



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกลางนา
 ๕๐๐
 ๒๕ ก.พ. ๒๕๖๒
 ๐๙.๐๗

ที่ รบ ๐๑๑๘/ว ๒๖

ที่ว่าการอำเภอเมืองราชบุรี
 ถนนอำเภอ รบ ๗๐๐๐๐

๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

เรื่อง การเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์เพื่อป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนด

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
๑. หนังสือโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทยฯ
 ที่ ศธ ๐๕๑๗.๐๗๔/คข.๒๕๗ ลงวันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑ จำนวน ๑ ฉบับ
 ๒. คำแนะนำเกี่ยวกับการรณรงค์ป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนด จำนวน ๑ ฉบับ
 ๓. แบบรายงานการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ ฉบับ


ด้วยจังหวัดได้รับแจ้งจากกรมการปกครองว่า คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ว่าสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงโปรดเกล้าให้คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จัดทำโครงการผลิตสื่อเพื่อรณรงค์ป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนดให้กับประชาชนใน ๔ ประเด็นหลัก คือ ๑) อันตรายจากการคลอตก่อนกำหนด ๒) ฝากครรภ์ก่อนคลอดภัยกว่า ๓) ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ และ ๔) สัญญาณเตือนคลอตก่อนกำหนด และทรงมีพระราชวินิจฉัยให้องค์การทั้งในภาครัฐและภาคเอกชนช่วยเผยแพร่รณรงค์ความรู้ชุดนี้ไปให้ประชาชนได้รับทราบ เพื่อนำไปใช้ดูแลป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอตก่อนกำหนด

ในการนี้ เพื่อให้การเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์เพื่อป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนดเป็นไปตามวัตถุประสงค์ อำเภอเมืองราชบุรี จึงขอให้ท่านดำเนินการ ดังนี้

๑. เผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์ชุดดังกล่าวให้แก่ประชาชนในพื้นที่ที่ได้รับทราบและนำไปดูแลตนเอง
๒. ดำเนินการตามคำแนะนำเกี่ยวกับการรณรงค์ป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนด
๓. รายงานผลการดำเนินการตามแบบรายงานให้อำเภอเมืองราชบุรีทราบเป็นประจำทุกวันที่ ๒๕ ของทุกเดือน รายงานครั้งแรกวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา และดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ


 (นายวิระเกียรติ สุวรรณฤกษ์)

ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ) ศึกษาราชการแทน
 นายอำเภอเมืองราชบุรี

ที่ทำการปกครองอำเภอ
 สำนักงานอำเภอ
 โทร ๐-๓๒๓๓-๗๐๑๕ ต่อ ๑๖

คำแนะนำเกี่ยวกับการณรงค์ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

ด้วยกรมการปกครองได้รับแจ้งจากคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ว่า สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงโปรดเกล้าให้คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จัดทำโครงการผลิตสื่อเพื่อรณรงค์ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดให้กับประชาชนใน ๔ ประเด็นหลัก คือ ๑) อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด ๒) ฝากครรภ์ก่อนคลอดภัยกว่า ๓) ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ และ ๔) สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด และทรงมีพระบรมราชวินิจฉัยให้องค์การทั้งภาครัฐและภาคเอกชนช่วยเผยแพร่องค์ความรู้ชุดนี้ไปให้ประชาชนได้รับทราบ เพื่อนำไปใช้ดูแลป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด จึงขอให้จังหวัดและอำเภอดำเนินการ ดังนี้

๑. ระดับจังหวัด

๑.๑ อำนวยการ แนะนำ ให้คำปรึกษา รวมทั้งกำกับดูแลแก่อำเภอในการดำเนินการรณรงค์ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

๑.๒ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ในพื้นที่ให้ประชาชนทราบถึงการป้องกันและปัญหาภาวะคลอดก่อนกำหนด

๑.๓ รวบรวมผลการดำเนินงานจังหวัดและอำเภอ ตามแบบรายงานให้ ปค. ทราบทุกวันที ๕ ของทุกเดือน

๒. ระดับอำเภอ

๒.๑ บูรณาการทุกภาคส่วน ทุกกลไกที่มีในพื้นที่ เช่น คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) โดยกำหนดประเด็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะคลอดก่อนกำหนดเป็นประเด็นสำคัญในการดำเนินการ

๒.๒ ใช้กลไกและช่องทางการสื่อสารทุกช่องทางในพื้นที่ เช่น การประชุมกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน แอปพลิเคชันไลน์ (LINE)

๒.๓ มอบหมายกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน คณะกรรมการหมู่บ้าน (กม.) รวมทั้งประสานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชี้แจงทำความเข้าใจ สร้างความตระหนักรู้ให้กับประชาชนในพื้นที่ทราบถึงแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะคลอดก่อนกำหนด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ตั้งครรภ์ เช่น อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด การฝากครรภ์ก่อนคลอดภัยกว่า

๒.๔ สร้างความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในพื้นที่ เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคประชาชน ภาคเอกชน จิตอาสา จัดให้มียานพาหนะและผู้ควบคุม เพื่อนำส่งหญิงเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดจากหมู่บ้านไปรับการรักษาฉุกเฉินที่สถานพยาบาล รวมทั้งกำหนดช่องทางติดต่อสื่อสาร (การร้องขอรับความช่วยเหลือผู้นำส่งหญิงเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด) แล้วประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบทั่วกัน

๒.๕ รายงานผลการดำเนินการให้จังหวัดทราบตามแบบรายงานเป็นประจำทุกเดือน เพื่อรวบรวมจัดส่งให้กรมการปกครองต่อไป



บันทึกข้อความ

๖๑
๒๓ มี. ๖๒

ส่วนราชการ สน.ปท. (สบท.) โทร. ๐-๒๖๒๔-๘๓๐๖ - ๑๔ ต่อ ๖๐๔ โทรสาร ๐-๒๖๒๔-๘๓๑๕ ๑.๑๕ ๔.

ที่ มท ๐๓๑๐.๓๖/๒๒๙ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง การเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์เพื่อป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนด

เรียน อธ.วปก. ผอ.สน. ทน.ผตปค. ผชช. ผช.สธ.ศอ.บต. (ปก.) ผอ.กอง สปค. ผอ.ศสป. ทน.กพร. และ ทน.กตภ.

ด้วย ปค. ได้รับแจ้งจาก กกก.อำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ว่า สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงโปรดเกล้าให้ กกก.อำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร จัดทำโครงการผลิตสื่อเพื่อรณรงค์ป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนดให้กับประชาชนใน ๔ ประเด็นหลัก คือ ๑) อันตรายจากการคลอตก่อนกำหนด ๒) ผ่าครรภ์ก่อนคลอดภัยกว่า ๓) ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ และ ๔) สัญญาณเตือนคลอตก่อนกำหนด และทรงมีพระบรมราชวินิจฉัยให้องค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชนช่วยเผยแพร่องค์ความรู้ชุดนี้ไปให้ประชาชนได้รับทราบ เพื่อนำไปใช้ดูแลป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอตก่อนกำหนด และขอให้ ปค. ร่วมรณรงค์ป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนด โดยมอบหมายให้ นอ. ผอ.บ. และผู้นำชุมชนนำสื่อชุดดังกล่าวไปเผยแพร่ให้แก่ประชาชนในพื้นที่ที่ได้รับทราบและนำไปดูแลตนเอง ผ่านทางช่องทางการสื่อสารที่ ปค. เห็นสมควร

อปค. ได้โปรดเห็นชอบให้หน่วยงานในสังกัด ปค. เผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์เพื่อป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนดผ่านทางช่องทางการสื่อสารของ ปค. รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป .

(นายธรรมบุญ แก้วคำ)
ผอ.สน.ปท.

1. ปก. สน.ปท.

2. ปค. ทน.กตภ. ในพระราชูปถัมภ์
เพื่อป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนด.

3. เพื่อป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนด.

4. ในโครงการป้องกันภาวะคลอตก่อนกำหนด.

Handwritten notes and signatures: "นอ.", "ผอ.บ.", "นางสาว...", "นาง...", "23 มี. ๖๒"

PL

๒๓ มี. ๖๒

นางอุษณีย์...

Handwritten initials

24/1/19

แผนการเผยแพร่สื่อของโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ฯ (ระยะเวลาเดือนมกราคม - มิถุนายน 2562)

ชนิดของสื่อ	ความยาว (นาที)	ม.ค.-62				ก.พ.-62				เม.ธ.-62				พ.ค.-62				มิ.ย.-62			
		W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4
ในช่องทางทีวีดิจิทัล (ออกอากาศตามลำดับสัปดาห์และช่วงเวลาที่กำหนด)																					
รายการเจาะใจออกอากาศ ทาง MCOT	45.00				19																
สัปดาห์ใหม่ในทูลุค 1 "นางนาก"	0.60																				
สัปดาห์ใหม่ในทูลุค 1 "นางนาก"	0.30																				
สัปดาห์ใหม่ในทูลุค 2 "นางสิบสอง"	0.60																				
สัปดาห์ใหม่ในทูลุค 2 "นางสิบสอง"	0.30																				
สัปดาห์ใหม่ในทูลุค 3 "ทมิฬภาคพิเศษ"	0.60																				
สัปดาห์ใหม่ในทูลุค 3 "ทมิฬภาคพิเศษ"	0.30																				

ในช่องทางสื่อออนไลน์หรือโทรทัศน์วงจรปิดของเครือข่ายฯ พันธมิตรและโรงพยาบาลเครือข่ายฯ

1 VDO.CLIP 4 ตอน (เผยแพร่พร้อมกันได้ตลอด 6 เดือน)

VDO CLIP ตอน 1 "อันตรายของภาวะรกเกาะก่อนกำหนด"	5.58																				
VDO CLIP ตอน 2 "ฝากครรภ์ไว้กับตลอดชีวิต"	2.40																				
VDO CLIP ตอน 3 "ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่"	5.19																				
VDO CLIP ตอน 4 "สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด"	3.28																				

2. Infographic ภาพเคลื่อนไหว 4 ตอน (เผยแพร่พร้อมกันได้ตลอด 6 เดือน)

Infographic ภาพเคลื่อนไหว ตอน 1 "อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด"	0.45																				
Infographic ภาพเคลื่อนไหว ตอน 2 "ฝากครรภ์ไว้กับตลอดชีวิต"	0.45																				

อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

การกินอาหารถูกต้องด้วยชนิดในปริมาณที่เหมาะสม จะทำให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง

- กินอาหารโปรตีนสูง** ได้จากเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อไก่ เป็ด เนื้อปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์นม เพื่อสร้างเนื้อเยื่ออวัยวะต่างๆ
- กินอาหารคาร์โบไฮเดรตสูง** เป็นอาหารที่ให้พลังงาน ได้จากข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวซ้อมมือ ขนมปัง ธัญพืช บะหมี่ มันฝรั่ง เป็นต้น
- กินอาหารไขมันในปริมาณที่น้อย** หรือเท่าที่จำเป็น เนื่องจากเราได้รับไขมันจากอาหารอยู่แล้ว ใน 1 วัน ไม่ควรกินไขมันเกิน 5 ช้อนชา

4. เกลือร่ต่ำๆ

แคลเซียม มีมากในนมสด โยเกิร์ต ปลาตัวเล็กตัวน้อย ผักใบเขียวเข้ม ซึ่งจำเป็นสำหรับการสร้างกระดูกและฟันของทารกในครรภ์

ธาตุเหล็ก เป็นธาตุที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดง เพราะเป็นตัวนำสารอาหารและออกซิเจนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด ไข่แดง เนื้อสัตว์ ผักใบเขียวเข้ม



สังกะสี เป็นสิ่งจำเป็นต่อการสร้างสมองและระบบประสาทของทารกในครรภ์ มีมากในเนื้อปลา ปลาหมึก และอาหารทะเล

วิตามิน กินผักและผลไม้หลายๆ จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับวิตามินที่ร่างกายต้องการ รวมทั้งกากใย เพื่อป้องกันอาการท้องผูก

โฟเลต เป็นวิตามินชนิดหนึ่ง มีความสำคัญต่อระบบประสาทส่วนกลางของทารกในครรภ์ มีมากในข้าวกล้อง ผักใบเขียวเข้ม ตับ ถั่วเมล็ดแห้ง

ไอโอดีน มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของทารก ถ้าแม่ขาดไอโอดีนจะทำให้ทารกมีความผิดปกติของสมอง และระบบประสาท หูหนวก เป็นไม้ ที่เรียกว่า "เดือ" อาหารที่มีไอโอดีนสูง ได้แก่ อาหารทะเลต่างๆ และการใช้เกลือไอโอดีนปรุงอาหาร

การบริหารร่างกายระหว่างตั้งครรภ์

ควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง โดยการเคลื่อนไหวเบาๆ หรือเดินออกกำลังกายระยะสั้นๆ และควรออกกำลังกายน้อยลงเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น หากมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์ หรือปรึกษานักกายภาพบำบัดใหม่ หรือกีฬาที่หนักเกินไป เช่น ยิม ยูโด

การออกกำลังกายอยู่เสมอ ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ลดปัญหาเกี่ยวกับการปวดเมื่อยหลัง ตะคริว ลดอาการท้องผูก ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยในการคลอดได้ดี



Bangkok
 กองส่งเสริมสุขภาพ โทร. 0 2247 6026
www.bangkok.go.th/health



เรื่องน่ารู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์...สุขภาพดี รพ.เทพพนมรับ



สำนักงานฯ กรุงเทพมหานคร
 กพ.02/14/51

อาการผิดปกติที่ควรรีบไปพบแพทย์

อาการผิดปกติที่พบได้บ่อยด้วยกัน แต่ละอาการที่
จะต้องรีบไปพบแพทย์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อก้องรุนแรงมาก
2. บวมศรีษะมาก และตาพร่ามัว
3. ตกขาวมาก คม มีกลิ่นเหม็น
4. ปัสสาวะขุ่นขาว หรือมีไม่สูง
5. ชีด
6. มีอาการรวมทั้งหน้ามือ และหลังเท้า
7. มีอาการชัก
8. เด็กดื่มน้อยลง หรือไม่ดื่มเลย
9. มีน้ำเดิน หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด
10. มีอาการเจ็บครรภ์ ก้องเขิง หรือมดลูกรัดตัว



หัวใจ คุณลูก

มากเกินพัฒนา

2. อาการตะคริว

คุณแม่เมื่อใกล้คลอดจะมีอาการตะคริวที่เท้าทั้งสอง
ข้างโดยมากมักจะเป็นขณะนอน

วิธีบรรเทา

- * ให้อภัยนรกก่อนนอน
- * ขณะเหยียดเท้าขึ้นชี้ตัวเท้าให้ตั้งข้อเท้าเข้าหาตัว
- * ประคบอุ่นที่น่อง
- * นวดน่อง
- * รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม

3. อาการบวมและเส้นเลือดขอด

เส้นเลือดขอดเกิดจากมดลูกกดทับเส้นเลือดดำอาจ

จะเกิดบริเวณขา

วิธีบรรเทา

- * อย่างช้าหรือยืนนานเกินไป
- * นอนยกเท้าสูง
- * อย่าใส่ถุงเท้าที่รัดแน่น
- * ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- * อย่างช้าใจไวท่าทาง



4. อาการจุกเสียดแน่นท้อง

อาการจุกเสียดท้องจะรับจากกระเพาะไปสู่หลอดอาหาร
เกิดเนื่องจากมีกรดมาก อาหารย่อยเข้าหลอดลูกที่เดินกระเพาะ

วิธีบรรเทา

- * รับประทานอาหารบ่อยๆเป็นวันละ 5-6 ครั้ง
- * หลีกเลี่ยงการดื่มบำรุงระหว่างรับประทานอาหาร
- * หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊ส และรสจัด



อาการที่พบบ่อยในหญิงตั้งครรภ์



1. อาการแพ้ท้อง

อาการแพ้ท้องมักเกิดในระยะแรกของการตั้งครรภ์
พอเข้าสู่ไตรมาสสองอาการแพ้ท้องจะหายไป อาการของ
อาการแพ้ท้องจะมี

- * คลื่นไส้อาเจียนหลังจากดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร
- * น้ำหนักลด
- * ขาดน้ำ
- * ปัสสาวะสีเข้ม
- * เกสโอเรโอร่าร่างกายอาจผิดปกติ

วิธีบรรเทา

- * รับประทานอาหารว่างที่มีโปรตีนสูง
- * งดอาหารที่มีไขมันหรือไขมันอาหารสูง
- * รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆแต่บ่อยๆ
- * อย่าให้ท้องว่างเพราะจะทำให้เกิดคลื่นไส้อาเจียน