กระทรวงมหาดไทย ร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก เพื่อครอบครัวไทย ในพระราชปณิมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้ดำเนินการขับเคลื่อน โครงการสร้างเสริมสุขภาพ เชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด" เป้าหมายเพื่อ "ลดอัตราคลอดก่อนกำหนด" รายละเอียด : เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด กระทรวงมหาดไทย ร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก เพื่อครอบครัวไทย ในพระราชปณิมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้ดำเนินการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพ เชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด"เป้าหมายเพื่อ "ลดอัตราคลอดก่อนกำหนด" ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ร้อยละ 50 ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 อีกร้อยละ 50กระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ จึงขอประชาสัมพันธ์สื่อรณรงค์ป้องกัน ภาวะคลอดก่อนกำหนดใน 4 ประเด็น ดังนี้

-อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

-ฝากครรภ์ก่อนปลอดภัยกว่า

-ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่

-สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
Thai Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น

ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ

เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด

เลือดออกในโพรงสมอง

ลำไส้เน่า

ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง

รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์

ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที

ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน

หลีกเลี่ยงการอาบ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด

ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ

ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน

หลีกเลี่ยงการยกของหนัก

ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง

ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ท้องปั้น ท้องแข็ง
2. มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
3. มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
4. มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
5. ปัสสาวะแสบขัด
6. ทารกดิ้นน้อยลง

หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

จัดทำเมื่อ : 22 กุมภาพันธ์ 2565

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่

ซ้อนมอเตอร์ไซค์
หรือเดินทางไกล

ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ

กลั้นปัสสาวะ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์

1วัน ก็มีความหมายต่อ

พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า

กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓

แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม

สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องปั้น

ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย

มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่

เครียด

ซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก