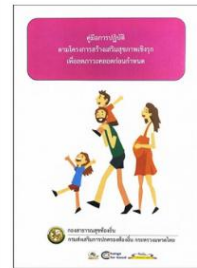
"ที่มาและความสำคัญ"

- 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

- เคเรียด
- ซีมีคร่า

ผลกระทบต่อลูก

- สมอง
- ปอด
- หัวใจ
- พัฒนาการล่าช้า
- ขาดออกซิเจน
- หูหนวก
- เสียชีวิตในครรภ์

ฝากครรภ์เร็วปลอดภัยกว่า

- กำหนดวันคลอดที่แน่นอน
- ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง

แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์

ฝากครรภ์เป็นประจำตามนัดหมายและพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่

- สูบบุหรี่ หรือดื่มแอลกอฮอล์
- สูบบุหรี่ ทำงานหนัก พักผ่อนไม่พอ
- กลั้นปัสสาวะ
- ระวังการมีเพศสัมพันธ์

1 วัน ก็มีความหมายต่อพัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบหมอทันที

- ท้องแข็ง ท้องบีบ
- บ่งเบื่อนอกริมท้องน้อย
- น้ำใส หรือเลือดออกแม่ไม่เจ็บท้อง

สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

3 วิธีป้องกัน ภาวะคลอดก่อนกำหนด

ฉบับของคู่มือผู้สื่อข่าวการกักโรค

พญ. สุกัญญา กักนรินทร์
กุมารแพทย์ด้านทารกแรกเกิด

ภาวะคลอดก่อนกำหนด

1. งดสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์
2. ระวัง-หลีกเลี่ยงการทำงานหนักหรือเครียด
3. งดสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์
4. รับประทานอาหารอย่างเหมาะสม
5. ปรึกษาแพทย์หากมีอาการผิดปกติ

รศ.ดร.นพ.เนาวรัตน์ จันทร์อยู่
สูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา



"3 วิธีป้องกัน ภาวะคลอดก่อนกำหนด ฉบับของคู่มือผู้สื่อข่าวการกักโรค" โดย โรงพยาบาล สมิติเวช



"รู้ทัน ป้องกัน ลด ความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด" โดย โรงพยาบาล กรุงเทพ



"Talk with More คอย 3 นาทีกับหมอ ศรีพัฒน์ฯ ตอน ภาวะคลอดก่อนกำหนด" โดย Sriphat Medical Center, Chiang Mai



"5 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่สังเกตเองได้" โดย โรงพยาบาล สมิติเวช



ก่อนกำหนด การคลอด...



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต และความพิการระยะยาวของการที่พบบ่อย การจะมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใช้จ่ายมาก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยิ่งน้อยยิ่งต้องดูแลมาก



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 สัปดาห์ น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า “ ทารกน้ำหนักน้อยมาก ”

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด





ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแตกเปื่อยออกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ซอก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรยกของหนัก



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน จากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

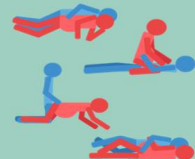


พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลับปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง

