

# ประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

## สื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

**"ที่มาและความสำคัญ"**

- ภาวะคลอดก่อนกำหนด คือ ภาวะที่คลอดโดยมีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์
- เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบบ่อย
- ภาวะคลอดก่อนกำหนดอาจเกิดได้กับหญิงตั้งครรภ์ทุกคน

**"ประชาสัมพันธ์เชิงรุก มุ่งมั่นสร้างการรับรู้ถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด"**

- ช่องทางการเผยแพร่ตามประเภทสื่อ**
- สื่อเสียง
    - หออกระจายข่าว
    - วิทยุชุมชน
  - สื่อ Infographic
    - ช่องทางออนไลน์ เช่น เว็บไซต์, Social Media, Line@
    - สื่อสิ่งพิมพ์, บอร์ดประชาสัมพันธ์
  - สื่อวีดิทัศน์
    - จอ LED ณ ศาลากลางจังหวัด
    - ช่องทางออนไลน์ เช่น เว็บไซต์, Social Media, Line@



คู่มือการปฏิบัติตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด  
โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



สื่อประชาสัมพันธ์ เรื่อง ภาวะคลอดก่อนกำหนด

มีเสียง โฆษณา "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



"ภาวะคลอดก่อนกำหนด เกิดขึ้นได้อย่างไร ป้องกันได้หรือไม่" และอันตรายมากน้อยแค่ไหน"  
ไทย Thai PBS PODCAST

## สื่อ Infographic เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

**อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด**

ทารกแรกคลอด

**เสียชีวิต**

ทารกแรกคลอด

คลอด

คลอดก่อนกำหนด

คลอดก่อนกำหนด

คลอดก่อนกำหนด

**ภาวะครรภ์เป็นพิษ**

แพทย์ตรวจครรภ์

กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และรักษาโรค

พบมีความเสี่ยงของอาการครรภ์เป็นพิษ

**ชีวิตถูกดูหมิ่น**

ระบบต่อรังไข่ผิดปกติ

สูบบุหรี่ ทำงานหนัก

พักผ่อนไม่พอ

กลิ่นปัสสาวะ

ร. 5 การนิเทศสัมพันธ์

**1 วัน ก็มีความหมายต่อ**

พัฒนาการของลูก สัปดาห์ที่ 36-37

**สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด**

ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

ท้องแข็ง ก้อนจับ

น้ำคาวปลา

น้ำใส สีเหลืองออกปนไม่กั้นช่อง

## สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

**3 วิธีป้องกัน**

คลอดก่อนกำหนด

ฉบับหน้าสุดฯ ผู้เชี่ยวชาญการฝากครรภ์"

โดย โรงพยาบาล สมิติเวช



**"รู้ทัน ป้องกัน ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด"**

โดย โรงพยาบาล กรุงเทพ



**ภาวะคลอดก่อนกำหนด**

"Talk with More คุณ 3 นาทีกับหมอ ศรีพัฒน์ฯ ตอน ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

โดย Sriphat Medical Center, Chiang Mai



**"5 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนดที่คุณแม่สังเกตเองได้"**

โดย โรงพยาบาล สมิติเวช





# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนากายการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแต่เนิ่นๆ ออกซิเจนไม่ได้รับ  
ต้องช่วยหายใจ



เดินเหินไม่ปกติหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาโหล



ซีด อึดเข่าแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง  
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด  
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ  
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ  
และหาเวลาก็ก่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ  
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ  
ในบ่อที่สีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องบวม ท้องแข็ง
- 2 มีก้อนโผล่จากช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 พาราคนน้อยลง



ควรเดินออกกำลังกาย  
วันละ 30 นาที



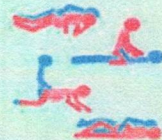
ไม่ควรกินแป๊ะซ่า



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน  
จากทำขี้นเป็นท่ากึ่งบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์  
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์