



# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระบะการตั้งครรรที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแรกเปลี่ยนเอกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันการภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกรงเล็บใส่สัตว์



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน จากทำขี้นเป็นนั่งยองบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ และทานอาหารที่ม่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอกทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

## เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- แม่ที่กินอาหารน้อย ปังหมักต่ำ  
กว่าเกณฑ์ สูงมีกรดไขมันสูง  
คลอดก่อนกำหนด
  - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่  
อาจเป็นโรคเบาหวาน สูงด้วยไขมัน  
คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง  
กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเสฮิก  
เพื่อป้องกันภาวะยืดและความพิการแต่กำเนิด  
เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เน้นยวีรฤตทำเปิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย  
หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ  
ให้ไปยื่นกะเบียบ กับเทศบาลหรือ  
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



## ช่องทางติดต่อ

หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์  
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ  
SW สด ในพื้นที่ใกล้เคียง



สามารถเลือกชม  
วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน  
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

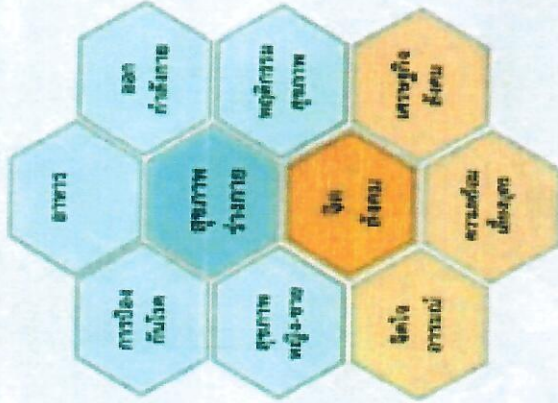
กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย  
สุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย  
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ  
สยามมกุฎราชกุมาร



## เตรียมความพร้อมก่อน แต่งงาน

\*ตรวจสุขภาพก่อนสมรส\* เพื่อค้นหาโรค ดัดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ HIV ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



## เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารที่ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดที่ร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลาย ความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มยาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไม่พบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- งดสูบบุหรี่ ป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุรา และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



## เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้เกิดผลต่อพัฒนาการ การกำเนิดกบฏน้อย และความผิดปกติสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่/ สารเสพติด
- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
  - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
  - งดสารเสพติด ยาไม่ได้ออกฤทธิ์ออกฤทธิ์ง่าย แฉาอาจทำไม่ได้ทั้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซีสต์ และโรคไทรอยด์ มีภูมิต้านทานและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด





**แบบข้อมูลทะเบียนหญิงตั้งครรภ์ในพื้นที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตามโครงการเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด  
ประจำเดือน มีคุณภาพ ๒๕๖๖**

ที่	จังหวัด	อำเภอ	อปท.	ชื่อ-สกุล	หมายเลขบัตรประชาชน	อายุ	ที่อยู่	หมายเลขโทรศัพท์	อายุครรภ์ ณ วันที่สำรวจ	ช่วงระยะเวลาในการฝากครรภ์			สถานี่ฝากครรภ์		จำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่ฝากคลอดก่อนกำหนด (ก่อนน้ำหนักแรก (ต่ำกว่า ๒.๕ กก.) (เท่าหรือมากกว่า) (๗-๙๐ สัปดาห์)	จำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่ฝากคลอดก่อนกำหนด (ก่อนน้ำหนักแรก (ต่ำกว่า ๒.๕ กก.) (เท่าหรือมากกว่า) (๗-๙๐ สัปดาห์)	ผู้บันทึกข้อมูล		
										ภายใน ๑๒ สัปดาห์ (ก่อน ๓ เดือน)	หลังจาก ๑๒ สัปดาห์ (หลัง ๓ เดือน)	ไม่มีการฝากครรภ์	โรงพยาบาลของรัฐ	โรงพยาบาลเอกชน/คลินิก			ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	หมายเลขโทรศัพท์
๑	สุพรรณบุรี	กำแพง	บ้านเขา	อ. บ้านเขา	๑๙๙๘๐๐๐๐๐๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐	๒๕	๕ ม.๕	๐๖๖๐๒๕๖๒๕๖๕	๗ สัปดาห์	✓			✓	สถานี่ฝากครรภ์	๑	นางสาว...	นางสาว...	นางสาว...	
๒	สุพรรณบุรี	กำแพง	บ้านเขา	อ. บ้านเขา	๑๙๙๘๐๐๐๐๐๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐	๒๕	๕ ม.๕	๐๖๖๐๒๕๖๒๕๖๕	๗ สัปดาห์	✓			✓	สถานี่ฝากครรภ์	๑	นางสาว...	นางสาว...	นางสาว...	
๓	สุพรรณบุรี	กำแพง	บ้านเขา	อ. บ้านเขา	๑๙๙๘๐๐๐๐๐๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐	๒๕	๕ ม.๕	๐๖๖๐๒๕๖๒๕๖๕	๗ สัปดาห์	✓			✓	สถานี่ฝากครรภ์	๑	นางสาว...	นางสาว...	นางสาว...	

ระบุรายละเอียดการช่วยเหลือผู้ตั้งครรภ์ เช่น การจัดทำ - ๕๖ หญิงตั้งครรภ์ หรือสนับสนุนค่าอุปกรณ์คลอด เป็นต้น  
 ยกตัวอย่าง 1. การจัดทำ - ๕๖ หญิงตั้งครรภ์  
 2. สนับสนุนค่าอุปกรณ์คลอด เป็นต้น

