

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองโสน ขอประชาสัมพันธ์ "สื่อชุดความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด" รวมถึงการปฏิบัติตัวของแม่ การดูแลสุขภาพ การได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์และเพียงพอตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ ตลอดจนถึงเมื่อเกิดมาเป็นทารก เพื่อสร้างการรับรู้ การเข้าใจ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด และเพื่อลดอุบัติการณ์การคลอดก่อนกำหนด

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์

- ผู้ชายที่มีน้ำหนักมาก ทำให้จำนวนอสุจिन้อย สเปิร์มไม่แข็งแรง
- แม่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำ กว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก

7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง

กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกแอซิด เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่น ปากแหว่งเพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์

การขึ้นทะเบียนเพื่อขอรับบริการ

เพื่อให้ความช่วยเหลือและดูแลสุขภาพของมารดาและทารก ขอให้หญิงตั้งครรภ์ขึ้นเอกสารลงทะเบียน ณ ที่ทำการเทศบาล หรือ อบต. ในพื้นที่ที่หญิงตั้งครรภ์อาศัยอยู่ เพื่อเข้าสู่ระบบบริการด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เช่น การให้คำปรึกษา การตรวจสุขภาพ หรือพาไปพบแพทย์

สามารถเลือกขบวนวิดิโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่

ช่องทางการติดต่อ

หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

"การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด"
ผู้จัดทำ: กระทรวงมหาดไทย ธันวาคม พ.ศ.2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กระทรวงมหาดไทย คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



ขอเชิญแม่ตั้งครรภ์ทุกท่าน
ลงทะเบียนเพื่อรับการบริการ
ก่อนคลอดก่อนกำหนด (PM) 1

เตรียมความพร้อมก่อน แต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซีสตาส์ซีเบย์ ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มยาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบก้นดแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- จัดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ส่วนหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การนำหมักนึ่ง และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร ควรไปรับการบำบัดก่อนตั้งครรภ์

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซีสต์ และโรคธัยรอยด์ มีกรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

