

เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสรีระ
แต่วิถีชีวิตจะไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงเจ็บ
ครรภ์ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย
เกษตรกรรม รับจ้าง เป็นต้น และต้องทำหน้าที่เป็นแม่บ้านอีก
ด้วย เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว
ซักผ้าและรีดผ้าเลี้ยงบุตรคนโต เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง
เช่น เปลี่ยนท่านั่งยองเป็นทำยืนบ่อยครั้ง เดินขึ้นบันไดหลาย
ครั้งต่อวัน หากการเดินทางมาทำงานทุกวันไม่ว่าจะโดยสาร
ด้วยพาหนะใดใด เช่น มอเตอร์ไซด์ จักรยาน รถเมล์ รถไฟฟ้า
 เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเกร็งบริเวณหน้าท้องบ่อยครั้ง
เมื่อรถเลี้ยว หรือวิ่งบนถนนขรุขระเป็นประจำบ่อยครั้งอาจ
เกิดการกระทบกระเทือนต่อบุตรในครรภ์ก่อให้เกิดอาการเจ็บ
ครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมพฤติกรรมขณะทำงาน เช่น การ
ก้มปัสสาวะการนั่งหรือยืนทำงานนานๆ ความเครียดจากการ
ทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์เผชิญปัญหาหลายด้านสิ่ง
เหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดน้อยถ้าทำให้ประสิทธิภาพการ
ทำงานลดลงและยังทำให้มีอาการไม่สุขสบายได้แก่ เวียนหัว
ปวดศีรษะ ปวดหลัง ชาบวม อารมณ์หดหู่ เครียดหงุดหงิดเป็น
ต้น นำไปสู่การแท้งการคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย

“หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงานและใช้ชีวิตได้เหมาะสม
ก็สามารถป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้”

เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนด
ในโครงการวิจัยพบว่าประมาณร้อยละ 62 ของ
หญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคยมีความรู้เรื่องภาวะ
คลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บ
ครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ
มักเดินทางเข้ามารับการรักษาเป็นเหตุให้แพทย์
ไม่สามารถให้การยับยั้งหากมาเร็วและไม่มีภาวะ
แทรกซ้อนขณะนั้นแพทย์สามารถรักษารักษาต่อ
จนสามารถตั้งครรภ์ครบก่อนกำหนดได้
“หากมีสัญญาณเตือนดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมอ
ทันที! ท้องแข็ง ท้องป็น ปวดบั้นเอว เจ็บหน่วง
ท้องน้อย มีน้ำไหล มีเลือดออก แม้ไม่เจ็บท้อง”



แนวคิดการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์

ภายใต้แคมเปญ



เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์

ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย

งานสาธารณสุข สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลศรีเมืองชุม

สามารถสอบถามและติดตามได้ที่



กลุ่มไลน์ ภาวะคลอดก่อนกำหนด

กลุ่มไลน์ งานสาธารณสุข



ทารกแรกเกิดที่มีอายุครรภ์น้อยกว่า 37 สัปดาห์ที่เรียกทารกเกิดก่อนกำหนด มีโอกาสเสียชีวิตและพบภาวะแทรกซ้อน ทำให้ทารกมีความพิการในช่วงหลังคลอดบางรายจะมีพัฒนาการล่าช้า หากทารกรายนั้นมีความพิการครบครันและภาครัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและดูแลรักษาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 4- 5 ปี

จากการทำวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนที่ปีงกรณภัทรบุตร พบว่า ประมาณร้อยละ 50- 60 ของการคลอดก่อนกำหนดเกิดขึ้นในสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรค หรือ ภาวะแทรก

ซ้อนขณะตั้งครรภ์ บางคนเกิดจากพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ก่อให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์เหล่านั้นยังขาดความรู้เรื่องการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงเข้ามารับการรักษาล่าช้าเป็นเหตุให้การยับยั้งภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดมักไม่ประสบผลสำเร็จ

ด้วยเหตุผลนี้โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงต้องการขับเคลื่อนความรู้ผ่านแคมเปญ “เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด” เพื่อส่งมอบไปให้แก่ประชาชนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน สังคมและชุมชน เพราะเมื่อเกิดความตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนดและตัดสินใจไปพบแพทย์โดยเร็ว อันจะส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป



4 ประเด็นหลักในการสื่อสารสู่สังคม

1. อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด
2. ฝากครรภ์ก่อนคลอดดีกว่า
3. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)



แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ

เรื่องที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

ทารกเกิดก่อนกำหนดส่วนใหญ่ได้รับการดูแลต่อเนื่องในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน เช่น ทารกที่มีโรคปอดเรื้อรังบางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือนถึง 2 ปี ทารกมีโรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสี่ยงต่อการมีसानตาเรื้อรังหรือตาบอดหากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคลำไส้เน่าเปื่อยและได้รับการผ่าตัดเอาลำไส้ส่วนตายออกไป อาจกินไม่สามารถกินนมได้ ช่วงเวลาหนึ่ง อาการข้างต้นมักพบได้ในทารกแรกเกิดก่อนกำหนดที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,000 กรัม หากสตรีตั้งครรภ์ที่มีอาการผิดปกติจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้คิดเสมอว่า อาจเกิด “ภาวะคลอดก่อนกำหนด” ให้รีบไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

เรื่องที่ 2 ฝากครรภ์ก่อนคลอดดีกว่า



ผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น พันธุ โลหิตจาง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในพ่อ-แม่-พี่น้อง-ครอบครัว อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านควรเข้ามาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบหรือภายใน 12 สัปดาห์แรกเพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยง และความเจ็บป่วยในสตรีตั้งครรภ์แพทย์จะได้นำความเสี่ยงที่พบมารักษา รวมถึงได้รับคำแนะนำเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่อไป หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ มีผลต่อการคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ได้ถูกต้อง นอกจากนี้โอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนล่าช้าออกไปด้วย