



เทศบาลตำบลศรีดอนชัย

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซีมีเศร้า



ผลกระทบต่อลูก

สมอง

ปอด



หัวใจ



ยังทำงานไม่สมบูรณ์



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง





เทศบาลตำบลศรีดอนชัย

สัญญาณเตือน
คลอดก่อนกำหนด



ต้องรีบไปพบหมอกันที

ท้องแข็ง ท้องปับ



ปวดบีบแอ
เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก
แม้ไม่เจ็บท้อง



Facebook : เทศบาลตำบลศรีดอนชัย อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

Website : <http://www.tambonsridonchai.go.th> Telephone : 053-192345 , 053-192313



เทศบาลตำบลศรีดอนชัย

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่



ซ้อนมอเตอร์ไซด์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่พอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง



Facebook : เทศบาลตำบลศรีดอนชัย อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

Website : <http://www.tambonsridonchai.go.th> Telephone : 053-192345 , 053-192313



เทศบาลตำบลศรีดอนชัย

ฝากครรภ์เร็ว
ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน

ค้นหา และแก้ไขความเสี่ยง



แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์
และคลอดในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอดูแลเด็กพร้อม



Facebook : เทศบาลตำบลศรีดอนชัย อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

Website : <http://www.tambonsridonchai.go.th> Telephone : 053-192345 , 053-192313



เทศบาลตำบลศรีดอนชัย

งานบริหารงานสาธารณสุข เทศบาลตำบลศรีดอนชัย
อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ขอประชาสัมพันธ์ "โครงการสร้าง
เสริมสุขภาพ เชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด"

ด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการ
โครงการ เครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้
ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพ เชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อ
ขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบ ส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษา
หญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ

เทศบาลตำบลศรีดอนชัย จึงขอประชาสัมพันธ์ "สื่อชุดความรู้เกี่ยวกับการ
ป้องกัน การ คลอดก่อนกำหนด" รวมถึงการปฏิบัติตัวของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพ
การได้รับสารอาหารที่เป็น ประโยชน์และเพียงพอตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์
ตลอดจนถึงเมื่อเกิดมาเป็นทารก เพื่อสร้างการรับรู้ การเข้าใจ เพื่อลดภาวะคลอด
ก่อนกำหนด และเพื่อลดอุบัติเหตุการคลอดก่อนกำหนด

สัญญาณเตือน การคลอดก่อนกำหนด
ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการคลอด คือ อายุครรภ์ 37 - 40 สัปดาห์ การคลอดก่อน 37 สัปดาห์ ถือเป็นทารกคลอดก่อนกำหนด

อาการเตือน การเจ็บครรภ์และคลอดก่อนกำหนด

- 1 บวม และความดันโลหิตสูง
- 2 เลือดออกจากช่องคลอด
- 3 น้ำเดิน
- 4 รู้สึกว่าลูกดิ้นน้อยกว่าปกติ
- 5 เจ็บครรภ์เป็นพักๆ

พฤติกรรมลดความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด

- + พบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์โดยสม่ำเสมอ
- 🍴 รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ
- ☑️ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- 🛌 พักผ่อนให้เพียงพอ

Totally, Truly Care 020-222-222 www.samitivejhospital.com สมิติเวช SAMITIVEJ

Facebook : เทศบาลตำบลศรีดอนชัย อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

Website : <http://www.tambonsridonchai.go.th> Telephone : 053-192345 , 053-192313