



ป้องกันคลอดก่อนกำหนด ลดทารกน้ำหนักน้อย



นายแพทย์ ชัยฤทธิ์
ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์
รพ.มรภ.บุรีรัมย์ (มร.)

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์



- ผู้ชายที่มีน้ำหนักมาก ทำให้จำนวนอสุจิน้อยลง เบิร์มไม่แข็งแรง
- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำ กว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง
กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟเลตอีก
เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด
เช่น ปากแหว่งเพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิถีคุมกำเนิด 2-3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์



การยื่นทะเบียนเพื่อขอรับบริการ

เพื่อให้ความช่วยเหลือและดูแลสุขภาพของ
มารดาและการก ขอให้หญิงตั้งครรภ์ยื่นเอกสาร
ลงทะเบียน ณ ที่ทำการเทศบาล หรือ อบต.
ในพื้นที่ที่หญิงตั้งครรภ์อาศัยอยู่ เพื่อเข้าสู่ระบบ
บริการด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
เช่น การให้คำปรึกษา การตรวจสุขภาพ
หรือพาไปพบแพทย์



สามารถเลือกชมวิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



ช่องทางการติดต่อ

หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ
รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน
ภาวะคลอดก่อนกำหนด
โดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย
สุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ
สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อมก่อน แต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ อีพีเอส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลสุขภาพและออกกำลังกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ งดนอนหลับ ความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19ล่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนไปสัมผัสขนาด 2.5 ในครอบครัวในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำอันตรายต่อทารกในครรภ์ การกินยาคุมกำเนิด และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำอันตรายต่อทารกในครรภ์ แต่อาจทำอันตรายต่อมารดา ควรได้รับการบำบัดก่อนตั้งครรภ์

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคตับ และโรคไทรอยด์ มีกรุ่นแรงขึ้นและอาจทำอันตรายต่อทารกในครรภ์





ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ขอเชิญชวนประชาชนและผู้มีอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป เข้าร่วมโครงการ "คลอดก่อนกำหนด" เพื่อป้องกันและลดอัตราการเสียชีวิต
จากโรคหัวใจและหลอดเลือด การขาดความรู้และการเข้าถึงบริการสุขภาพที่เหมาะสมอาจเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคนี้ได้



แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์
ในสถานบริการ



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ในสถานบริการ



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ในสถานบริการ



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ในสถานบริการ



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ในสถานบริการ

การป้องกันโรคหลอดเลือดก่อนเกิดเหตุที่ควรดำเนินการได้ทันที มีดังนี้

หากมีอาการผิดปกติหรือ
เจ็บหน้าอกควรรีบ
ไปพบแพทย์ทันที



งดสูบบุหรี่
และดื่มแอลกอฮอล์



ไม่ออกกำลังกายหนักเกินไป
หรือออกกำลังกายหนักเกินไป



การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
และควบคุมระดับไขมันในเลือด



รับประทานอาหาร น้ำ
และพักผ่อนอย่างเพียงพอ



หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
หรือสูบบุหรี่



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักเกินไป
หรือออกกำลังกายหนักเกินไป



พบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ

1. มีอาการผิดปกติ
2. มีอาการผิดปกติ
3. มีอาการผิดปกติ
4. มีอาการผิดปกติ
5. มีอาการผิดปกติ
6. มีอาการผิดปกติ

ควรออกกำลังกาย
วันละ ๓๐ นาที



ไม่ออกกำลังกายหนักเกินไป
หรือออกกำลังกายหนักเกินไป



ไม่ออกกำลังกายหนักเกินไป
หรือออกกำลังกายหนักเกินไป



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักเกินไป
หรือออกกำลังกายหนักเกินไป



พบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ ๑๕ ปีขึ้นไป ไม่ออกกำลังกายหนักเกินไป ไม่ออกกำลังกายหนักเกินไป

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด

ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



ฝากครรภ์เร็ว
ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสตรีและหมอเด็กพร้อม



สัญญาณเตือน
คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องบับ



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



น้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

