



true
visions

สื่อประชาสัมพันธ์

โครงการเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุกและลดภาวะคลอด
ก่อนกำหนด

จัดทำโดย บริษัท ทริวิชั่นส์ กรุ๊ป จำกัด

- 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
- 2 ฟากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า
- 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่
- 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



ดาวน์โหลดคลิป



เรียนรู้ ร่วมแรง หนุนรงค์

ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

ร่วมแชร์ให้หญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาใส่น้ำ



ซีก คัดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ไม่ควรตื่นปัสสาวะ



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำเป็นเป็นท่าบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**

ด้วยความปรารถนาดี

งานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อลูก



ด้วยความปรารถนาดี

งานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม**



ด้วยความปรารถนาดี

งานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

อาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด มีดังนี้

- ปวดเกร็งท้องคล้ายปวดประจำเดือน

- ปวดหน่วงในอุ้งเชิงกราน หรือรู้สึกคล้ายกับการกด้นลงมา

- มดลูกหดตัวแรงและถี่มากขึ้น มากกว่า 4 ครั้งใน 1 ชั่วโมงหรือทุก 10 นาที

- มีสารคัดหลั่งออกจากช่องคลอด อาจเป็นมูก มูกปนเลือด เลือด หรือน้ำคร่ำ

- ปวดบริเวณต้นขา หรือหลังช่วงล่างอย่างสม่ำเสมอ



ด้วยความปรารถนาดี

งานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสตรีและหมอเด็กพร้อม



ด้วยความปรารถนาดี

งานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

5 สัญญาณอันตราย เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด



ด้วยความปรารถนาดี

งานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม



ขั้นตอนการฝากครรภ์ เรื่องที่คุณแม่มือใหม่ต้องรู้

1

คุณหมอซักประวัติอย่างละเอียด
(ประวัติส่วนตัว ประวัติด้านสุขภาพ
การใช้ยา และการคลอดบุตร)

2

ตรวจร่างกาย (วัดความดัน ปริมาณ
น้ำตาล โปรตีนในปัสสาวะ)

3

ตรวจครรภ์ (ดูความสัมพันธ์ของ
ขนาดมดลูกกับอายุครรภ์)

4

ฟังการเต้นของหัวใจทารก หรือทำ
อัลตราซาวด์ (ตามอายุครรภ์ที่เหมาะสม)

5

รับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

6

รับยาบำรุงและวัคซีน

สิ่งที่ต้องเตรียม

- บัตรประชาชน
- ประวัติการเจ็บป่วย แพ้ยา โรคประจำตัว
- ข้อมูลประจำเดือนครั้งสุดท้าย

กองอนามัยมารดาและทารก กรมอนามัย 88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร. 02-590-4427



ที่มา จากกรมอนามัย

ด้วยความปรารถนาดี

งานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง



ด้วยความปรารถนาดี

งานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องปับ



ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย



ปัสสาวะ หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง



ด้วยความปรารถนาดี

งานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม