

# สื่อประชาสัมพันธ์ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด



## แนวคิดการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ภายใต้แคมเปญ “เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”

### แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ ตอนที่ 1 อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด

เมื่อพบภาวะแทรกซ้อนในทารกเกิดก่อนกำหนด จะส่งผลให้ทารกรายนั้นต้องได้รับการดูแลต่อเนื่องมากกว่าทารกครบกำหนด เช่น ทารกมีโรคปอดเรื้อรังบางรายต้องใช้เครื่องให้ออกซิเจนตลอดเวลา อย่างน้อย 6 เดือน ถึง 2 ปี โรคจอตาเจริญเติบโตผิดปกติในทารกเกิดก่อนกำหนด ทำให้เสี่ยงต่อการมีสายตาเลือนรางหรือตาบอดหากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม ทารกมีภาวะเลือดออกในโพรงสมองอาจมีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโต หากเป็นโรคลำไส้เน่าเปื่อยและได้รับการผ่าตัดเอาลำไส้ส่วนตายออกไป อาจไม่สามารถกินนมได้ ช่วงเวลาหนึ่ง คุณแม่กลุ่มนี้จึงมักมีความเครียดสูง กลัวลูกเสียชีวิต ไม่แข็งแรงสมบูรณ์ มีความกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย ซึ่งหากเครียดมากก็อาจทำให้คุณแม่เกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอด รับประทานอาหารได้น้อยลง ไม่ดูแลตัวเอง นอกจากนี้การที่ทารกมีอายุครรภ์น้อยมากๆ คุณแม่ก็อาจไม่สามารถให้นมบุตรได้เอง ส่งผลให้การสร้างน้ำนมลดลง ต้องเปลี่ยนมาใช้นมผสมทดแทน เป็นต้น

### แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ ตอนที่ 2 ฝากครรภ์เร็วปลอดภัยกว่า

การที่หญิงตั้งครรภ์เข้ามาฝากครรภ์ภายใน 12 สัปดาห์แรก จะนำไปสู่การยืนยันอายุครรภ์ที่ถูกต้อง ได้รับการประเมินความเสี่ยงจากแพทย์เพื่อรักษาและป้องกัน หากมาช้ากว่าอายุครรภ์ 20 สัปดาห์ อาจทำให้การคำนวณอายุครรภ์ผิดพลาด ไม่สามารถกำหนดอายุครรภ์เมื่อครบ 37 สัปดาห์ ได้ นอกจากนั้นโอกาสที่จะได้รับการดูแลรักษาโรคหรือภาวะแทรกซ้อนอาจล่าช้าออกไป เพราะผู้หญิงหลายคนอาจมีความเสี่ยงซ่อนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์อาจมีผลต่อสุขภาพของตนเอง เช่น ฟันผุ โลหิตจาง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือ ประวัติการผ่าตัดคลอด ผ่าตัดมดลูกและปีกมดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในพ่อ-แม่-พี่น้อง-ครอบครัว ก็อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ ควรสร้างจิตสำนึกให้ไปพบแพทย์เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ เพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยงและความเจ็บป่วยในคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์

### แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ ตอนที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงานที่มีหลากหลายอาชีพ ได้แก่ ค้าขาย เกษตรกรรม รับจ้าง เป็นต้น ในขณะที่อีกบทบาทหนึ่ง คือ แม่บ้าน ตั้งแต่ ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า เป็นต้น การเปลี่ยนทำนองของเป็นยีนบ่อยครั้ง หรือเดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากมีบุตรที่ต้องดูแล หรือผู้ป่วยติดเตียง ก็มีความเหนื่อยล้ามากขึ้น หากเป็นหญิงทำงานการเดินทางมาทำงานไกลทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นมอเตอร์ไซด์หรือจักรยาน การยืนโหนราวบนรถเมล์หรือรถไฟฟ้าขณะเดินทางที่ต้องเกร็งตัวเมื่อรถเลี้ยว หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระ อาจทำให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อบุตรในครรภ์ได้ อันนี้ไม่นับรวมกับพฤติกรรมขณะทำงาน เช่น การกลั้วปัสสาวะ การนั่งทำงานนานๆ หรือ ความเครียดจากการทำงาน หญิงตั้งครรภ์จะมีการเผชิญความเครียดหลายด้าน เช่น ด้านกายภาพ แสง เสียง ความร้อน ความเย็น ด้านเคมี ด้านชีวภาพ ด้านการเคลื่อนไหวและการยืน และด้านจิตวิทยาสังคม สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้า ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และยังทำให้มีอาการไม่สุขสบาย ได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ขาบวม อารมณ์หดหู่ เครียดหงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย

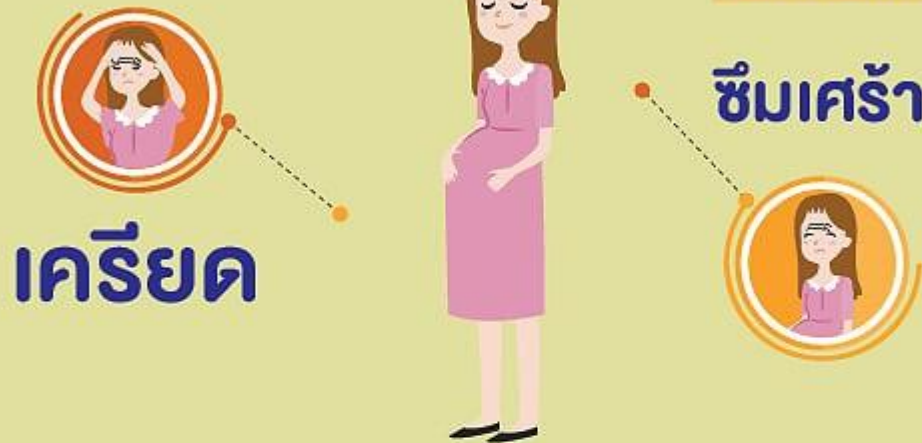
“หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติงานและใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด โดยปรับเหมาะสมตามอาชีพ”



# อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก  
ในโพรงสมอง



# ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน ☒

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง ☒



**แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์**  
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม





# ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์  
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



## 1วัน ก็มีความหมายต่อ

พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



# สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด



## ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องป้น



ปวดบีบเอาจ  
เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก  
แม้ไม่เจ็บท้อง

