

จดหมายข่าว เวียงปริักษานิวส์



สำนักงานเทศบาลตำบลเวียง 659 หมู่ที่ 2 ถนนเสด็จเมือง ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย 57150
โทรศัพท์สายด่วน 24 ชั่วโมง 08 6439 2628 จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ 6570803@dla.go.th

ข่าวประชาสัมพันธ์งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัดเทศบาล ประจำเดือนสิงหาคม 2566 (ครั้งที่ 2)

ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

จากผลการวิจัยที่พบว่าร้อยละ 50-60 ของภาวะคลอดก่อนกำหนดเกิดในหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ และสาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตระหว่างการตั้งครรภ์ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญที่สามารถช่วยป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดไม่ให้ เกิดขึ้นกับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ทุกคน

เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันประสูติ สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าทีปังกรรัศมีโชติมหาวชิโรตตมางกูร สิริวิบูลยราชกุมาร ในปีพ.ศ. 2565 คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จึงได้จัดทำองค์ความรู้สำหรับประชาชนและบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อสร้างความตระหนักและเน้นย้ำถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนด และที่สำคัญคือพฤติกรรมเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงขณะตั้งครรภ์

ที่มาข้อมูล : <http://www.tmchnetwork.com/node/254>



โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
Thai Maternal and Child Health Network under the Patronage HRH Crown Prince Maha Vajiralongkorn

ร่วมกัน...

ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อวัยเร่สำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแตกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดไม่ป้อนเลี้ยงคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ตาโด้งง่า



ซีด วิตุนแรง

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรขึ้นปีศาจ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากท่ายืนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรแอนทีบิโอติกเพียงพอ
และทานเวลาพักแอนระหว่างวัน

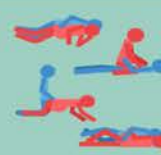


พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

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



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

สามารถติดตามอ่านรายละเอียดข้อมูลการดำเนินการ
ขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะ
คลอดก่อนกำหนดของเทศบาลตำบลเวียง ผ่านเว็บไซต์
www.wiangcs.go.th หรือสแกน QR Code



หากต้องการให้คณะทำงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดของ
เทศบาลตำบลเวียง เข้าช่วยเหลือเพื่อพาหญิงตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์ หรือต้องการขอรับคำปรึกษา เพื่อ
วางแผนการดูแลครรภ์/การให้ข้อมูลข่าวสารและความรู้ การให้คำปรึกษาหรือแนะนำ เพื่อรับฟัง
ปัญหาและแลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแลหญิงตั้งครรภ์/การจัดระบบส่งต่อหญิงตั้งครรภ์เพื่อพาไปพบ
แพทย์/พยาบาล สามารถสแกน QR Code ท้ายนี้ เข้าห้องไลน์กลุ่มในการดูแลติดตาม หญิง
ตั้งครรภ์ได้ ซึ่งในกลุ่มไลน์ จะประกอบไปด้วยเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเวียง,
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านสบรวก และโรงพยาบาลเชียงแสน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข
ของทุกหมู่บ้านในพื้นที่ตำบลเวียง เจ้าหน้าที่เทศบาลที่รับผิดชอบงานสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก



ไลน์กลุ่มในการดูแลติดตามหญิงตั้งครรภ์
เทศบาลตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

