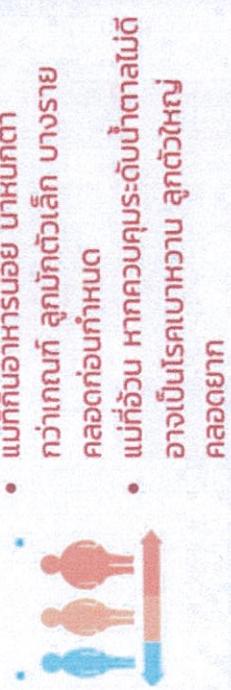


# เตريمความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



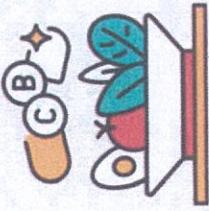
6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์  
• แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำ  
กว่าเกณฑ์ สูญน้ำด้วยเลือด บางราย  
คลอดก่อนกำหนด  
• แม่ที่วัน หาความคุบรับดับน้ำตาลสูง  
อาจเป็นโรคเบาหวาน อุจัตัวให้ญี่  
คลอดยาก



## ช่องทางการติดต่อ



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง  
กินยาเสริมลงด้วยเลือกพิรัชต์ไม่ใช่ยา  
เพื่อป้องกันภาวะซึ้งดังและควบพิการแต่กำเนิด  
เช่นปากเหลือง เพดานเหลือง เป็นต้น



8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน  
ผู้หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย  
หากมีความประสงค์จะขับรับความช่วยเหลือ  
ให้เปลี่ยนหูเปียบ กับเทศบาลหรือ  
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกัน  
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

กระทรวงมหาดไทย  
คณะกรรมการอำนวยการเครือข่าย  
สุขภาพบ้านเรือนเพื่อครอบครัวไทย  
ในพระราชบูปถัมภ์สมเด็จพระบรมมหาราชวชิราลงกรณ์

สามารถเข้าชม  
วิดีโอลับใจได้ที่



“การเตรียมพร้อมคู่รับรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด”  
เมษายน พ.ศ. 2565

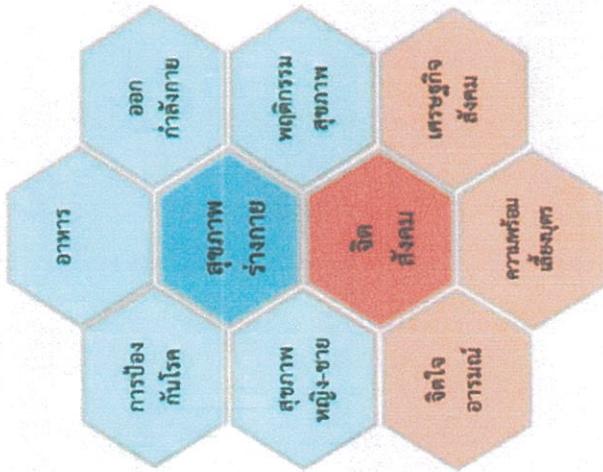


# เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

## เตรียมความพร้อมก่อน ก่อนตั้งครรภ์

## เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

"ตัววันสุขภาพก่อนบุตร" เพื่อคัดเป้าหมายโรค ติดต่อ  
การพิเศษซึ่งพิเศษ เช่น เอชไอวี ชิพวิส  
หรือ โรคทางพัฒนาระบบที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่  
ลูก เช่น โรคซึมเศร้าเลสเซอร์เมีย ฯลฯ เป็นต้น



### 1. อายุ ที่เหมาะสมศักดิ์ช่วงอายุ 20 - 34 ปี

3. หลักเลี้ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปฏิเสธ  
ไม่สับผ่าพูดมาก 2-5 มีครอฟินช่วงตั้งครรภ์  
3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะไก้ หรือของడด  
เพรา: กำให้หัวคลอดก่อภัยทำหนด การก้นสำหรับน้ำอ้อย  
และความตันปัสสาวะ



2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง  
• กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ:  
โปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง  
และถั่วเหลือง  
• ดื่มน้ำสะอาดที่ว่าร่างกาย  
• พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลาย
3. ดูแลรักษาตัวให้ร่างกาย  
ความเครียด  
• อ้วนท้อง  
• หลักเลี้ยงการดื่มน้ำและกาแฟ  
• ดื่มน้ำอ้อยน้ำอ้อย 8 แก้วต่อวัน  
• ไปพบกับนิตแพทย์หากมีพิษพุพ หรือ  
อ้วนสูง
4. งดดื่มน้ำผลักดันน้ำ / บุหรี่ / สารเสพติด  
• งดดื่มน้ำผลักดันน้ำ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์  
• งดบุหรี่อย่างสม่ำเสมอ 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์  
• งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดอ่อนล้า  
แต่อาจทำให้เก็บบุตร



5. ควบคุมโรคประจำตัว  
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคชด ฯลฯ:  
โรคเรื้อรังติด บากบุหรี่และอาเจาทำให้  
คลอดก่อนกำหนด



เรื่องที่ 3 สิ่งปลูกอยู่ในเมือง (พญาครรภองแม่)

เรื่องที่ 4 สัมภาระน้ำเตือกคาดกันกำเนิด



THAI MATERNAAL AND CHILD HEALTH INTERWORKING TEAM

THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH WORK

university

162 | **THE JOURNAL**

ສາມາດເປັນໄດ້ ແລະ ອໍານວຍອຸປະກອດໄດ້ວ່າມີຜູ້ອາຫານ  
ບຸນດຸກຄົນຮັງ ພັນຈຽວທີ່ເວັ້ນມາໃນຕະຫຼາດ  
ພວກເຮົາທີ່ໄດ້ຮັດວຽກໃນລະບົບເສດຖະກິນ

ສານາຮກຕິດຕານະບໍລິສັອປະຊາສົບພັບທີ



“หากไม่สัญญาณดีๆ ตั้งแต่ไปปั้นๆ ต้องรับไปหนักแน่นอีกหนึ่นที!  
ห้องซึ้ง ห้องนุ่น ปราบวนน่อน เล็บนุ่งหัวใจท้อลงมือย  
เป็นร้าวใจ เมื่อสิ้นต่อออก แห้งแลบหัวใจ

เรื่องที่ 2 ฝากรถก่อนปลดภัยกัว



## ເຫດຜາລາຍ

พัฒนาการศึกษาในประเทศไทย 4 - 5 ปี  
การแก้ไขความไม่สงบทางการเมืองที่มีอยู่ครองใจคนไทย 37 สัปดาห์  
ที่เพื่อเรียกว่าทางการต้องออกนโยบายหนด มีโอกาสเสี่ยงซึ่งแตะต้องบางกระแส  
ทางการเมือง อาทิ ให้ไม่ทักทวงภัยความพิเศษในปัจจุบันที่ขาดแคลน บางรายยกเว้น  
สิทธิของคนต่างด้าว มองว่าเป็นการตัดสินใจที่ไม่คิดถึงความพิการ ครอบครัว  
และสังคม ขณะเดียวกันทางการต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อก่อการพัฒนาฟุ่มเฟือยร่ำรวยและตุ้น

จ้ากการทำวิจัยที่ดีรับการสนับสนุนจากกองทุนที่สำคัญ  
ไม่ใช่ทุนติด พบว่า ประมาณร้อยละ 50 - 60 ของกรากต้องก่อน  
ดำเนินการทดลองตัวอย่างในสื่อสารมวลชน ที่ไม่มีครุ หรือ ภาระเบิกทรัพย์ต่อไป  
และประมาณห้าสิบเปอร์เซ็นต์ที่ครุ บางครุนก็ได้จ้างพนักงานติดต่อเจ้าของสื่อสารมวลชน ที่ครุ ก็  
กรอกให้เกิดความเสี่ยงปุ่มครุก่อภัยทางเดิน เนื่องจากสารเคมีที่ครุกันหล่อไฟ  
ยังคงแสดงความเสี่ยงของการปรับเปลี่ยนทางเดินของไฟโดยอุบัติเหตุ จึงเข้ามาปรับปรุงรักษาหล่อไฟ  
ก่อนหน้าแล้ว จึงเข้ามาปรับปรุงรักษาหล่อไฟที่กรวยบันไดครึ่ง  
ปีก่อนหน้าแล้ว จึงเข้ามาปรับปรุงรักษาหล่อไฟที่กรวยบันไดครึ่งปี

ԱՐԵՎԱՏՅԱՆ ՀԱՅՈՒԹՅԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎՈՐ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ

ผู้ที่ถึงหลานอนามีความเสียชื่อนอยู่  
อาจมีผลต่อสุขภาพของคนสอง ท่าน ทั้งนี้ ให้พิจารณา ความคืบหน้าที่  
สูง โรคหัวใจ บางรายมีประวัติการผ่าตัดศรีษะ ผ่าตัดดูดถุงลมปู  
มดลูก ประวัติความเจ็บป่วยในอดีต-ปัจจุบัน-ครรภ์ อาจ  
ผลต่องานในครรภ์ได้ หากแสดงอาการที่ทางบกหรือ ก咽炎 12 สัญญาณ  
ควรเข็มข่ายภาวะภัยคุกคามเสียง และความเจ็บป่วยในสตรีตั้งครรภ์  
เพื่อให้แพทย์ตัดสินใจทางการแพทย์ รวมถึงไดร์ฟค่ำแมลง  
แมลงจะไปต้นไม้ความเสียพิษบ่รากษา เพื่อบรรกรากชื้นต้นไป หากมาเข้าร่างกายรักษา 2  
เพื่อบรรกรากน้ำนมอาจทำร้ายเด็ก สำหรับเด็กที่ดูแลด้วย  
สับปะรด ไม่ต้องการคำแนะนำอย่างรีบด่วน แม้สามารถกำกับหนา  
อยู่ครรภ์เมื่อครรภ์ 37 สัปดาห์ เด็กต้อง น่องจากงานไป โอกาสที่จะ  
ได้รับการดูแลรักษาในโรงพยาบาลที่ห้อง分娩ก็ต้องไปด้วย



# ร่วมกัน...ป้องกันการคลอด

ระยะการตั้งครรภ์สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” สำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติ



ปอดและเปลี่ยนօการในเจนไม่ได้  
ต้องช่วยหายใจ

เส้นเลือดไม่ปิดหลังคลอด

เลือดออกในโพรงสูมอง

ล่า

มาฝ่าครรภ์ตามนัดทุกครั้ง  
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



ดูแลความสะอาด  
ร่างกายทุกวัน



ไม่ควรเข้าบราจาการบายนั่นต์ หรือ  
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลา

รับประทานอาหาร น้ำ  
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



หลีกเลี่ยงการอาบ หรือแช่น้ำ  
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



# อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



## เครียด



## ผลกระทบต่อแม่

### ชีวิศร้า



## ผลกระทบต่อลูก

### สมอง

### ปอด

### หัวใจ

ยังทำงานไม่สมบูรณ์



### หายใจลำบาก

### ขาดออกซิเจน

### หยุดหายใจ

เสือดาว  
ในโพรงสมอง



# ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน



คืนหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์  
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหนmoสูติและหนmoเด็กพร้อม



# ชีวิตสุกอยู่ในเมืองแม่



ช้อนน่อเตอร์ไซค์  
หรือเดินทางไกล

ยืนนาน ทำงานหนัก  
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ

ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ  
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



# ສັກຍານເຕືອນ ຄລອດກ່ອນກຳຫັນ



## ຕ້ອງຮັບໄປພບໜອກັນທີ

ກ້ອງແຂງ ກ້ອງປັນ

ປວກບັນເອວ  
ເຈີບໜ່ວງກ້ອງນ້ອຍ



ມັນໃສ ທີ່ເລືອດອອກ  
ແມ່ໄມ່ເຈີບກ້ອງ

## โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

สามารถเลือกชมวิดีโอลิปที่น่าสนใจได้ที่ลิงค์หรือคิวอาร์โค้ดด้านล่าง

<https://drive.google.com/file/d/1TDyOAkq-h6XcKGTZwZi-UvuoVmWdm0Li/view?usp=sharing>

