

nm.

☒ สำนักปลัด

☐ กองคลัง

☐ กองช่าง

ที่ ขก ๐๐๒๓.๑๖/ว ๕๓๒๒



องค์การบริหารส่วนตำบลหนอง

1๐77 / 2๐๖8

วันที่ 28 พ.ย. 2568

เวลา 13.32

ที่ว่าการอำเภอบ้านไผ่
ถนนเจนจบทิศ ขก ๕๐๑๑๐

๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

เรื่อง การประชาสัมพันธ์โครงการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลในเมือง / นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดขอนแก่น ด่วนที่สุด ที่ ขก ๐๐๒๓.๖/ว ๓๑๖๘๕

ลงวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

จำนวน ๑ ฉบับ

พร้อมนี้อำเภอบ้านไผ่ขอส่งหนังสือจังหวัดขอนแก่น ด่วนที่สุด ที่ ขก ๐๐๒๓.๖/ว ๓๑๖๘๕ ลงวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ เรื่อง การประชาสัมพันธ์โครงการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวรพล วลัยศรี)

ปลัดอำเภอ(จพ.ปค.ชำนาญการพิเศษ)รักษาการแทน
นายอำเภอบ้านไผ่

เรียน ผอ.ฯ อบต. น้ำขุ่น

-เพื่อปิดทว

-ค.ทศป(พร้อมสื่อบริการ)เสริมสร้างสุขภาพ

เชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

-เพื่อไปประชาสัมพันธ์

(นายกฤต เรียงไรสง)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

(นางสาวน้ำฝน จันทนป)

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

-มอบหมายให้ ผอ.

-ดี นิเทศการ. ๕๐ /

ทศ.๖๖๖ ในคืน.

(นางรพีพรรณ นวลวิทยาพงศ์)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

(นายจิรวิทย์ ป้องขาริ)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอบ้านไผ่

โทร.๐-๕๓๒๗-๓๕๑๐

ขอนแก่น : เมืองหัตถกรรมโลกแห่งผ้ามัดหมี่

Khon Kaen : World Craft City for Ikat (Mudmee)

จำแนก

(สุปชัย นวลพุดชา)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล



ที่ ขก ๐๐๒๓.๖/ว ๓๓๖๖๕

3686
25 พ.ย. 2563
ศาลากลางจังหวัดขอนแก่น

ถนนศูนย์ราชการ ขก ๔๐๐๐๐

๓๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

เรื่อง การประชาสัมพันธ์โครงการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น นายกเทศมนตรีนครขอนแก่น และนายกเทศมนตรีเมือง ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๒๑.๔/ว ๕๒๕๗
ลงวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยจังหวัดขอนแก่นได้รับแจ้งจากกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า กระทรวงมหาดไทยได้รับมอบสื่อประชาสัมพันธ์โครงการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด จากบริษัท ทูริซัน จำกัด และเน้นย้ำให้หน่วยงานต่าง ๆ เผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ เพื่อเป็นเครื่องมือในการสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับหญิงตั้งครรภ์ในพื้นที่ พร้อมทั้งรายงานผลการดำเนินงานให้กระทรวงมหาดไทยทราบ

จังหวัดขอนแก่นพิจารณาแล้ว จึงขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทุกแห่งดำเนินการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ผ่านช่องทางออนไลน์ และบอร์ดประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ในสถานที่ให้บริการประชาชน ทุกพื้นที่ เช่น สำนักงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สถานพยาบาล สถานศึกษา ศูนย์การเรียนรู้ในสังกัด และพื้นที่อื่น ๆ ตามความเหมาะสม แล้วรายงานผลการดำเนินการให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดขอนแก่น ตามแบบรายงานฯ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ canpublic6@gmail.com ภายในวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่ทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไปด้วย

เรียน นายอำเภอบ้านไผ่

เพื่อโปรดทราบ/เพื่อโปรดพิจารณา

- ☒ เห็นควรแจ้งเทศบาลตำบลบ้านไผ่และดำเนินการต่อไป
- ☐ เห็นควรแจ้งเทศบาลตำบลบ้านไผ่และถือปฏิบัติต่อไป
- ☐ เห็นควรอนุญาตตามข้อเสนองาน
- ☐ เห็นควรเก็บรวบรวมให้เป็นหลักฐานทางราชการต่อไป

(นายธนบดี วาโยธา)

ท้องถิ่นอำเภอบ้านไผ่

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นฯ

โทร/โทรสาร ๐๔๓ ๒๔๓ ๘๒๘

ขอแสดงความนับถือ

(นายบรรพต หิรัณสาร)

รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่น

๑๓๕

(นายบรรพต หิรัณสาร)

ปลัดอำเภอ(จพง.ปค.ชำนาญการพิเศษ)รักษาการแทน
นายอำเภอบ้านไผ่

๙๖๘



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
เลขที่รับ ๗๕๓๘๙
วันที่รับ 19 พย 2568

ที่ มท ๐๘๒๑.๔/๕๒๕๗

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่น

และประสานงานท้องถิ่นอำเภอ

เลขที่รับ 1217

วันที่รับ 26 พย. 2568

๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

เรื่อง การประชาสัมพันธ์โครงการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

- | | |
|--|-------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. QR Code สื่อประชาสัมพันธ์โครงการฯ ที่ขอความร่วมมือติดบอร์ด | จำนวน ๑ ชุด |
| ๒. แบบรายงานฯ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น | จำนวน ๑ ชุด |
| ๓. คำอธิบายการกรอกแบบรายงานฯ | จำนวน ๑ ชุด |
| ๔. แบบรายงานฯ ของสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด | จำนวน ๑ ชุด |

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากกระทรวงมหาดไทยว่า ได้รับมอบสื่อประชาสัมพันธ์โครงการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด จาก บริษัท ทรูวิชั่นส์ จำกัด และเน้นย้ำให้หน่วยงานต่าง ๆ เผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ เพื่อเป็นเครื่องมือในการสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับหญิงตั้งครรภ์ในพื้นที่ พร้อมทั้งรายงานผลการดำเนินงานให้กระทรวงมหาดไทยทราบ นั้น

ในการนี้ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งดำเนินการ ดังนี้

๑. เผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ ผ่านช่องทางออนไลน์ และบอร์ดประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ในสถานที่ให้บริการประชาชนทุกพื้นที่ เช่น สำนักงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สถานพยาบาล สถานศึกษา ศูนย์การเรียนรู้ในสังกัด และพื้นที่อื่น ๆ ตามความเหมาะสม

๒. รายงานผลการดำเนินงาน ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒ ให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทราบ

ทั้งนี้ ขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดรวบรวมแบบรายงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นรูปแบบไฟล์ PDF รายงานให้กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นทราบ ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ safebirthdla@gmail.com ภายในวันพุธที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ รายละเอียดปรากฏตาม QR Code ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ร้อยตำรวจโท

(ภพชนก ขลานุเคราะห์)

อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมท้องถิ่น

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

โทร. ๐-๒๒๕๓-๕๐๐๐ ต่อ ๕๕๐๕

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th

ผู้ประสานงาน นายเจนวิทย์ เชื้อสาวะถี โทร. ๐๘-๘๖๒๙-๑๖๕๔

สิ่งที่ส่งมาด้วย



<https://bit.ly/4hlDMiw>



ก่อนกำหนด การคลอด...



ความสำคัญ



การคลอดก่อนกำหนดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญ เพราะเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบน้อย การจะมีน้ำหนักน้อย อวัยวะต่างๆยังไม่สามารถทำงานเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบการหายใจ ทำให้ต้องรักษาเป็นระยะเวลานาน ใ้ยามาก มีค่าใช้จ่ายสูง น้ำหนักยังน้อยยังต้องดูแลมาก



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



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

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด

ถุงน้ำคร่ำแตกก่อนกำหนด

รกเกาะต่ำ

มีการอักเสบหรือจำเป็นต้องผ่าตัดในช่องท้อง เช่น ไส้ติ่งอักเสบขณะตั้งครรภ์

ปริมาณน้ำคร่ำมากหรือน้อยเกินไป

ครรภ์แฝด ยิ่งแฝดมาก ยิ่งคลอดก่อนกำหนดมาก

การเจริญเติบโตผิดปกติ

รกลอกตัวก่อนกำหนด

มารดาสูบบุหรี่
เสพสารเสพติด
ภาวะทุพโภชนาการ

มารดาอายุมาก หรือน้อยเกินไป
(น้อยกว่า 18 ปีหรือมากกว่า 35 ปี)

มดลูกรูปร่างผิดปกติแต่กำเนิด เนื้องอกมดลูก



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สิ้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่เปิดหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาใส่แว่น



ข้อก บิดเขี้ยวแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรยกของหนัก



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่านอนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระชับบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง



ทำไมถึง **ควรฝากท้อง** "ตั้งแต่ทราบผล"

4 ข้อดีของการฝากครรภ์ "เร็ว"



ประเมินความเสี่ยง
หรือภาวะแทรกซ้อน
ของโรคอื่นๆขณะตั้งครรภ์



ตรวจหาโรคทางพันธุกรรม
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ของหญิงตั้งครรภ์และคู่



ตรวจหาความผิดปกติ
และความพิการแต่กำเนิด
ของการตกในครรภ์



รับบริการฝากครรภ์
และวางแผนการคลอด
โดยแพทย์ หรือ
บุคลากรสาธารณสุข



หลาย ๆ คน
ที่เริ่มตั้งครรภ์ครั้งแรก
อาจจะเกิดคำถามขึ้นในใจ
และสับสนไม่รู้ว่า
ควรฝากครรภ์
ตอนไหน ช่วงไหนดี

"ควรฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ หรือ ทันทีเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์"



7 ข้อ ที่คุณแม่ต้องรู้ เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



หลีกเลี่ยงการขับขี่
หรือซ้อนมอเตอร์ไซด์



ไม่ออกกำลังกาย



ไม่ทำงานหนัก
หรือกิจกรรมที่ออกแรงมาก



ไม่สูบบุหรี่



หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



งดการมีเพศสัมพันธ์



งดกระตุ้นหรือคลึงหัวนม



งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลตำบลท่าผา

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
 - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง
กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกแอซิด
เพื่อป้องกันภาวะเลือดและความพิการแต่กำเนิด
เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หลังตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย
หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ
ให้ไปยื่นทะเบียน กับเทศบาลหรือ
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ
รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกชม
วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



"การเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด"
ผลิตโดย ศร.กระทรวงมหาดไทย ธันวาคม พ.ศ.2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน
ภาวะคลอดก่อนกำหนด
โดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย
สุขภาพมารดาและการกึ่งครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ
สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อมก่อน แต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ HIV ซิฟิลิส
หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่
ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มยาสูบและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบก้นแพทย์หากมีไข้สูง หรือมีอาการอื่น
- งดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโวกัด-19 ช่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ
ไม่สัมผัสกับขนาด 2.5 ในกรอบในช่วงตั้งครรภ์
3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง
เพราะทำให้เกิดคลอดก่อนกำหนด การแท้งหรือพิการ
และความดันโลหิตสูง



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

5. ควบคุมโรคประจำตัว
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต และ
โรคอื่นเรื้อรัง ปกป้องแรงดันและอาจทำให้
คลอดก่อนกำหนด



สาเหตุของภาวะเจ็บครรภ์ คลอดก่อนกำหนด

- การขาดสารอาหาร
- การทำงานติดต่อกันนานๆ
- การมีเพศสัมพันธ์ในระยะตั้งครรภ์
หลัง 32 สัปดาห์
- การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และได้รับ
สารเสพติด
- ความเครียดทางด้านจิตใจอย่างรุนแรง
- เคยมีประวัติการคลอดก่อนกำหนด
- มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์
- มีความผิดปกติของการรกในครรภ์
- มีการติดเชื้อในร่างกาย
- มีโรคแทรกซ้อน
- ถูกกระทบกระเทือนบริเวณมดลูก



☎ 0 2340 7777

f Thainakarin Hospital

อบอุ่น มั่นใจ ที่ไทรนครินทร์



สื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

"ที่มาและความสำคัญ"

- ภาวะคลอดก่อนกำหนด คือ ภาวะที่คลอดโดยมีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์
- เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตและความพิการระยะยาวของการที่พบบ่อย
- ภาวะคลอดก่อนกำหนดอาจเกิดได้กับหญิงตั้งครรภ์ทุกคน

"ประชาสัมพันธ์เชิงรุก มุ่งมั่นสร้างการรับรู้ถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด"

ช่องทางการเผยแพร่ตามประเภทสื่อ

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



คู่มือการปฏิบัติตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



สื่อประชาสัมพันธ์เรื่อง ภาวะคลอดก่อนกำหนด

สื่อเสียง เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



"ภาวะคลอดก่อนกำหนด เกิดขึ้นได้อย่างไร ป้องกันได้อย่างไร และได้รับการบำบัดอย่างไร" In The PBS PODCAST

สื่อ Infographic เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง "ภาวะคลอดก่อนกำหนด"



"3 สัญญาณเตือนภาวะคลอดก่อนกำหนด คุณรู้หรือยัง? ดูที่นี่เลย" โดย โรงพยาบาล สภพจช



"รู้ทัน ป้องกัน ลดความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด" โดย โรงพยาบาล สภพจช



"Talk with More สุข 3 นาทีกับหมอ สภพจชฯ ตอน ภาวะคลอดก่อนกำหนด" In Sriphat Medical Center, Chiang Mai



"5 สัญญาณเตือนภาวะคลอดก่อนกำหนด ที่คุณต้องรู้" โดย โรงพยาบาล สภพจช