



ที่ ปน ๗๕๘๐๑/ว ๐๒๐

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง
หมู่ที่ ๔ ตำบลบ้านกลาง อำเภอปะนาเระ
จังหวัดปัตตานี ๙๔๑๓๐

๑ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอด
ก่อนกำหนด

เรียน โต๊ะอิหม่าม, สมาชิก อบต.บ้านกลาง, กำนัน,ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน, คณะกรรมการหอกระจายข่าว
ทุกหมู่บ้าน, หัวหน้าชุดทักษิณสัมพันธ์ ที่ ๑๑๓

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.สำเนาคำสั่งคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก จำนวน ๑ ฉบับ
๒.สำเนาแผนปฏิบัติการปฏิบัติตัว จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย จังหวัดปัตตานีแจ้งว่า กระทรวงมหาดไทย โดยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาลใน
ฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระ
ราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้ดำเนินโครงการสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลด
ภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อลดอุบัติการณ์การคลอดก่อนกำหนด และเชิญปลัดกระทรวงมหาดไทยเข้าร่วม
ประชุม เพื่อให้ข้อเสนอแนะและกำหนดทิศทางการทำงานโครงการฯ เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงาน
ร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ
จึงได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด ในการนี้ เพื่อบูรณาการการ
ทำงานและเพื่อให้บรรลุผลสัมฤทธิ์อย่างเป็นรูปธรรม นั้น

ในการนี้ เพื่อบูรณาการการทำงานและเพื่อให้บรรลุผลสัมฤทธิ์อย่างเป็นรูปธรรม องค์การ
บริหารส่วนตำบลบ้านกลาง ขอความอนุเคราะห์จากท่านประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริม
สุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์

ขอแสดงความนับถือ

(นายนิอามะ แวมามะ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง

สำนักปลัด/องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง

โทร/โทรสาร ๐-๗๓๔๔-๙๓๗๖ www.ptn-banklang.go.th

เผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ทางเฟสบุค อบต.บ้านกลาง
หน่วยงานองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี



สื่อประชาสัมพันธ์



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



ด้วยดวงห่วงใย จากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นที่สุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า “คลอดก่อนกำหนด” ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดอ่อนเป็นอวัยวะในวัยเด็ก ซึ่งช่วยหายใจ



เส้นเลือดในหัวใจมีขนาดเล็ก



เส้นเลือดในปอดอ่อน



ลำไส้เล็ก



จิตใจ อารมณ์

การป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง เพื่อค้นหาความเสี่ยง 	รับประทานอาหารและน้ำ และยาตามคำแนะนำของแพทย์ 	ควรเดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที 
ดูแลสุขภาพสะอาดร่างกายทุกวัน 	หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ โป๊ยที่มีน้ำไม่สะอาด 	ไม่ควรสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์ 
ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือนั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน 	หลีกเลี่ยงการยกของหนัก 	ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยนจากท่านอนเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง 
ควรนอนหลับให้เพียงพอและหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน 	พบทันตแพทย์ก่อนคลอดก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ 1. ระวังฟัน ฟันผุ 2. มีน้ำในช่องปากหรือช่องคอ 3. มีกลิ่นปาก เชื้อแบคทีเรียในช่องปาก 4. ปวดเหงือก แผลในช่องปาก 5. ทารกมีน้ำหนักน้อย	หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมบริเวณช่องคลอด 

หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้รีบมาพบแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



8. เปลี่ยนยาคุมกำเนิด 2-3 เดือน



ช่องทางการติดต่อ



เอกสารประชาสัมพันธ์



คำแนะนำ

เรื่อง เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



ส่วนราชการ สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง
อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหา
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี
ซิฟิลิส หรือโรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอด
จากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่นโรค ธาตุสซีเมีย
 ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

1. อายุที่เหมาะสม คือ ช่วงอายุ 20-34 ปี



2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
ฉีดวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน สุกใส และ
โคโรนา 19 ส่วนหน้า 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดลอมที่
ปนเปื้อนไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอน
ในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสาร
ปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้
คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อยและ
ความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/บุหรี่/สารเสพติด
งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย
แต่อาจทำให้แท้งบุตร



5. ควบคุมโรคประจำตัว
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซิด
และโรคไทรอยด์ มีน้รุนแรงขึ้นและอาจทำ
ให้คลอดก่อนกำหนด



ด้วยความปรารถนาดีจาก องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง



ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า



กำหนดวันคลอดที่แน่นอน



ค้นหาและแก้ไขความเสี่ยง

แม่ที่มีความเสี่ยงควรฝากครรภ์และคลอด
ในโรงพยาบาลที่มีหมอสูติและหมอเด็กพร้อม



ด้วยความหวังใจ จากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่

ซ้อนมอเตอร์ไซค์
หรือเดินทางไกล



ยืนนาน ทำงานหนัก
พักผ่อนไม่เพียงพอ



กลั้นปัสสาวะ



ระวังการมีเพศสัมพันธ์



1 วัน ก็มีความหมายต่อ
พัฒนาการของปอด หัวใจ และสมอง

ด้วยความหวังใจ จากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี



สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

ต้องรีบไปพบหมอทันที

ท้องแข็ง ท้องป็น



ปวดบั้นเอว

เจ็บหน่วงท้องน้อย



มีน้ำใส หรือเลือดออก

แม้ไม่เจ็บท้อง



ด้วยความห่วงใย จากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี



อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซึมเศร้า

ผลกระทบต่อลูก

สมอง



ปอด



หัวใจ



ยังทำงานไม่สมบูรณ์



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออกในโพรงสมอง



ด้วยความห่วงใย จากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี