

# คูฉบับ



ที่ ขร ๕๘๕๐๑/ว๒๓๔

สำนักงานเทศบาลตำบลเมืองชุม  
อ.เวียงชัย จ.เชียงราย ๕๗๒๑๐

๑๘ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์มาตรการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เทศบาลตำบลเมืองชุม

เรียน กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน ทุกหมู่บ้านในเขตพื้นที่รับผิดชอบเทศบาลตำบลเมืองชุม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประชาสัมพันธ์ฯ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยเทศบาลตำบลเมืองชุม ได้ดำเนินการมาตรการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เทศบาลตำบลเมืองชุม เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ นั้น

ดังนั้นเทศบาลตำบลเมืองชุมจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านประชาสัมพันธ์มาตรการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด ผ่านช่องทางเว็บไซต์เทศบาลฯ แอปพลิเคชันไลน์ กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เทศบาลตำบลเมืองชุม ให้ประชาชนทราบโดยทั่วกัน และแจ้งข้อมูลหญิงตั้งครรภ์ในพื้นที่ ณ สำนักงานเทศบาลตำบลเมืองชุม หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบคุณท่านมา ณ โอกาสนี้ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี

(ชัยยา พลอยแหวน)

นายกเทศมนตรีตำบลเมืองชุม

งานบริหารงานทั่วไป  
สำนักปลัดเทศบาล  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๓๗๖-๘๔๖๑  
www.mueangchum.go.th

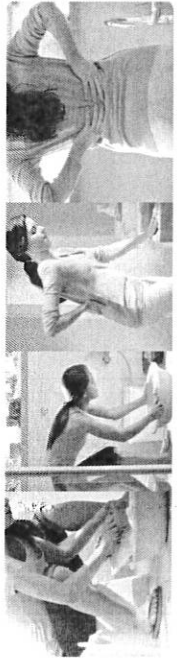
ร่าง.....  
พิมพ์.....  
ทาน.....  
ตรวจ.....

กลุ่มสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เทศบาลตำบลเมืองชุม

ตามมาตรการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด



## เรื่องที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)

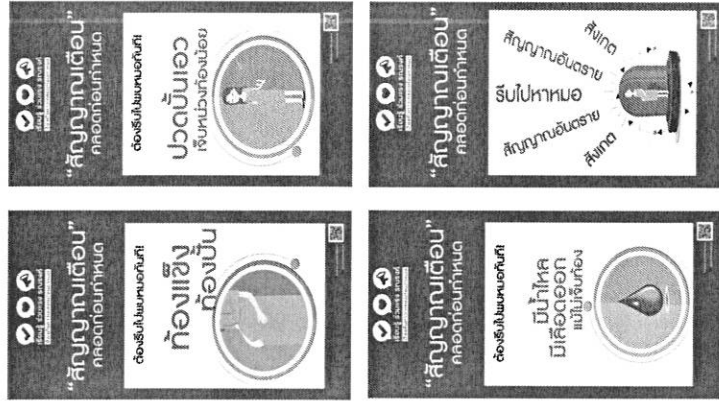


สตรีตั้งครรภ์ทุกท่านจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสรีระ  
แต่วิถีชีวิตไม่เปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงาน เช่น ค้าขาย เกษตรกรรม รับจ้าง เป็นต้น และต้องทำงานที่เป็นแม่บ้านอีกด้วย เช่น ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า เฝ้ายบุตรคนโต เป็นต้น พฤติกรรมบางอย่าง เช่น เปลี่ยนที่นั่งของ เป็นที่ยืนบ่อยครั้ง เดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากต้องเดินทาง มาทำงานทุกวันไม่ว่าโดยสายรถโดยสารจะใดใด เช่น มอเตอร์ไซด์ จักรยาน รถเมล์ รถไฟฟ้า เป็นต้น หากการเดินทางนั้นต้องเกร็ง บริเวณหน้าท้องบ่อยครั้ง เมื่อรถแลี้ยว หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระ เป็นประจำบ่อยครั้ง อาจเกิดการกระแทกกระเ็นต่อบุตรในครรภ์ ก่อให้เกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด ซึ่งยังไม่รวมกับพฤติกรรม ขณะทำงาน เช่น การกลืนปัสสาวะ การนั่งหรือยืนทำงานนานๆ ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น หากสตรีตั้งครรภ์เผชิญปัญหาหลายด้าน สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้า ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและยังทำให้มีอาการไม่สุขสบายได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ชาข้อมวม อารมณ์หุนหันุนหงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่ การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย (อ้างถึง คุณสุภาพร แสนศรี)

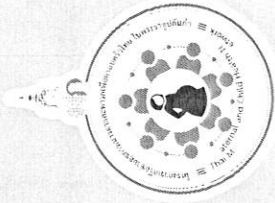
“หากหญิงตั้งครรภ์ปรับวิธีการทำงาน  
และการใช้ชีวิตได้เหมาะสม ก็สามารถป้องกัน  
ภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดได้”

## เรื่องที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด



จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการวิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดไม่เคยมีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด หรือ อาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาลช้า จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้น จึงตัดสินใจเข้ามารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การยับยั้ง หากมาเร็วและไม่มีการแทรกซ้อนขณะนั้น แพทย์สามารถรักษาต่อจนสามารถตั้งครรภ์ครบกำหนดคลอดได้

“หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมอบทันที!  
ท้องแข็ง ท้องบับ ปวดบั้นเอว เจ็บหน่วงท้องน้อย  
มีน้ำไหล มีเลือดออก แม้มิเจ็บท้อง



## แนวคิดการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ ภายใต้แคมเปญ



เรียนรู้ ร่วมแรง ร่วมใจ  
ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด  
THAI MATERNAL AND CHILD HEALTH NETWORK

จัดทำโดย  
กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพ  
มารดาและการปกป้องครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์  
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

สามารถติดตามชมสื่อประชาสัมพันธ์



www.tmnchnetwork.com

Facebook: โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการ  
พ.ศ. 2565