



ที่ อบต ๘๑๓๐๑ /๒๖๘

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลโนนทองอินทร์  
อำเภอภูแก้ว จังหวัดอุดรธานี ๔๑๑๓๐

๗ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์การป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

เรียน กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน ทุกหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด จำนวน ๑ ชุด

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลโนนทองอินทร์ ได้รับหนังสือแจ้งจากอำเภอภูแก้ว ว่ากระทรวงมหาดไทย ได้จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด เพื่อสร้างการรับรู้และตระหนักรู้ให้แก่หญิงตั้งครรภ์ ตลอดจนประชาชนโดยทั่วไป ในเรื่องการป้องกันการคลอดก่อนกำหนดเพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด และเพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด นั้น

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนทองอินทร์ จึงใคร่ขอความร่วมมือมายังท่านประชาสัมพันธ์ การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดเพื่อการสื่อสารเชิงรุกในพื้นที่ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี อย่างเช่นเคย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

((นายอรุณ ลุนพิจิตร))

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนทองอินทร์

สำนักงานปลัด อบต.

งานธุรการ

โทรศัพท์ ๐๔๒-๒๑๘๙๑๑



# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายตั้งแต่เกิดในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



คลอดแต่แรกปรี่นอกซิจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปัดพียงคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาใส่น้ำ



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

## การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเด็กทางเป็นระยะเวลานาน



ความอ่อนเพลียให้เพียงพอ และทานเวลาน้ำก่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที



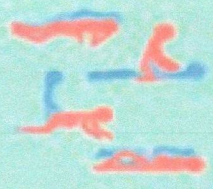
ไม่ควรกินเป็ดสุว่



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน จากท่ายืนเป็นท่ากึ่งบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่กระทบบริเวณเหนือท้อง



### พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใส่ออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีอาการ/เสียง/หรือมีสิ่งออกทางช่องคลอด
- 5 บิดสาวแล้วบิต
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

# สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



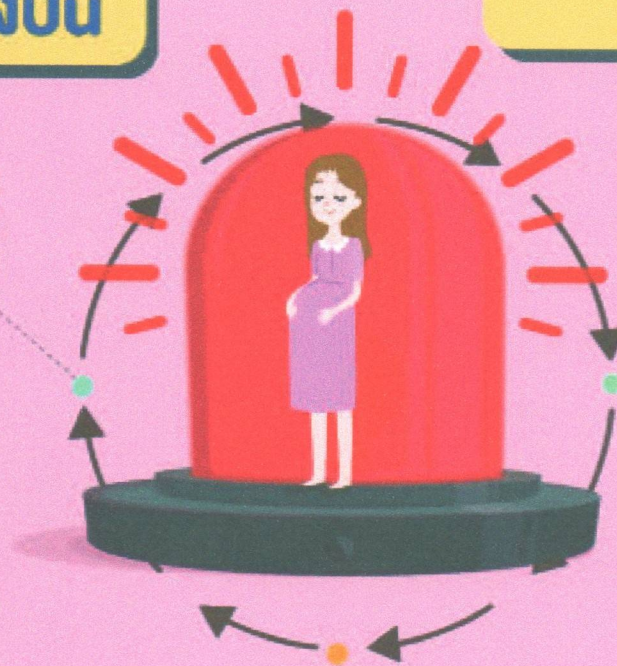
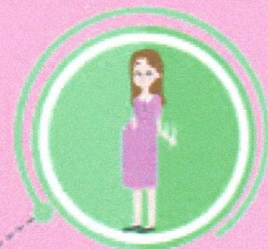
## ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องปับ



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



ซีน้ำใส หรือเลือดออก  
แม้ไม่เจ็บท้อง



# ก่อนกำหนด การคลอด...



## ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของทารกที่พบน้อย การจะมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใช้จ่ายมาก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยังต้องดูแลมาก



ปกติสตรีตั้งครรภ์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ 38-40 สัปดาห์ การคลอดก่อนกำหนด หมายถึง มีการคลอดทารกออกมาก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์เต็ม โดยนับเริ่มต้นจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก่อนตั้งครรภ์เป็นวันที่ 1 ( สำหรับคนที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอทุก 28 วัน )



ทารกที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ น้ำหนักทารกปกติ ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า " ทารกน้ำหนักน้อย " ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า " ทารกน้ำหนักน้อยมาก "

## สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด



# ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์  
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม**



# อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก  
ในโพรงสมอง