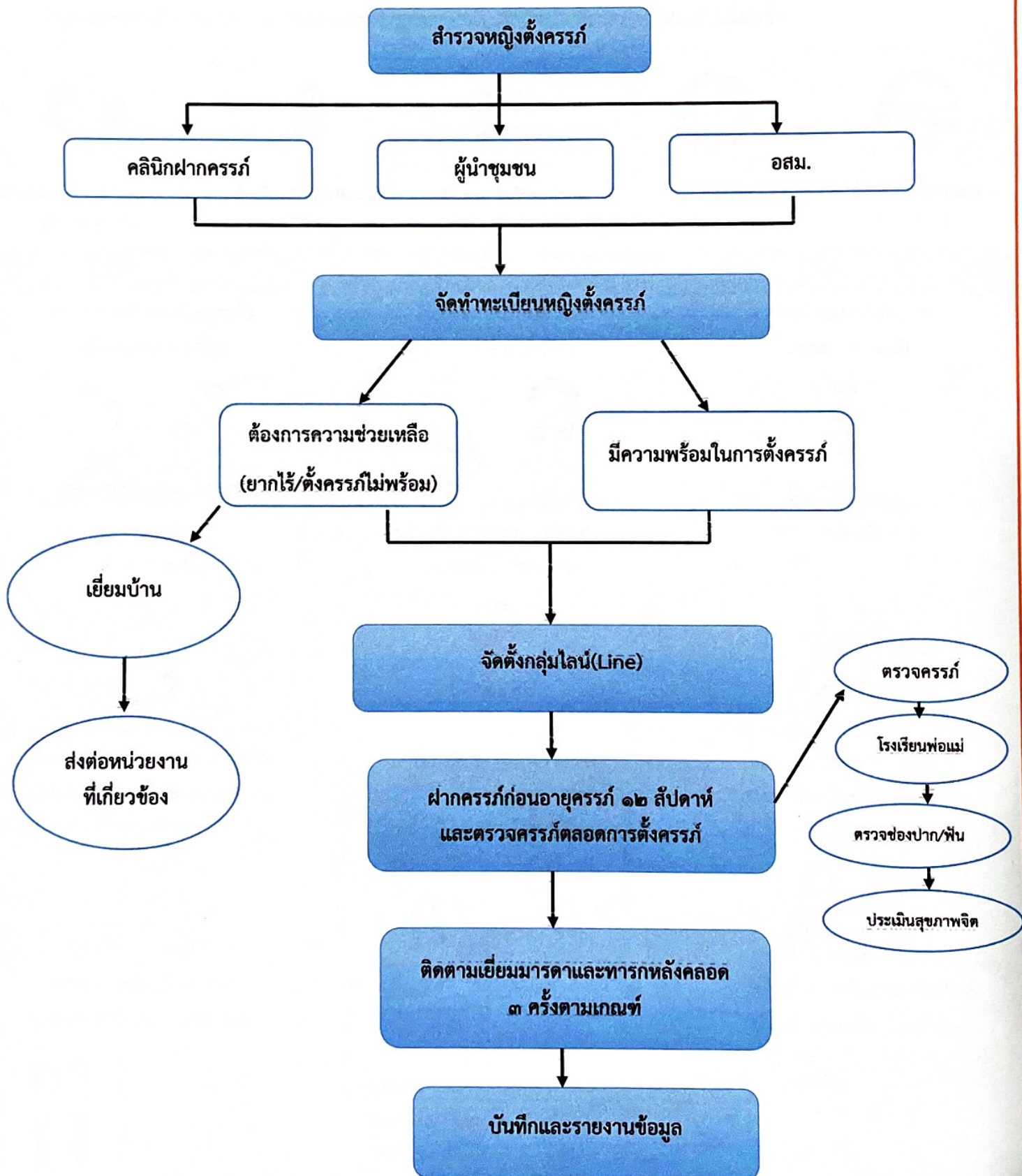


แนวทางการขับเคลื่อนโครงการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด
เทศบาลตำบลพรานกระต่าย

๑. แต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด โดยมีองค์ประกอบของคณะทำงานจาก ๗ ภาควิชาเครือข่าย
๒. จัดประชุมคณะกรรมการฯ เพื่อกำหนดแผน แนวทางการดำเนินงานในระดับท้องถิ่น มอบหมายภารกิจ อำนาจหน้าที่ รวมทั้งการติดตามประเมินผลการดำเนินการ
๓. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์และบูรณาการภาคีเครือข่ายท้องถิ่น ท้องที่ อสม. ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา และผู้นำสถานศึกษา สร้างความรู้ ความตระหนักให้กับประชาชน เด็ก เยาวชน โดยเฉพาะวัยเจริญพันธุ์ เรื่องการวางแผนครอบครัว การวางแผนก่อนการตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์
๔. สำรวจและจัดทำทะเบียนข้อมูลหญิงตั้งครรภ์ในพื้นที่ จากข้อมูลการฝากครรภ์ในหน่วยบริการ ผู้นำชุมชน อสม. เป็นต้น
๕. บูรณาการภาคีเครือข่ายท้องถิ่น ท้องที่ และอสม. ให้ติดตามและช่วยเหลือหญิงตั้งครรภ์ที่ ตั้งครรภ์ไม่พร้อมหรือยากไร้หรือต้องการความช่วยเหลือในด้านต่างๆ
๖. ส่งเสริมให้ได้รับการฝากครรภ์ตั้งแต่อายุครรภ์ก่อน ๑๒ สัปดาห์ และตรวจครรภ์ตลอดการตั้งครรภ์
๗. ติดตามเยี่ยมมารดาและทารกหลังคลอด ๓ ครั้งตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด
๘. บันทึกและรายงานข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์และการลดอัตราการคลอดก่อนกำหนด

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด
เทศบาลตำบลพรานกระต่าย



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



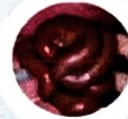
ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่เปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ช็อก ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรขึ้นปัสสาวะ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำเป็นนั่งยองบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกจากช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกจากช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกจากช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ซึมเศร้า

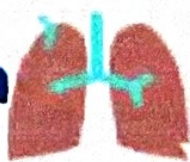


ผลกระทบต่อลูก

สมอง



ปอด



หัวใจ



ยังทำงานไม่สมบูรณ์



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ✓

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ✓



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม



ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว
เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง