

ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงปัญหาภาวะคลอดก่อนกำหนด สามารถฝากครรภ์เร็ว ภายใน ๑๒ สัปดาห์ ดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด และเมื่อเกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด สามารถเดินทางเข้ามารับการรักษารวดเร็วโดยที่ปากมดลูกเปิด ไม่เกิน ๒ เซนติเมตร

#### ๔ ประเด็นหลักในการสื่อสารสู่สังคม

๑. อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด <https://shorturl.asia/evJ๒P>
๒. ฝากครรภ์ก่อนคลอดภัยกว่า <https://shorturl.asia/tzx๙J>
๓. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่) <https://shorturl.asia/zZhTC>
๔. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด <https://shorturl.asia/j๖๘XG>





# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่เกิดในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแต่ปรับเปลี่ยนเอกซันไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปกติหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เล็ก



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

## การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกินpesticide



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่าเข็นเป็นท่าก้มบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ และทานอาหารที่มีประโยชน์



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- ท้องบวม ท้องแข็ง
- มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- บัสสาวะแสบขัด
- ทารกดิ้นน้อยลง

หลีกเลี่ยง หรือมีโรคติดกันที่ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

# อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซีมีเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก  
ในโพรงสมอง

ซีน้ำใส หรือเลือดออก  
แม่ไม่เจ็บท้อง



