

### เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะปรับเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสรีระ และวิถีชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม รับจ้าง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า เลี้ยงบุตรคนโต เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนน้ำหนักของ เป็นทำอิมมูบิลิตี้ เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากต้องเดินทาง มาทำงานทุกวันไม่จำกัดโดยสตรีด้วยพาหนะใดใด เช่น มอเตอร์ไซด์ จักรยาน รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเบียด บริเวณหน้าท้องบ่อยครั้ง เมื่อรถเลี้ยว หรือจู่โจมอยู่บนที่สาธารณะ เป็นประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระทบกระเทือนต่อบุตรในครรภ์ ก่อให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมกับพฤติกรรม ขณะทำงาน เช่น การกลิ้งบันไดสภาวะ การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์เผชิญปัญหา หลายด้าน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้า ทำให้ ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้มีอาการไม่สุขสบาย ได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ชาขาบวม อารมณ์หงุดหงิด หงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด หากก ันน้ำหนักน้อย (อ้างถึง คุณสุภาพร แสงศรี)

“หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงาน และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกัน ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้”

### เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการวิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคย มีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่น ๆ มักเดินทางเข้ามา รับ การรักษาในโรงพยาบาลล่าช้า จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น จึงตัดสินใจเข้ารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถ ยับยั้ง หากมารู้และไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะนั้น แพทย์สามารถ รักษาต่อจนสามารถตั้งครรภ์กำหนดคลอดได้

“หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมทันที: ท้องแข็ง ท้องบับ ปวดบั้นเอว เจ็บหน้าท้องน้อย มีน้ำไหล มีเลือดออก แม้มีเจ็บท้อง



## แนวทางการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ภายใต้อาณัติ



**เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมพลัง**  
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด  
THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

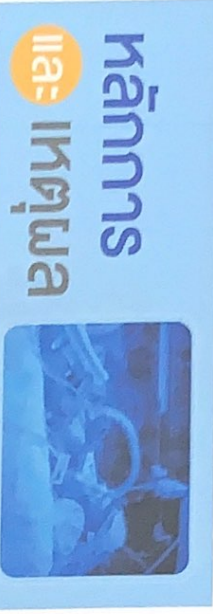
จัดทำโดย  
กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ ภาครัฐและภาคีเครือข่ายในประเทศไทย ในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามขบสื่อประชาสัมพันธ์



www.tmnchnetwork.com  
Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพภาครัฐ  
W.ท. 2565



ทารกแรกเกิดที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ที่เรียกว่าทารกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสียชีวิตและพบภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงหลังคลอด บางรายจะมีพัฒนาการล่าช้า หากทารกอายุนั้นมีสติปัญญาดี ครอบครัวยังคงรักและภาคภูมิใจในคุณค่าใช้จ่ายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแลรักษาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4 - 5 ปี

จากการทำงานวิจัยที่ได้รับทราบถึงสาเหตุของทารกที่ป็นกรณีทารก พบว่า ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ก่อให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านั้นยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ารับการรักษาช้าๆ ซึ่งเป็นเหตุให้การรักษายังภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมีกัมประสพผลช้าเร็ว

ด้วยเหตุนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ “เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมใจ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด” เพื่อส่งมอบไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์กับบุคคลใดแล้ว จะสามารถเกิดความรู้สึกตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจไปพบแพทย์ได้เร็วขึ้น อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป



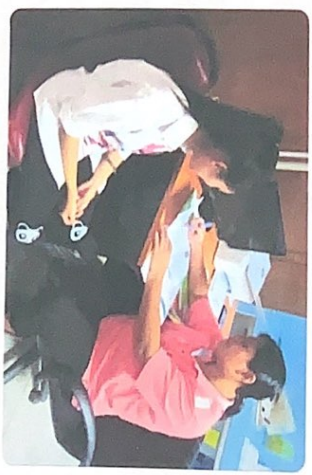
1. อันตรายนของการคลอดก่อนกำหนด
2. ฝากครรภ์ก่อนคลอดก่อนกำหนด
3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)
4. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



### แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ เรื่องที่ 1 อันตรายนของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่องในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรัง บางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อยู่น้อย 6 เดือนถึง 2 ปี ทารกมีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้ได้ยินช้ากว่าปกติสายตาสั้นหรือตาบอดหากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจโตและได้รับการเจริญเติบโต อาจไม่สามารถกินนมได้ช่วงเวลาหนึ่ง อาจารข้างต้นมีพบได้ในทารกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์ที่เฝ้าจากโรคดังกล่าวมีการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้คิดเสมอว่าอาจเกิด “ภาวะคลอดก่อนกำหนด” ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

### เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดก่อนกำหนด



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น ฟื้นฟูโลหิตจาง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูกและปีกมดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในห่อนแม่-พี่น้อง-ครอบครัว อาจมีผลต่อครรภ์ในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านควรเข้ามาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือ ภายใน 12 สัปดาห์แรก เพื่อให้แพทย์ค้นหาค่าความเสี่ยง และความเสี่ยงป่วยในสตรีตั้งครรภ์ แพทย์จะได้นำความเสี่ยงที่พบมาปรึกษา รวมถึงได้รับคำแนะนำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ถูกต้อง นอกจากนี้ โอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้วย