

งที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



ตรีตั้งครerkทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสรีระ
แต่วิถีชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงเจ็บครerk
กำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม
ง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน
วามสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า
บุตรคนโต เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนท่านั่งยอง
ก่ายืนบ่อยครั้ง เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากต้องเดินทาง
างานทุกวันไม่ว่าโดยสารด้วยพาหนะใดใด เช่น มอเตอร์ไซด์
าน รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเกร็ง
เอนหน้าห้องบ่อยครั้ง เมื่อรถเลี้ยว หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระ
ประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระทบกระเทือนต่อบุตรในครerk
ให้เกิดอาการเจ็บครerkก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมกับพฤติกรรม
ทำงาน เช่น การก้มปัสสาวะ การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ
มเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครerkเผชิญปัญหา
ยด้าน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้า ทำให้
สิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้มีอาการไม่สุขสบาย
้ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ชาขวม อารมณ์หดหู่ เครียด
หงิด เป็นต้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารก
หนักน้อย (อ้างถึง คุณสุภาพร แสนศรี)

“หากหญิงตั้งครerkปรับวิธีการทำงาน
และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกัน
ภาวะเจ็บครerkคลอดก่อนกำหนดได้”

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการ
วิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคย
มีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บ
ครerkก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ามารับ
การรักษาในโรงพยาบาลล่าช้า จนมีอาการเจ็บครerkรุนแรงมากขึ้น
จึงตัดสินใจเข้ามารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การ
ยัขยั้ง หากมาเร็วและไม่มภาวะแทรกซ้อนขณะนั้น แพทย์สามารถ
รักษาต่อจนสามารถตั้งครerkครบกำหนดคลอดได้

“หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมอทันที
ท้องแข็ง ท้องบีบ ปวดบั้นเอว เจ็บหน่วงท้องน้อย
มีน้ำไหล มีเลือดออก มึนๆจุกท้อง



แนวคิดการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์
ภายใต้แคมเปญ



เรียนรู้ ร่วมแรง ทรรงค์

ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด
THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ
มารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัม
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามชมสื่อประชาสัมพันธ์



Facebook: www.facebook.com/tmchnetwork
Website: www.tmchnetwork.com

www.tmchnetwork.com

Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและกา

ว.ศ. 2565

หลักการ เหตุผล



ทารกแรกเกิดที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์กว่าทารกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสียชีวิตและพบภาวะบกพร่อง ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงหลังคลอด บางรายจะมีอาการล่าช้า หากทารกเหล่านั้นมีความพิการ ครอบครัวภาครัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแลต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4 - 5 ปี

จากการทำวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนที่ปีงบฯ 2563 พบว่า ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อน : ตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ ที่เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านี้ขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ามารับการรักษาล่าช้าเป็นเหตุให้การยับยั้ง ะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมักไม่ประสบผลสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารก รอบครรภ์ไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ มกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ **รู้ ร่วมแรง ผนึกพลัง ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด** ส่งมอบไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัวนั้น เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดการรณรงค์ที่มุ่งประสงคักับบุคคลใกล้ชิดตัว จะสามารถเกิดความหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจพบแพทย์โดยเร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อน นิดได้อย่างรวดเร็วต่อไป



4 ประเด็นหลักในการสื่อสารสู่สังคม

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



แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ

เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่อง ในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือน ถึง 2 ปี ทารกมีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อน กำหนด ทำให้เสี่ยงต่อการมีสายตาสั้นหรือตาบอด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะ เลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญ เติบโต หากเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจและได้รับการผ่าตัดเอากล้ามเนื้อตายออกไป อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลานาน อาจาร ช้างคันมักพบได้ในทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติจากการดำเนินชีวิต ประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด **“ภาวะคลอดก่อนกำหนด”** ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 2 ผ่าครรภ์ก่อนคลอดกัญกว่า



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งค อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น ฟื้นฟู โลหิตจาง ความดันใ สูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูกแก มดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในพ่อ-แม่-พี่น้อง-ครอบครัว อ ผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรรทุก ครัวควรเข้ามาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือ ภายใน 12 สัปดาห์ เพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยง และความเจ็บป่วยในสตรีตั้งค แพทย์จะได้นำความเสี่ยงที่พบมารักษา รวมถึงได้รับคำแนะนำ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำร อายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนี้ โอกาส ได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้ว