



จังหวัดนครราชสีมา

ประสานความร่วมมือกับสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด อำเภอ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ 7 ภาคีเครือข่าย

มุ่งขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



ทำตามคำแนะนำ

ให้หญิงตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์
ก่อน 12 สัปดาห์ (3เดือน)
ณ โรงพยาบาล รพ.สต. หรือสถานบริการใกล้บ้าน

จังหวัดและอำเภอ

- ขับเคลื่อนและติดตามการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การคลอดก่อนกำหนดลดลงร้อยละ 50
- ผนึกพลังประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างการรับรู้ถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
- นายทะเบียนอำเภอสร้างการรับรู้ให้คู่รักที่มาจดทะเบียนสมรสวางแผนครอบครัวและเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร



อาหารที่ดี ถูกสุขลักษณะ

หญิงตั้งครรภ์ต้องทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ และถูกสุขลักษณะ ตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อไม่ให้เด็กคลอดก่อนกำหนด และน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

- จัดทำทะเบียนหญิงตั้งครรภ์ในพื้นที่ โดยเริ่มจัดเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2566
- ประสาน รพ.สต. และสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ให้คำแนะนำแก่คู่รักและหญิงตั้งครรภ์เพื่อสร้างการรับรู้ถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
- ช่วยเหลือหญิงตั้งครรภ์ในการรับ-ส่งไปพบแพทย์ ตามระเบียบ มท. ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการช่วยเหลือประชาชน



ปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยง

ลดความเสี่ยงภาวะคลอดก่อนกำหนด อาทิ การสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่เป็นประจำ ความเครียด การทำงานหนัก การยืนหรือเดินนานๆ การพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ความเสี่ยงจากการเดินทางบ่อยเพราะอาจติดขัดได้ง่าย ฯลฯ

ทีมปฏิบัติการในระดับพื้นที่

กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่ของรัฐ อสม. ผู้บริหารและเครือข่ายสถานศึกษา และภาคีเครือข่าย สร้างทีมปฏิบัติการในพื้นที่เพื่อให้คำแนะนำคู่รักและหญิงตั้งครรภ์เพื่อสร้างการรับรู้ถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด อสม. แนะนำติดตาม เยี่ยมเยียน และดูแลหญิงตั้งครรภ์ให้เข้ารับการดูแลตามกลไกด้านสาธารณสุขอย่างใกล้ชิด

อาการเจ็บครรภ์ที่ต้องมาพบแพทย์ก่อนนัด

- เจ็บครรภ์สม่ำเสมอและถี่มากขึ้น
- เจ็บทุก 10-40 วินาที
- เจ็บที่ยอดมดลูก ทั้งท้องและหลังหรือก้นปวดหน่วงร้าวลงก้นหรือหลัง
- อาการปวดท้องไม่ดีขึ้นหลังนอนพัก
- อาจมีมูกเลือดหรือน้ำเดินร่วมด้วย



กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น

อปท. ดำเนินการจัดทำโครงการ หรือประสานงาน รพ.สต. / อสม. / สถานศึกษา จัดทำโครงการเพื่อให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์และคู่รักที่เป็นกลุ่มเสี่ยงรับรู้ถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด ที่จะกระทบต่อแม่และเด็ก

หลักการ และ เหตุผล



ทารกแรกเกิดที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ ที่เรียกว่าทารกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสียชีวิตและพบภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงหลังคลอด บางรายจะมีพัฒนาการล่าช้า หากทารกวัยนั้นมีความพิการ ครอบครัวและภาครัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแลรักษาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4 - 5 ปี

จากการทำวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนปีงบการเงินบุตร พบว่า ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ก่อให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านั้นยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ามารับการรักษาล่าช้าเป็นเหตุให้การรักษายังคงภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดก็ไม่ประสบความสำเร็จ

ด้วยเหตุนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ “เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมรังค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด” เพื่อส่งมอบไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใดแล้ว จะสามารถเกิดความตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจไปพบแพทย์โดยเร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป



4 ประเด็นหลักในการสื่อสารสู่สังคม

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



แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ

เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่องในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลาสั้น เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือน ถึง 2 ปี ทารกมีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสี่ยงต่อการมีสายตาเลือนรางหรือตาบอด หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคที่สามารถเข้าป้อนและได้รับการผ่าตัดเอาลำไส้ส่วนตายเป็นไป อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลาหนึ่ง อาจอาจเข้าตันทันทีพบได้ในการเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด “ภาวะคลอดก่อนกำหนด” ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดน้อยกว่า



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น พันธุกรรม โลหิตจาง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูกและปีกมดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในพ่อแม่-พี่น้อง-ครอบครัว อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านควรเข้ามาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือ ภายใน 12 สัปดาห์แรก เพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยง และความเสี่ยงป่วยในสตรีตั้งครรภ์ แพทย์จะได้เฝ้าระวังความเสี่ยงที่พบมารักษา รวมถึงได้รับคำแนะนำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนี้ โอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้วย

เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสรีระ แต่วิถีชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม รับจ้าง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า เลี้ยงบุตรคนโต เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนท่านั่งของ เป็นท่านอนบ่อยครั้ง เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากต้องเดินทาง มาทำงานทุกวันไม่ว่าโดยสารถ้วยพาหนะใดใด เช่น มอเตอร์ไซด์ จักรยาน รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเกร็ง บริเวณหน้าท้องบ่อยครั้ง เมื่อยล้า หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระเป็นประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระทบกระเทือนต่อบุตรในครรภ์ ก่อให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมกับพฤติกรรม ыomeทำงาน เช่น การกลับปัสสาวะ การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์มีปัญหาหลายด้าน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้า ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้โอกาสการไม่สุขสบาย ได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ขาบวม อารมณ์หงุดหงิด เครียด เป็นต้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารก น้ำหนักน้อย (อ้างอิง คุณสุภาพร แสนศรี)

“หากหญิงตั้งครรภ์ปรับการทำงาน และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้”

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการวิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคยมีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ามารับการรักษานะโรงพยาบาลช้า จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น จึงตัดสินใจเข้ามารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การ ยับยั้ง หากมาเร็วและไม่มีการตรวจขณะนั้น แพทย์สามารถ รักษาต่อจนสามารถตั้งครรภ์ครบกำหนดคลอดได้

“หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมอทันที! ท้องแข็ง ท้องบวม ปวดนั้นแฉะ เจ็บหน้าท้องน้อย มีน้ำใส มีเลือดออก แม่ไม่เจ็บท้อง

แนวคิดการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ภายใต้แคมเปญ



เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด
THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย
กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ
มารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามชมสื่อประชาสัมพันธ์ที่



Facebook
www.facebook.com/TMCHNetwork
Web site
www.tmcnet-work.com

www.tmcnetwork.com
Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการ

พ.ศ. 2565