

ที่ ฉข ๐๐๑๙/๐๓๑๕๖



ศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่  
ถนนเรืองวุฒิ ฉข ๒๔๐๐๐

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การส่งเสริม สนับสนุน และร่วมขับเคลื่อนในโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด  
เรียน นายอำเภอ

อ้างถึง หนังสือจังหวัดเชียงใหม่ ที่ ฉข ๐๐๑๙/ว ๖๔ ลงวันที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๖

ตามหนังสือที่อ้างถึง จังหวัดเชียงใหม่ ขอความร่วมมือสนับสนุนการขับเคลื่อนการดำเนินงาน  
ตามโครงการเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด ให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนด นั้น

เพื่อให้การส่งเสริม สนับสนุน และร่วมขับเคลื่อนโครงการเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะ  
คลอดก่อนกำหนด บรรลุตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผล จังหวัดฯ จึงขอให้อำเภอ  
มอบหมายสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ ดำเนินการ ดังนี้

๑. มอบหมายให้ข้าราชการในสังกัด ร่วมเป็นคณะทำงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะ  
คลอดก่อนกำหนด ระดับอำเภอ เพื่อกำหนดทิศทางในการขับเคลื่อนนโยบายไปสู่การปฏิบัติ การเก็บสถิติข้อมูล  
อัตราทารกคลอดก่อนกำหนด การจัดระบบการบริการของสถานบริการสาธารณสุขและบุคลากรด้านสุขภาพ  
จัดเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล แลกเปลี่ยนปัญหาและแก้ไขปัญหา และกำกับติดตามประเมินผลการปฏิบัติงาน  
๒. จัดให้มีการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างการรับรู้และตระหนักถึงอันตรายของการคลอด  
ก่อนกำหนด ดังนี้

๑) สร้างการรับรู้ และความตระหนักถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนดให้แก่ข้าราชการ  
พนักงานราชการและลูกจ้างในสังกัด

๒) ให้กลุ่มอาชีพสตรีอาสาสมัครหรือจิตอาสา และกลไกในพื้นที่ของหน่วยงานดำเนินการ  
สร้างการรับรู้ และความตระหนักถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด รวมถึงการเฝ้าระวังการตรวจเยี่ยมบ้าน  
การให้คำปรึกษาช่วยเหลือ เพื่อให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ได้แก่ การรับประทานอาหาร  
การกินยาบำรุงเลือด การทำความสะอาดร่างกาย และการออกกำลังกายที่เหมาะสม ตลอดจนเชิญชวน  
ให้เข้ารับบริการการฝากครรภ์ภายใน ๑๒ สัปดาห์ และแจ้งหญิงตั้งครรภ์ที่มีฐานะยากจนหรือยากไร้ ขึ้นทะเบียน  
กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้ความช่วยเหลือในการพาไปพบแพทย์หรือพยาบาล และรายงานผล  
ข้อมูลให้นายอำเภอหรือผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เมื่อพบว่าหญิงตั้งครรภ์ในหมู่บ้านมีพฤติกรรม  
ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม เช่น ไม่เข้ารับการฝากครรภ์ในสถานบริการสาธารณสุข หรือสูบบุหรี่หลังคลอด  
และการดูแลบุตรหลังคลอด เป็นต้น

/๓) ประธาน...

๓) ประธานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการนำสื่อประชาสัมพันธ์โครงการฯ ประกอบด้วย แผ่นพับ โปสเตอร์ ไฟล์สื่อประชาสัมพันธ์พร้อมคู่มือการใช้ ผลิตและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางต่าง ๆ ของหน่วยงาน และเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงานของข้าราชการ องค์กรสตรี อาสาสมัคร และจิตอาสา ร่วมกันขับเคลื่อนการดำเนินงานและการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสื่อประชาสัมพันธ์ ตาม QR code ที่แนบมาพร้อมหนังสือฉบับนี้

๓. สอดแทรกเนื้อหาความรู้การสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด ผ่านการฝึกอบรมตามแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่หน่วยดำเนินการในระดับอำเภอ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ



(นางสาวฉัตรประอร นิยม)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดฉะเชิงเทรา

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด  
กลุ่มงานส่งเสริมการพัฒนาชุมชน  
โทร./โทรสาร ๐-๓๘๕๑-๑๒๓๙



สื่อประชาสัมพันธ์





โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร  
Thai Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



รับประทานอาหาร น้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด

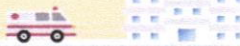


หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที



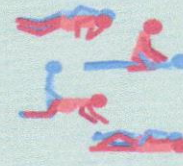
ไม่ควรกินปลั๊กสาร



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากทำยีนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



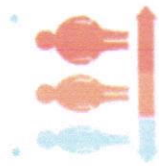
หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

## เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

- กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
  - แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมีตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
  - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



- กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง  
กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิก  
เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด  
เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

- เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย  
หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ  
ให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือ  
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



## ช่องทางการติดต่อ

หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์  
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ  
SW.สศ. ในพื้นที่ใกล้เคียง



## สามารถเลือกชม วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



\*การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันทารกคลอดก่อนกำหนด\*  
ผู้จัดทำ: นร.-กรวงนหาดไทย ธันวาคม พ.ศ.2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน  
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

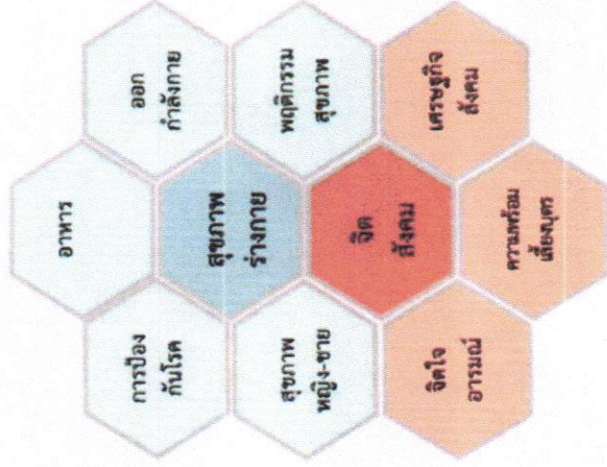
กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย  
สุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย  
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ  
สยามมกุฎราชกุมาร

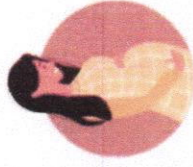


## เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส” เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซีสตาไลซิสเฉียบ 4sq เป็นต้น



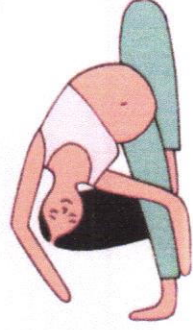
## เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธัญพืช
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ พ่อนคลาย ความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- จัดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ส่วนหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



## เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การก่น้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
  - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
  - งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคชด และโรคธัยรอยด์ บักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



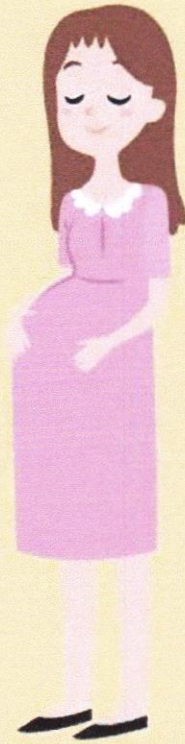
# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



# ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์  
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม

