



# ก่อนกำหนด การคลอด...



## ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการศึกษาในวัยเด็ก การคลอดมีน้ำหนักน้อย ด้วยอัตราการสูงในทารกที่ทำงานต่อได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใช้น้ำหนัก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยังต้องดูแลมาก



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



การที่คลอดก่อนกำหนดจะมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ ปานกลางหรือหนัก ที่คลอดอายุครรภ์ 38 - 40 สัปดาห์ จะอยู่ที่ประมาณ 2,500 - 3,000 กรัม ถ้าคลอดก่อน 37 สัปดาห์ มักจะมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม เรียกว่า " การคลอดน้ำหนักน้อย " ถ้าคลอดก่อน 30 - 32 สัปดาห์น้ำหนักเฉลี่ยน้อยกว่า 1,500 กรัม เรียกว่า " การคลอดน้ำหนักน้อยมาก "

## สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด



# อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด



หัวใจ

ยังทำงานไม่สมบูรณ์



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก  
ในโพรงสมอง



# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



# สื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



## "ที่มาและความสำคัญ"

- ภาวะคลอดก่อนกำหนด คือ ภาวะที่คลอดโดยมีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์
- เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการกึ่งพบบ่อย
- ภาวะคลอดก่อนกำหนดอาจเกิดได้กับหญิงตั้งครรภ์ทุกคน

## "ประชาสัมพันธ์เชิงรุก มุ่งมั่นสร้างการรับรู้ถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด"

## ช่องทางการเผยแพร่ตามประเภทสื่อ

1. สื่อเสียง
  - หอกระจายข่าว
  - วิทยุชุมชน
2. สื่อ Infographic
  - ช่องทางออนไลน์ เช่น เว็บไซต์, Social Media, Line@
  - สื่อสิ่งพิมพ์, บอร์ดประชาสัมพันธ์
3. สื่อวีดิทัศน์
  - จอ LED ณ ศาลากลางจังหวัด
  - ช่องทางออนไลน์ เช่น เว็บไซต์, Social Media, Line@



คู่มือการปฏิบัติตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

สื่อประชาสัมพันธ์ เรื่อง ภาวะคลอดก่อนกำหนด

## สื่อเสียง เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

EP. 261: ภาวะคลอดก่อนกำหนดคืออะไร

"ภาวะคลอดก่อนกำหนด เกิดขึ้นได้อย่างไร ป้องกันได้หรือไม่ และอันตรายมากน้อยแค่ไหน" โดย Thai PBS PODCAST

## สื่อ Infographic เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

### อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อนักเรียน

**เครียด**

ผลกระทบต่อดูก

สมอง

ปอด

หัวใจ

พัฒนาการช้ากว่า

ความพิการ

การตาย

การคลอดก่อนกำหนด

การเสียชีวิต

การตาย

การเสียชีวิต

การตาย

การเสียชีวิต

### อาการที่ควรระวัง

น้ำหนักตัวลดลง

ความดันโลหิตสูง

มีอาการบวม

มีอาการปวดหลัง

มีอาการปวดศีรษะ

มีอาการเวียนศีรษะ

มีอาการเหนื่อยง่าย

มีอาการหงุดหงิด

มีอาการนอนไม่หลับ

มีอาการคลื่นไส้

มีอาการอาเจียน

มีอาการท้องผูก

มีอาการท้องเสีย

มีอาการคัน

มีอาการแสบ

มีอาการคัน

มีอาการแสบ

### วิธีสังเกตขโมยนิมิต

ฝันเห็นคนหรือสัตว์

ฝันเห็นคนตาย

ฝันเห็นคนเจ็บ

ฝันเห็นคนป่วย

ฝันเห็นคนตาย

ฝันเห็นคนเจ็บ

ฝันเห็นคนป่วย

ฝันเห็นคนตาย

ฝันเห็นคนเจ็บ

ฝันเห็นคนป่วย

### สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบแพทย์ทันที

ท้องแข็ง

เจ็บท้อง

น้ำใส

น้ำขุ่น

น้ำเขียว

น้ำดำ

น้ำแดง

น้ำขาว

น้ำเหลือง

น้ำใส

น้ำขุ่น

น้ำเขียว

น้ำดำ

น้ำแดง

น้ำขาว

น้ำเหลือง

## สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

### 3 วิธีป้องกัน

1. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

2. งดใช้ยาเสพติด

3. งดใช้ยาสมุนไพร

1. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

2. งดใช้ยาเสพติด

3. งดใช้ยาสมุนไพร

### รู้ทัน ป้องกัน ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด

โดย โรงพยาบาลกรุงเทพ

### ทางคลอดก่อนกำหนด

โดย Sripat Medical Center, Chiang Mai

### 5 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนดที่คุณแม่สังเกตเจอได้

โดย โรงพยาบาลสมิติเวช