สื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

"ที่มาและความสำคัญ"

- ภาวะคลอดก่อนกำหนด คือ ภาวะที่คลอดโดยมีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์
- เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบบ่อย
- ภาวะคลอดก่อนกำหนดอาจเกิดได้กับหญิงตั้งครรภ์ทุกคน

"ประชาสัมพันธ์เชิงรุก มุ่งมั่นสร้างการรับรู้ถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด"

ช่องทางการเผยแพร่ตามประเภทสื่อ

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



คู่มือการปฏิบัติงาน โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด
โดย กรมส่งเสริมการแพทย์และสาธารณสุข

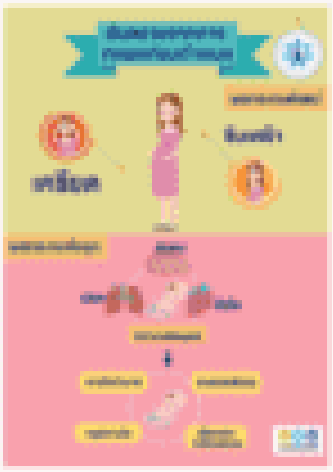


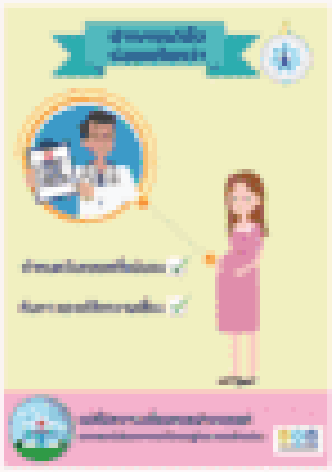
สื่อเสียง เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"

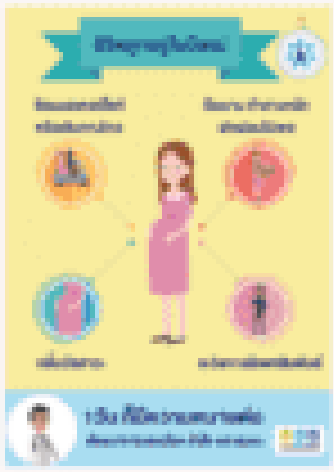


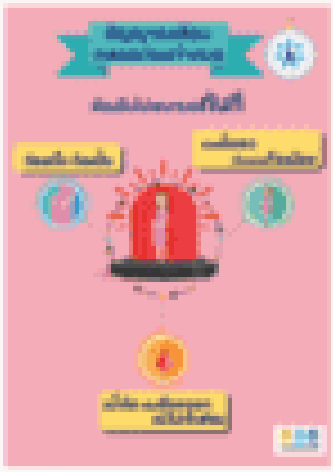
"ภาวะคลอดก่อนกำหนด เรื่องที่แม่ต้องรู้ ป้องกันได้ด้วยใส่ใจ และฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง"
โดย รายการ RID PODCAST

สื่อ Infographic เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"







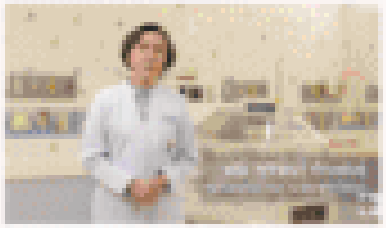




สื่อวิดีทัศน์ เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



"3 วิธีป้องกันคลอดก่อนกำหนด คุณแม่ตั้งครรภ์ ต้องรู้ก่อนสายเกินแก้"
โดย โรงพยาบาลเชียงราย



"รู้ทัน ป้องกัน ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด"
โดย โรงพยาบาลกรุงเทพ



"Talk with Mom ดูแล 3 เทคนิคป้องกันคลอดก่อนกำหนด"
โดย Siriphat Medical Center, Chiang Mai



"5 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม"
โดย โรงพยาบาลเชียงราย

สื่อประกอบการสอนหญิงตั้งครรภ์

เรื่อง

การป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

รวบรวม จัดพิมพ์ เผยแพร่

โดย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย

ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

การให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์มีความสำคัญอย่างไร

- หญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติส่วนใหญ่จะเข้ามารับการรักษาล่าช้า ส่วนหนึ่งเกิดจากความไม่รู้ว่าอาการผิดปกตินั้น อาจมีอันตรายต่อตนเองและบุตรในครรภ์ มักรอคอยจนอาการรุนแรงมากขึ้นจึงมาโรงพยาบาล ทำให้ดูแลรักษาไม่ทันเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงตามมาได้
- การให้ความรู้<u>เฉพาะประเด็นสำคัญ</u>จึงมีความจำเป็น หากหญิงตั้งครรภ์เข้าใจและสามารถนำไปดูแลตนเองได้เหมาะสม จะช่วยป้องกัน หรือลดความรุนแรงของภาวะคลอดก่อนกำหนด รวมทั้งภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ อีกด้วย

เนื้อหาการสอน

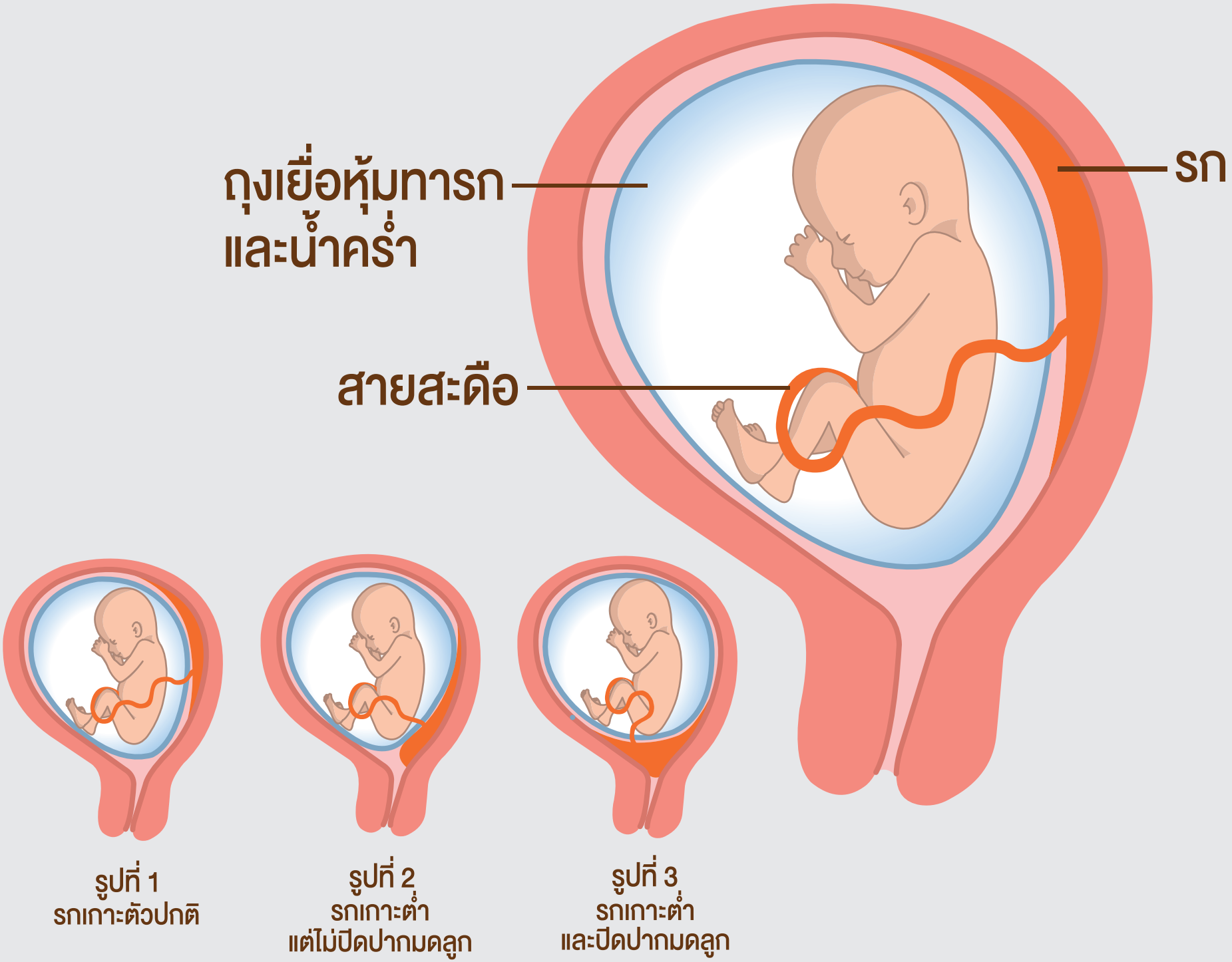
1. ถุงน้ำคร่ำ น้ำคร่ำ สายสะดือ และรกมีความสำคัญต่อทารกในครรภ์อย่างไร
2. ชีวิตของทารกเกิดก่อนกำหนดที่ต้องได้รับการดูแลรักษาในไอซียูมีความลำบากอย่างไร
3. ปัจจัยเสี่ยงที่มักทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดที่ควรหลีกเลี่ยงมีอะไรบ้าง
4. อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ทันทีมีอาการใดบ้าง
5. การดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์เพื่อป้องกันอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดควรทำอย่างไร

กลุ่มเป้าหมาย: หญิงตั้งครรภ์ทุกราย

สถานที่สอน: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และโรงพยาบาลชุมชน

คณะผู้จัดทำ

คณะกรรมการพัฒนา “โครงการจัดการความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลชุมชนและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”


ถุงเยื่อหุ้มทารกและน้ำคร่ำ
รก
สายสะดือ
รูปที่ 1
รกเกาะตัวปกติ
รูปที่ 2
รกเกาะต่ำ
แต่ไม่ปิดปากมดลูก
รูปที่ 3
รกเกาะต่ำ
และปิดปากมดลูก

อวัยวะส่วนต่างๆ ที่อยู่ล้อมรอบตัวลูกเรา

อวัยวะต่างๆ ภายในโพรงมดลูกที่ควรรู้จัก

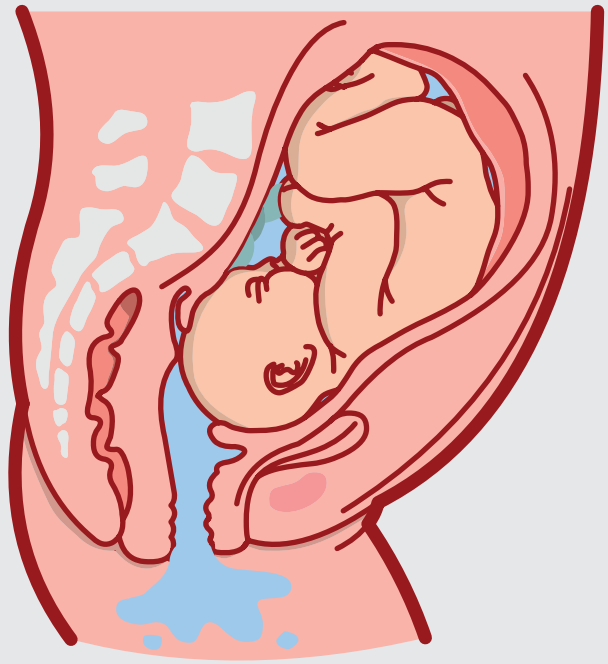
1. “รก” ทำหน้าที่เป็นแหล่งให้สารอาหารแก่ลูก บริเวณรกจึงมีเส้นเลือดไปเลี้ยงจำนวนมาก
2. “สายสะดือ” ในภาพที่เห็นเป็นเส้นยาวๆ ที่เชื่อมต่อตัวลูกเข้ากับรก มีหน้าที่นำเลือดออกซิเจน และสารอาหารไปให้ลูก ดังนั้นการที่คุณแม่กินอาหารที่มีประโยชน์ ลูกในท้องก็จะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ไปด้วยเช่นกัน
3. “ถุงเยื่อหุ้มทารกและน้ำคร่ำ” คืออวัยวะที่จำเป็นสำหรับทารกในครรภ์ จากรูปจะเห็นว่าลูกมีชีวิตลอยไปมาอยู่ในถุงซึ่งมีน้ำคร่ำอยู่ ปกติน้ำคร่ำจะมีลักษณะใสเหมือนน้ำ ให้คุณแม่นึกภาพตามว่าเมื่อใดที่ถุงน้ำคร่ำแตก หรือรั่ว น้ำคร่ำจะไหลออกมาทางช่องคลอดซึ่งบางครั้งคุณแม่อาจไม่มีอาการท้องแข็ง/ท้องปั้น หรือที่เรียกว่าอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด แต่หากมีน้ำใสลักษณะคล้ายน้ำปัสสาวะไหลออกจากช่องคลอด ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที เพราะอาจทำให้ลูกติดเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ในช่องคลอด หรือถ้าน้ำไหลออกหมด ลูกก็อาจเสียชีวิต

ปกติรกจะเกาะอยู่กับส่วนบนของโพรงมดลูก (รูปที่ 1) หากเกาะอยู่ส่วนล่างของโพรงมดลูกที่เรียกว่ารกเกาะต่ำ (รูปที่ 2-3) คุณแม่ที่มีรกเกาะต่ำอาจมีอาการเลือดสดออกทางช่องคลอด หรือเมื่อเจ็บครรภ์คลอดจะไม่สามารถคลอดผ่านทางช่องคลอด จำเป็นต้องผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง

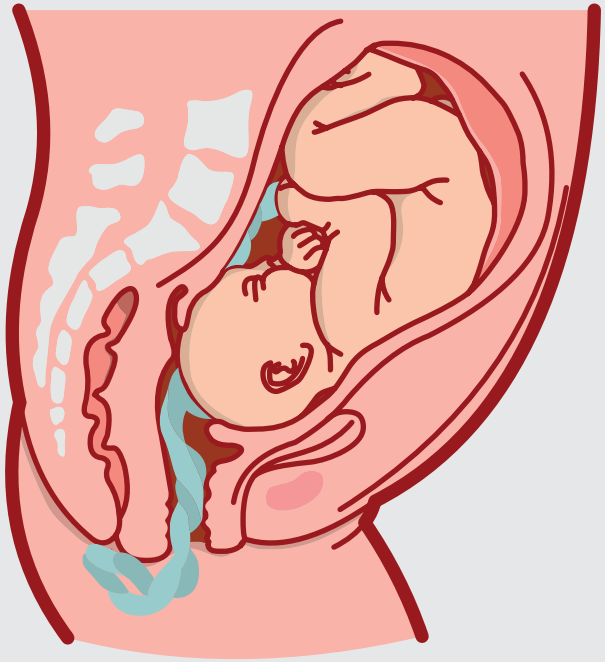
1



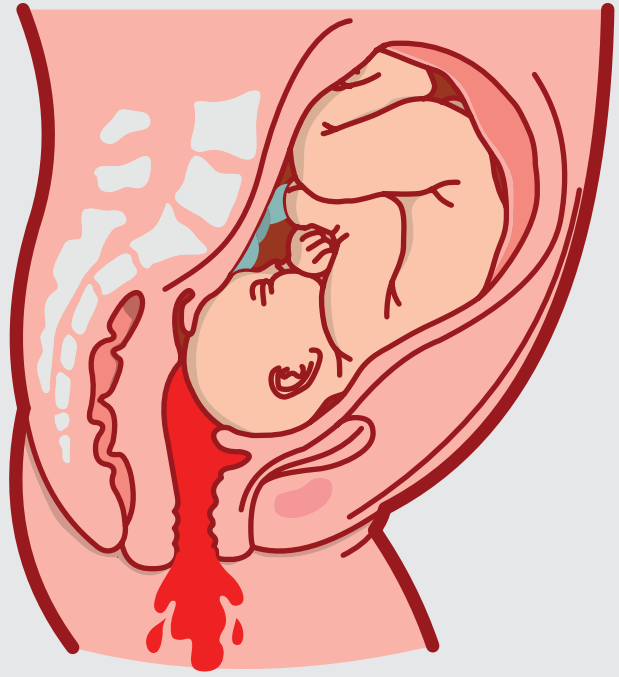
2



3



4



ถ้าคุณแม่ไม่รีบมาโรงพยาบาลจะมีอันตรายอย่างไร

อาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

- เมื่อเริ่มมีอาการเจ็บครรภ์คลอด ปากมดลูกจะเริ่มมีการขยายตัว และเมื่อเปิดเต็มที่ 10 เซนติเมตร คุณแม่จะเริ่มเบ่งคลอด หากเข้ามาพบแพทย์เร็ว (ปากมดลูกยังเปิดน้อยกว่า 3 เซนติเมตร) คุณหมออาจสามารถยับยั้งการเจ็บครรภ์คลอดได้สำเร็จ แต่หากปล่อยทิ้งไว้ หรือเข้ามารับการรักษาช้า อาจคลอดที่บ้าน หรือระหว่างเดินทางมาโรงพยาบาล เป็นอันตรายต่อทั้งแม่และลูก

อาการน้ำเดิน

- หากมีน้ำคร่ำไหลออกมาจากช่องคลอดที่เรียกว่า “น้ำเดิน” แล้วปล่อยทิ้งไว้นานเกินไป อาจก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา เช่น แม่และทารกในครรภ์ติดเชื้อ หรือเมื่อน้ำคร่ำรั่วเป็นระยะเวลานานจนปริมาณเหลือน้อยลง ทารกอาจถูกกดทับจนมีความพิการเกิดขึ้น นอกจากนี้หากสายสะดือถูกกด จะทำให้ทารกขาดออกซิเจน ทำให้ไม่แข็งแรงเกิดอาการ “ไม่ดิ้น” หรือ “ดิ้นน้อยลง” *นำไปสู่การเสียชีวิตของทารก*

อาการเลือดออกทางช่องคลอด

- หมายถึง มีเลือดออกทางช่องคลอด อาจเกิดจากรกเกาะต่ำ หรือเลือดออกใต้รก หากเลือดที่ออกมีปริมาณมากทำให้คุณแม่ช็อก ทั้งแม่และลูกขาดเลือด ขาดออกซิเจน และอาจเสียชีวิตทั้งแม่และลูก



ทารกเกิดก่อนกำหนด

คำถาม: คุณแม่เคยมีประสบการณ์คลอดก่อนกำหนด หรือเคยพบเห็นเด็กคลอดก่อนกำหนดมาก่อนหรือไม่?

- คุณแม่ทุกคนทราบวันกำหนดคลอดแล้วนะคะ การคลอดบุตรในช่วงอายุครรภ์ครบกำหนดเป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด ลูกจะสมบูรณ์แข็งแรงพอที่มาอยู่กับพ่อแม่ แต่ถ้าหากคุณแม่คลอดลูกก่อนกำหนดคุณหมอนัด 3 - 4 สัปดาห์ หรือ คลอดในช่วงตั้งครรภ์ 6 – 7 เดือน ลูกอาจยังไม่ครบกำหนดคลอด บางรายมีน้ำหนักน้อยมากจึงเกิดภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด เช่น
  - ทารกตัวเล็กน้ำหนักน้อยเห็นภาพใช่มั้ยคะ ตัวเล็กมากเมื่อเทียบกับสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวเขา
  - ปอดยังทำงานไม่ได้เต็มที่ หายใจด้วยตัวเองไม่ได้ ต้องใส่ท่อช่วยหายใจเพื่อให้ออกซิเจน
  - ดูดนมเองไม่ได้ ต้องใส่สายทางจมูกหรือทางปากเพื่อให้นมแม่ บางรายที่ยังให้นมไม่ได้ก็ต้องให้น้ำเกลือ หรือสารอาหารที่ต้องจัดเตรียมมาเป็นพิเศษทางเส้นเลือด
  - ต้องเลี้ยงดูในตู้อบทารกออกมาอยู่ข้างนอกไม่ได้ เพราะไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิของร่างกายเช่นเด็กที่มีน้ำหนักปกติ
  - บางรายอาจเสี่ยงต่อภาวะตาบอด หูหนวก หรือพัฒนาการล่าช้า

1



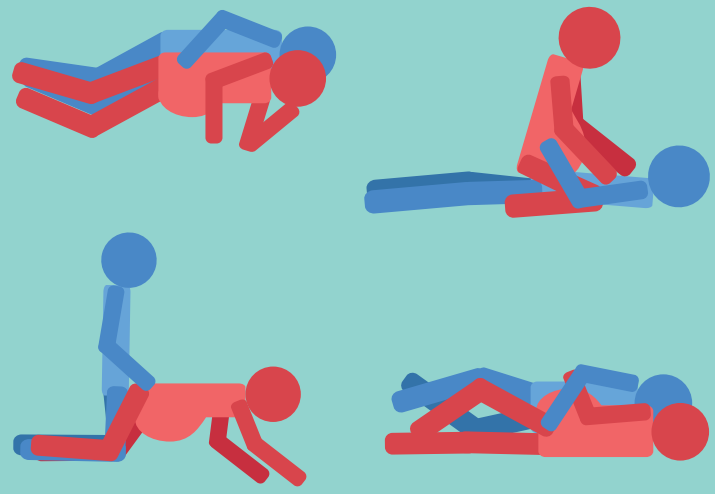
2



3



4



การป้องกันไม่ให้คลอดก่อนกำหนด

เนื่องจากคุณแม่คงพอเห็นภาพของอันตรายจากการคลอดก่อนกำหนดแล้ว การป้องกันไม่ให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด คุณแม่ควรทราบการใช้ชีวิตประจำวันที่อาจทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด พร้อมๆ ไปกับการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้ลูกเจริญเติบโตและมีสุขภาพแข็งแรงมากที่สุด ดีที่สุดควรให้คลอดเมื่อลูกครบกำหนดคลอดเท่านั้น การป้องกันไม่ให้มีอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดควรทำ ดังนี้

1. ไม่เครียดทำจิตใจให้สบาย ผ่อนคลาย เพราะความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
2. หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก ยกของหนัก เพราะอาจทำให้เกิดอาการเกร็งบริเวณท้อง
3. ไม่ควรขับขี่ หรือซ้อนรถจักรยานยนต์ในถนนหนทางที่ยากลำบาก เช่น ขรุขระมีหลุมมีบ่อ หรือนั่งรถเดินทางไกลทุกวัน
4. เลือกมีเพศสัมพันธ์ในท่าที่ไม่กระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้องโดยตรง หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หากมีอาการท้องแข็งบ่อยๆ (มดลูกหดรัดตัว) มีน้ำใส หรือเลือดออกจากช่องคลอด และหลีกเลี่ยงการกระตุ้นบริเวณหัวนมและลานนม

5



6



7



8



5. ไม่กลั้นปัสสาวะ เพื่อป้องกันโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด
6. ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง เพราะจะทำให้มดลูกหดแข็งตัวบ่อยครั้ง
7. ไม่ควรทำงานติดต่อกันนานกว่า 3 ชั่วโมง หากมีความจำเป็นให้นั่งพัก หรือเปลี่ยนอิริยาบทเป็นระยะๆ
8. หลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนบริเวณหน้าท้อง

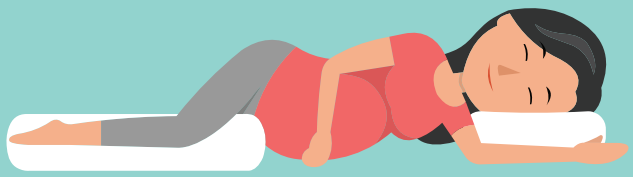
1



2



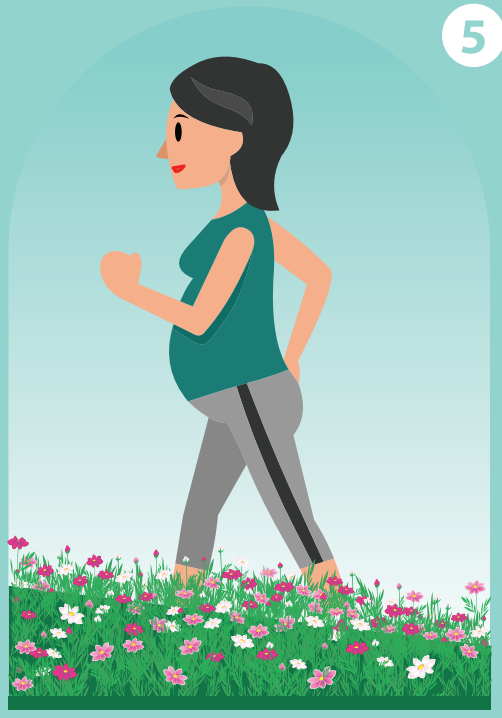
3



4



5



6

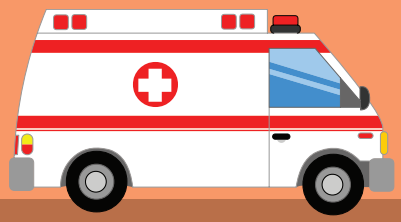


การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับดัชนีมวลกาย (BMI)
2. หากไม่มีข้อห้าม ในแต่ละวันควรดื่มน้ำไม่น้อยกว่า 8 แก้ว เพื่อช่วยการทำงานของระบบขับถ่ายปัสสาวะ
3. ควรนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมงต่อวัน โดยนอนตะแคงทับซ้ายและให้ยกปลายเท้าสูงประมาณ 5 – 10 นาทีระหว่างวัน
4. รับประทานยาบำรุงธาตุเหล็กรวมทั้งยากรดฟอร์ลิคให้สม่ำเสมอ ไม่ควรรับประทานยาบำรุงธาตุเหล็กพร้อมกับนม เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก
5. ควรเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน
6. ควรทำความสะอาดร่างกายทุกวัน เพื่อป้องกันโรคช่องคลอดอักเสบ หรือระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ

พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

1. ท้องแข็งบ่อยๆ หรือเรียกว่า มดลูกหดรัดตัว
2. มีน้ำใสๆออกจากช่องคลอด แม้ว่าจะไม่มีอาการเจ็บครรภ์ก็ตาม
3. มีเลือดสดไหลออกทางช่องคลอด





สัญญาณเตือนที่ต้องรีบมาโรงพยาบาลทันที 3 ข้อ

1. ท้องแข็งบ่อยๆ หรือที่เรียกว่า “มดลูกหดรัดตัว” เมื่อคุณแม่มีอาการท้องแข็งให้รู้ว่า“มดลูกกำลังหดรัดตัว” และเมื่อ “มดลูกคลายตัว” ท้องจะนิ่มลง เมื่อการบีบรัดตัวถี่มากขึ้นอาจทำให้คุณแม่คลอดก่อนกำหนดได้ตลอดเวลา แม้ว่าจะยังไม่ครบกำหนดคลอดก็ตาม
2. มีน้ำใสๆ ไหลออกจากช่องคลอด โดยอาจไม่จำเป็นต้องมีอาการเจ็บครรภ์คลอด หรือท้องแข็งก็ได้ เมื่อเริ่มมีอาการคุณแม่ควรนอนพักและรีบมาพบแพทย์ทันที หากมีน้ำใสออกมานานกว่า 18 ชั่วโมงนับตั้งแต่เริ่มมีอาการน้ำรั่ว ลูกในท้องมีโอกาสติดเชื้อสูง แพทย์อาจไม่สามารถให้ยายับยั้งคลอด หรือในบางรายอาจต้องช่วยคลอดทันทีเพื่อช่วยชีวิตแม่และลูก
3. มีเลือดสดไหลออกจากช่องคลอด

หากคุณแม่มีอาการผิดปกติดังที่กล่าว ให้เดินทางเข้ามาพบแพทย์ทันที

ไม่ควรรอให้ตรงกับวันนัดฝากครรภ์

ด้วยความปรารถนาดี

จาก

คณะกรรมการพัฒนา
“โครงการจัดการความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลชุมชน
และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”