



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่เปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ไม่ควรสูบบุหรี่



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์

- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง
กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิก
เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด
เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย
หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ
ให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือ
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ
รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง



สามารถเลือกชม วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



"การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด"
ผู้จัดพิมพ์ กระทรวงมหาดไทย ธันวาคม พ.ศ.2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย
สุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ
สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส” เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซีสธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 – 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ โปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ พ่อนคลาย ความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

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

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซีส และโรคธัยรอยด์ มีกรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด





สื่อประกอบการสอนหญิงตั้งครรภ์

เรื่อง

การป้องกันภาวะเจ็บครรภ์ คลอดก่อนกำหนด

รวบรวม จัดพิมพ์ เผยแพร่

โดย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

การให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์มีความสำคัญอย่างไร

- หญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติส่วนใหญ่จะเข้ามารับการรักษาล่าช้า ส่วนหนึ่งเกิดจากความไม่รู้ว่าอาการผิดปกตินั้น อาจมีอันตรายต่อตนเองและบุตรในครรภ์ มักรอคอยจนอาการรุนแรงมากขึ้นจึงมาโรงพยาบาล ทำให้ดูแลรักษาไม่ทันเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมาได้
- การให้ความรู้เฉพาะประเด็นสำคัญจึงมีความจำเป็น หากหญิงตั้งครรภ์เข้าใจและสามารถนำไปดูแลตนเองได้เหมาะสม จะช่วยป้องกัน หรือลดความรุนแรงของภาวะคลอดก่อนกำหนด รวมทั้งภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ อีกด้วย

เนื้อหาการสอน

1. ภาวะน้ำคร่ำ น้ำคร่ำ สายสะดือ และรกมีความสำคัญต่อทารกในครรภ์อย่างไร
2. ชีวิตของทารกเกิดก่อนกำหนดที่ต้องได้รับการดูแลรักษาในไอซียูมีความลำบากอย่างไร
3. ปัจจัยเสี่ยงที่มักทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดที่ควรหลีกเลี่ยงมีอะไรบ้าง
4. อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ทันทีมีอาการใดบ้าง
5. การดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์เพื่อป้องกันอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดควรทำอย่างไร

กลุ่มเป้าหมาย: หญิงตั้งครรภ์ทุกราย

สถานที่สอน: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และโรงพยาบาลชุมชน

คณะผู้จัดทำ

คณะกรรมการพัฒนา “โครงการจัดการความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”

ถุงเยื่อหุ้มทารก
และน้ำคร่ำ

สายสะดือ

รก



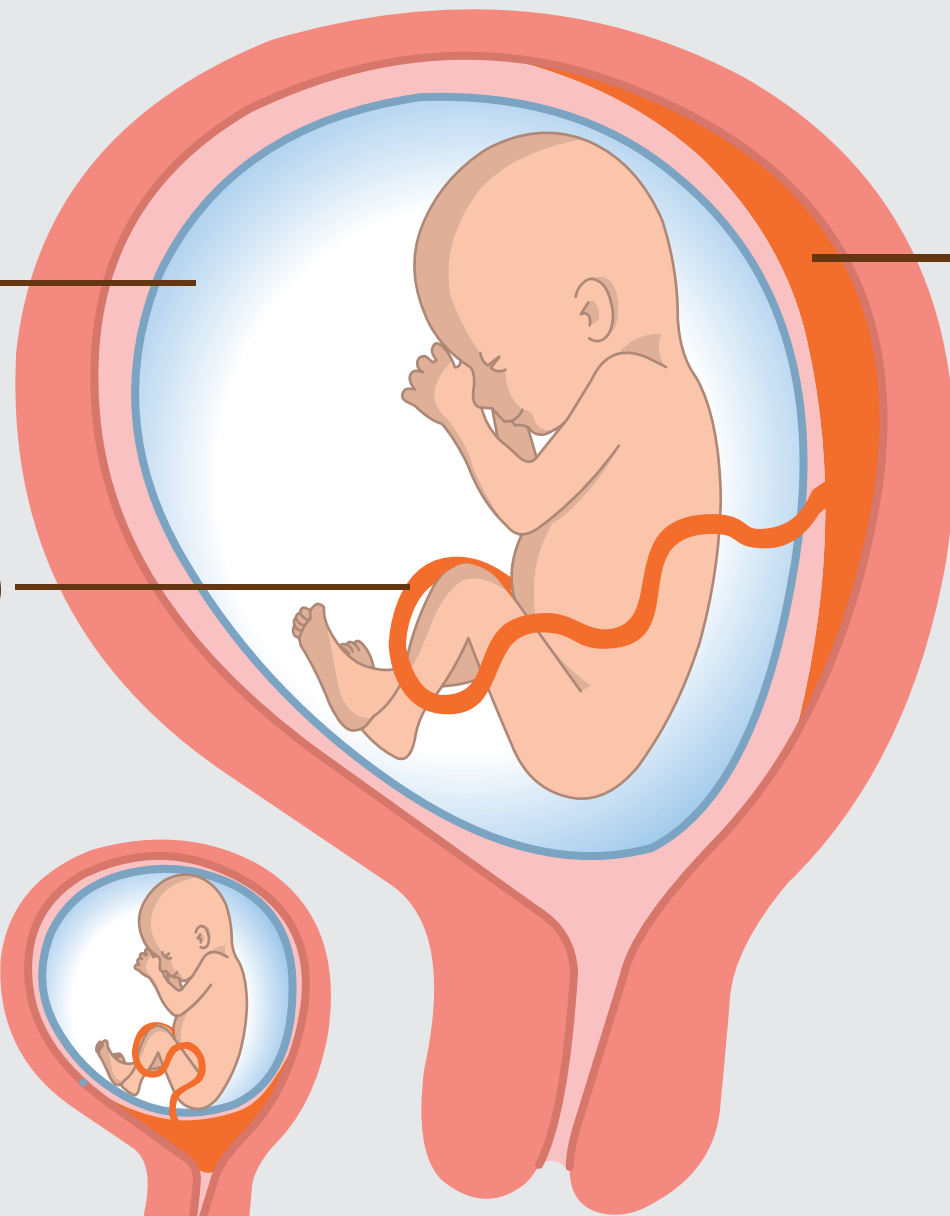
รูปที่ 1
รกเกาะตัวปกติ



รูปที่ 2
รกเกาะต่ำ
แต่ไม่ปิดปากมดลูก



รูปที่ 3
รกเกาะต่ำ
และปิดปากมดลูก



อวัยวะส่วนต่างๆ ที่อยู่ล้อมรอบตัวลูกเรา

อวัยวะต่างๆ ภายในโพรงมดลูกที่ควรรู้จัก

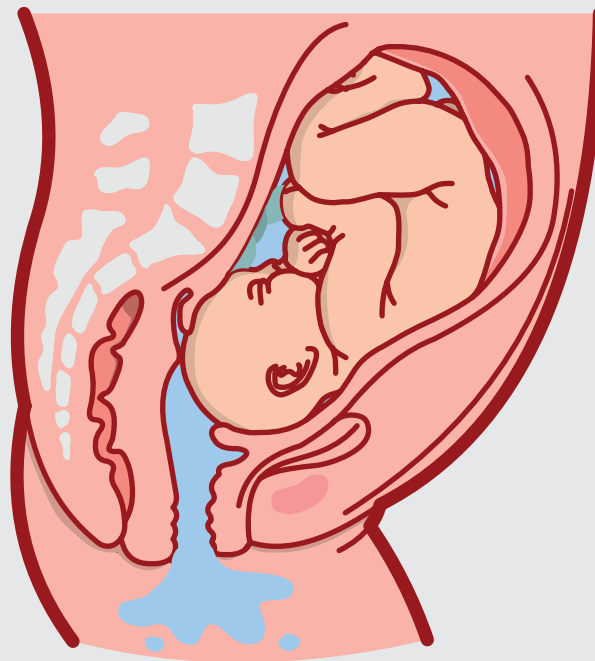
1. “รก” ทำหน้าที่เป็นแหล่งให้สารอาหารแก่ลูก บริเวณรกจึงมีเส้นเลือดไปเลี้ยงจำนวนมาก
2. “สายสะดือ” ในภาพที่เห็นเป็นเส้นยาวๆ ที่เชื่อมต่อตัวลูกเข้ากับรก มีหน้าที่นำเลือดออกซิเจน และสารอาหารไปให้ลูก ดังนั้นการที่คุณแม่กินอาหารที่มีประโยชน์ ลูกในท้องก็จะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ไปด้วยเช่นกัน
3. “ถุงเยื่อหุ้มทารกและน้ำคร่ำ” คืออวัยวะที่จำเป็นสำหรับทารกในครรภ์ จากรูปจะเห็นว่าลูกมีชีวิตลอยไปมาอยู่ในถุงซึ่งมีน้ำคร่ำอยู่ ปกติน้ำคร่ำจะมีลักษณะใสเหมือนน้ำ ให้คุณแม่สังเกตตามว่าเมื่อใดที่ถุงน้ำคร่ำแตก หรือรั่ว น้ำคร่ำจะไหลออกมาทางช่องคลอดซึ่งบางครั้งคุณแม่อาจไม่มีอาการท้องแข็ง/ท้องป็น หรือที่เรียกว่าอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด แต่หากมีน้ำใสลักษณะคล้ายน้ำปัสสาวะไหลออกจากช่องคลอด ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที เพราะอาจทำให้ลูกติดเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ในช่องคลอด หรือถ้าน้ำไหลออกหมด ลูกก็อาจเสียชีวิต

ปกติรกจะเกาะอยู่กับส่วนบนของโพรงมดลูก (รูปที่ 1) หากเกาะอยู่ส่วนล่างของโพรงมดลูกที่เรียกว่ารกเกาะต่ำ (รูปที่ 2-3) คุณแม่ที่มีรกเกาะต่ำอาจมีอาการเลือดสดออกทางช่องคลอด หรือเมื่อเจ็บครรภ์คลอดจะไม่สามารถคลอดผ่านทางช่องคลอด จำเป็นต้องผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง

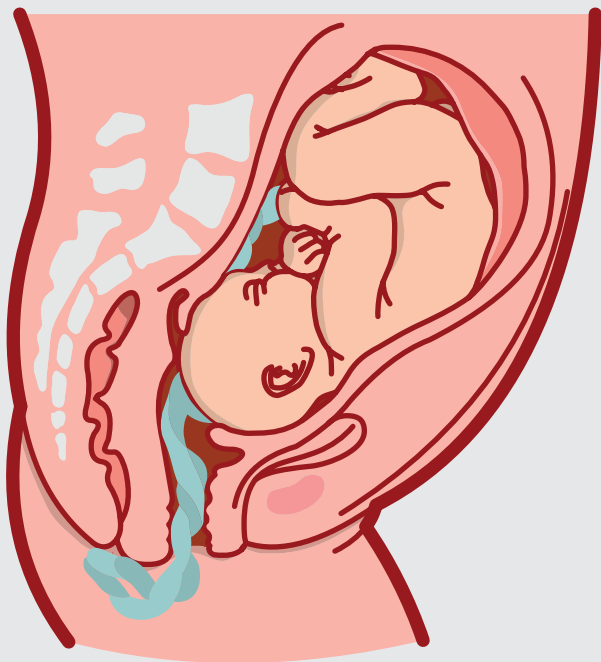
1



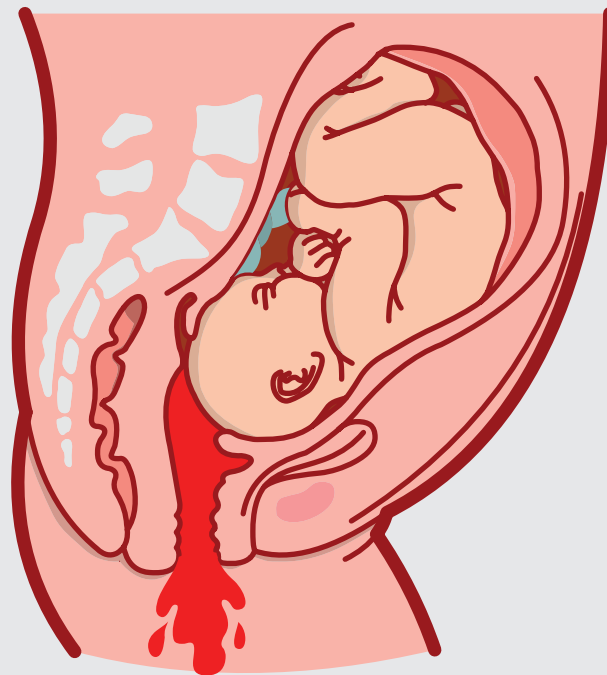
2



3



4



ถ้าคุณแม่ไม่รีบมาโรงพยาบาลจะมีอันตรายอย่างไร

อาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

- เมื่อเริ่มมีอาการเจ็บครรภ์คลอด ปากมดลูกจะเริ่มมีการขยายตัว และเมื่อเปิดเต็มที่ 10 เซนติเมตร คุณแม่จะเริ่มเบ่งคลอด หากเข้ามาพบแพทย์เร็ว (ปากมดลูกยังเปิดน้อยกว่า 3 เซนติเมตร) คุณหมออาจสามารถยับยั้งการเจ็บครรภ์คลอดได้สำเร็จ แต่หากปล่อยทิ้งไว้ หรือเข้ามารับการรักษาช้า อาจคลอดที่บ้าน หรือระหว่างเดินทางมาโรงพยาบาล เป็นอันตรายต่อทั้งแม่และลูก

อาการน้ำเดิน

- หากมีน้ำคร่ำไหลออกมาจากช่องคลอดที่เรียกว่า “น้ำเดิน” แล้วปล่อยทิ้งไว้นานเกินไป อาจก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น แม่และทารกในครรภ์ติดเชื้อ หรือเมื่อน้ำคร่ำรั่วเป็นระยะเวลานานจนปริมาณเหลือน้อยลง ทารกอาจถูกกดทับจนมีความพิการเกิดขึ้น นอกจากนี้หากสายสะดือถูกกด จะทำให้ทารกขาดออกซิเจน ทำให้ไม่แข็งแรงเกิดอาการ “ไม่ตื่น” หรือ “ตื่นน้อยลง” *นำไปสู่การเสียชีวิตของทารก*

อาการเลือดออกทางช่องคลอด

- หมายถึง มีเลือดออกทางช่องคลอด อาจเกิดจากรกเกาะต่ำ หรือเลือดออกใต้รก หากเลือดที่ออกมีปริมาณมากทำให้คุณแม่ซีด ทั้งแม่และลูกขาดเลือด ขาดออกซิเจน และอาจเสียชีวิตทั้งแม่และลูก



ทารกเกิดก่อนกำหนด

คำถาม: คุณแม่เคยมีประสบการณ์คลอดก่อนกำหนด หรือเคยพบเห็นเด็กคลอดก่อนกำหนดมาก่อนหรือไม่?

- คุณแม่ทุกคนทราบวันกำหนดคลอดแล้วนะคะ การคลอดบุตรในช่วงอายุครรภ์ครบกำหนด เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด ลูกจะสมบูรณ์แข็งแรงพอที่มาอยู่กับพ่อแม่ แต่ถ้าหากคุณแม่คลอดลูกก่อนกำหนดคุณหมอนัด 3 - 4 สัปดาห์ หรือ คลอดในช่วงตั้งครรภ์ 6 - 7 เดือน ลูกอาจยังไม่ครบกำหนดคลอด บางรายมีน้ำหนักน้อยมากจึงเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด เช่น
 - ทารกตัวเล็กน้ำหนักน้อยเห็นภาพไข่ม้อยคะ ตัวเล็กมากเมื่อเทียบกับสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเขา
 - ปอดยังทำงานไม่ได้เต็มที่ หายใจด้วยตัวเองไม่ได้ ต้องใส่ท่อช่วยหายใจเพื่อให้ออกซิเจน
 - ดูตนเองไม่ได้ ต้องใส่สายทางจมูกหรือทางปากเพื่อให้นมแม่ บางรายที่ยังให้นมไม่ได้ก็ ต้องให้น้ำเกลือ หรือสารอาหารที่ต้องจัดเตรียมมาเป็นพิเศษทางเส้นเลือด
 - ต้องเลี้ยงดูในตู้อบทารกออกมาอยู่ข้างนอกไม่ได้ เพราะไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิของร่างกายเช่นเด็กที่มีน้ำหนักปกติ
 - บางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะตาบอด หูหนวก หรือพัฒนาการล่าช้า



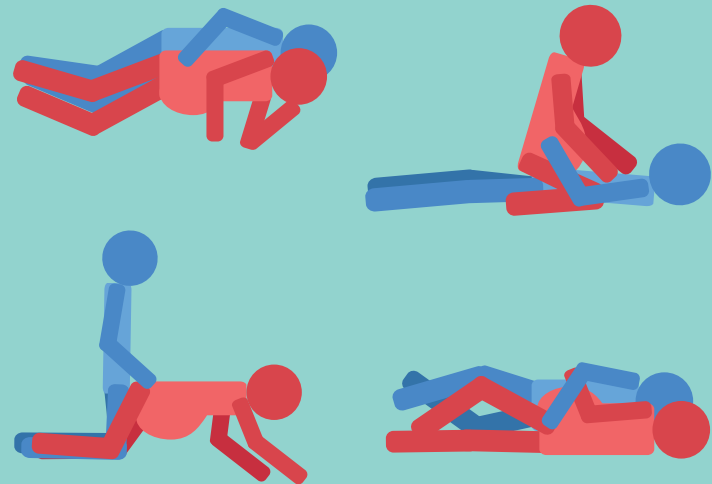
1



2



3



4

การป้องกันไม่ให้เกิดคลอดก่อนกำหนด

เนื่องจากคุณแม่คงพอเห็นภาพของอันตรายจากการคลอดก่อนกำหนดแล้ว การป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด คุณแม่ควรทราบการใช้ชีวิตประจำวัน ที่อาจทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด พร้อมๆ ไปด้วยกับการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้ลูกเจริญเติบโตและมีสุขภาพแข็งแรงมากที่สุด ดีที่สุดควรให้คลอดเมื่อลูกครบกำหนดคลอดเท่านั้น การป้องกันไม่ให้เกิดมีอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดควรทำ ดังนี้

1. ไม่เครียดทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย เพราะความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
2. หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก ยกของหนัก เพราะอาจทำให้เกิดอาการเกร็งบริเวณท้อง
3. ไม่ควรขับขี หรือซ้อนรถจักรยานยนต์ในถนนหนทางที่ยากลำบาก เช่น ขรุขระมีหลุม มีบ่อ หรือนั่งรถเดินทางไกลทุกวัน
4. เลี่ยงมีเพศสัมพันธ์ในท่าที่ไม่กระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้องโดยตรง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หากมีอาการท้องแข็งบ่อยๆ (มดลูกหดรัดตัว) มีน้ำใส หรือเลือดออกจากช่องคลอด และหลีกเลี่ยงการกระตุ้นบริเวณหัวนมและลานนม

5



6



7



8



5. ไม่กลั้นปัสสาวะ เพื่อป้องกันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
6. ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง เพราะจะทำให้มดลูกหดแข็งตัวบ่อยครั้ง
7. ไม่ควรทำงานติดต่อกันนานกว่า 3 ชั่วโมง หากมีความจำเป็นให้นั่งพัก หรือเปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะๆ
8. หลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้อง

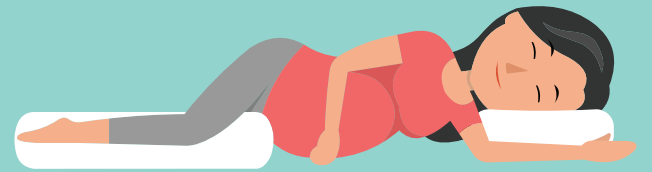
1



2



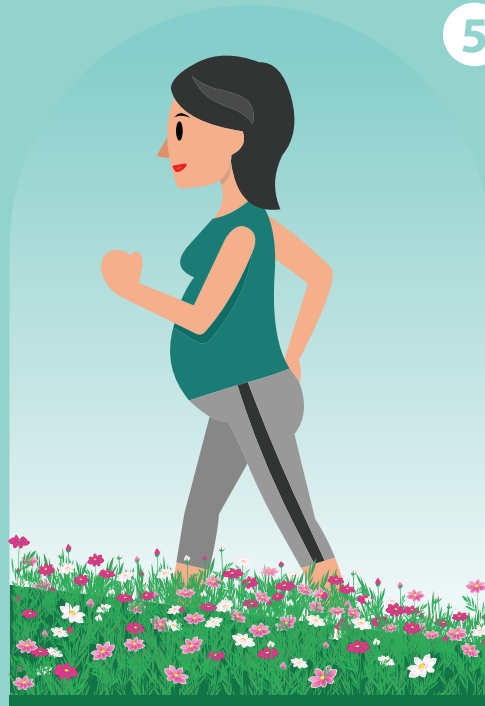
3



4



5



6

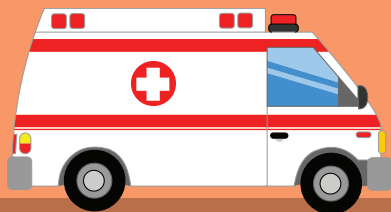


การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับดัชนีมวลกาย (BMI)
2. หากไม่มีข้อห้าม ในแต่ละวันควรดื่มน้ำไม่น้อยกว่า 8 แก้ว เพื่อช่วยการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ
3. ควรนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมงต่อวัน โดยนอนตะแคงทับซ้ายและให้ยกปลายเท้าสูงประมาณ 5 – 10 นาทีระหว่างวัน
4. รับประทานยาบำรุงธาตุเหล็กรวมทั้งยากรดฟอล์ลิกให้สม่ำเสมอ ไม่ควรรับประทานยาบำรุงธาตุเหล็กพร้อมกับนม เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก
5. ควรเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
6. ควรทำความสะอาดร่างกายทุกวัน เพื่อป้องกันโรคช่องคลอดอักเสบ หรือระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ

พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องแข็งบอ้ยๆ หรือเรียกว่า มดลูกหดรัดตัว
- 2 มีน้ำใสๆออกจากช่องคลอด แม้ว่าจะไม่มีอาการเจ็บครรภ์ก็ตาม
- 3 มีเลือดสดไหลออกทางช่องคลอด



สัญญาณเตือนที่ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที 3 ข้อ

1. **ท้องแข็งบ่อยๆ** หรือที่เรียกว่า “มดลูกหดตัว” เมื่อคุณแม่มีอาการท้องแข็งให้รู้ว่า “มดลูกกำลังหดตัว” และเมื่อ “มดลูกคลายตัว” ท้องจะนิ่มลง เมื่อการบีบรัดตัวถี่มากขึ้นอาจทำให้คุณแม่คลอดก่อนกำหนดได้ตลอดเวลา แม้ว่าจะยังไม่ครบกำหนดคลอดก็ตาม
2. **มีน้ำใสๆ ไหลออกจากช่องคลอด** โดยอาจไม่จำเป็นต้องมีอาการเจ็บครรภ์คลอด หรือท้องแข็งก็ได้ เมื่อเริ่มมีอาการคุณแม่ควรนอนพักและรีบมาพบแพทย์ทันที หากมีน้ำใสออกมานานกว่า 18 ชั่วโมงนับตั้งแต่เริ่มมีอาการน้ำรั่ว ลูกในท้องมีโอกาสติดเชื้อสูง แพทย์อาจไม่สามารถให้ยายับยั้งคลอด หรือในบางรายอาจต้องช่วยคลอดทันทีเพื่อช่วยชีวิตแม่และลูก
3. **มีเลือดสดไหลออกจากช่องคลอด**

หากคุณแม่มีอาการผิดปกติดังที่กล่าว ให้เดินทางเข้ามาพบแพทย์ทันที

ไม่ควรรอให้ตรงกับวันนัดฝากครรภ์

ด้วยความปรารถนาดี

จาก

คณะกรรมการพัฒนา

“โครงการจัดการความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างกระดูก
แต่วิถีชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงเจ็บครรภ์
ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม
รับจ้าง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน
ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า
เลี้ยงบุตรคนโต เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนท่านั่งยอง
เป็นทำยี่นบ่อยครั้ง เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากต้องเดินทาง
มาทำงานทุกวันไม่ว่าโดยสารด้วยพาหนะใดใด เช่น มอเตอร์ไซด์
จักรยาน รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเกร็ง
บริเวณหน้าท้องบ่อยครั้ง เมื่อรถเลี้ยว หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระ
เป็นประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระทบกระเทือนต่อบุตรในครรภ์
ก่อให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมกับพฤติกรรม
ขณะทำงาน เช่น การก้มปัสสาวะ การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ
ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์เผชิญปัญหา
หลายด้าน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้า ทำให้
ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้มีอาการไม่สุขสบาย
ได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ชาบวม อารมณ์หดหู่ เครียด
หงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารก
น้ำหนักน้อย (อ้างถึง คุณสุภาพร แสนศรี)

“หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงาน
และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกัน
ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้”

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการ
วิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคย
มีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บ
ครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ามารับ
การรักษาในโรงพยาบาลล่าช้า จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น
จึงตัดสินใจเข้ามารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การ
ยับยั้ง หากมาเร็วและไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะนั้น แพทย์สามารถ
รักษาต่อจนสามารถตั้งครรภ์ครบกำหนดคลอดได้

“หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมอนทันที!
ท้องแข็ง ท้องป้น ปวดบั้นเอว เจ็บหน่วงท้องน้อย
มีน้ำไหล มีเลือดออก แม้ไม่เจ็บท้อง



แนวคิดการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ภายใต้แคมเปญ



เรียนรู้ ร่วมแรง ผนึก

ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด
THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ
มารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามชมสื่อประชาสัมพันธ์ที่



www.tmchnetwork.com

Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการก

ว.ศ. 2565

หลักการ และ เหตุผล



ทารกแรกเกิดที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ที่เรียกว่าทารกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสียชีวิตและพบภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงหลังคลอด บางรายจะมีพัฒนาการล่าช้า หากทารกเหล่านั้นมีความพิการ ครอบครัวยุติและภาครัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแลรักษาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4 - 5 ปี

จากการทำวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนที่ปึงกรณัทธาบุตร พบว่า ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ก่อให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านั้นยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ามารับการรักษาล่าช้าเป็นเหตุให้การยับยั้งภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมักไม่ประสบผลสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ “เรียนรู้ ร่วมแรง ผนึกใจ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด” เพื่อส่งมอบไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใกล้ตัว จะสามารถเกิดความตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจไปพบแพทย์โดยเร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป



4 ประเด็นหลักในการสื่อสารสู่สังคม

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



แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่องในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลาสั้น เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือนถึง 2 ปี ทารกมีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสี่ยงต่อการมีสายตาสั้นหรือตาบอด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจและได้รับการผ่าตัดเอาลิ้นหัวใจส่วนตายเป็นไป อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงระยะเวลาหนึ่ง อาการข้างต้นมักพบได้ในทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด “ภาวะคลอดก่อนกำหนด” ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดดีกว่า



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น พันธุกรรม โลหิตจาง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูกและปีกมดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในพ่อ-แม่-พี่น้อง-ครอบครัว อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านควรเข้ามาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือ ภายใน 12 สัปดาห์แรก เพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยง และความเจ็บป่วยในสตรีตั้งครรภ์ แพทย์จะได้นำความเสี่ยงที่พบมารักษา รวมถึงได้รับคำแนะนำ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนี้ โอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้วย

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องบีบ



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



ซีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง