

อันตรายจากการ คลอดก่อนกำหนด



ผลกระทบต่อแม่



เครียด



ซึมเศร้า



ผลกระทบต่อลูก



หายใจลำบาก

ขาดออกซิเจน

หยุดหายใจ

เลือดออก
ในโพรงสมอง



ร่วมกัน... ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะเวลาตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อชีวิต
สำหรับทารกในครรภ์อย่างมาก การดูแลสุขภาพก่อนการเจริญเติบโตและนิยามการตั้งครรภ์ที่มีชีวิต



นัดหมายเฝ้าระวังก่อนคลอด
ให้ทันเวลา



เป็นแม่อย่างมีสุขภาพดี



งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์



อย่ามีน้ำหนัก



อย่าเครียดเกินไป

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ด้วย ดังนี้

ฝากครรภ์อย่างถูกต้องตั้งแต่
เริ่มตั้งครรภ์



ดูแลสุขภาพอย่าง
สม่ำเสมอ



ไม่รับประทานยาสมุนไพร หรือ
ยี่ห้ออื่นทางอินเทอร์เน็ต



ความปลอดภัยให้ใช้รถจักรยานยนต์
และสวมหมวกนิรภัย



รับประทานอาหาร น้ำ
และสารอาหารอย่างเพียงพอ



หลีกเลี่ยงการอ่าน หรือรับ
โซเชียลมีเดียที่ไม่ดี



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก



พบปัญหาสุขภาพ โทรปรึกษาแพทย์ทันที

1. ไข้สูง ไข้ต่ำ
2. ไข้ไม่ลดหรือกลับมา
3. มีเลือดออกผิดปกติ
4. มีอาการเวียนศีรษะหรือหน้ามืด
5. มีอาการเจ็บหรือปวดท้อง
6. อาการอื่น ๆ

งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
วันละ 30 นาที



ไม่เครียดเกินไป



ไม่เครียดจนเกินไป หรือเปลี่ยน
จากที่นั่งเป็นท่าอื่นบ่อยครั้ง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่มีการคุมกำเนิด



พบปัญหาสุขภาพก่อนคลอด 37 สัปดาห์ โทรปรึกษาแพทย์ทันที ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์

การป้องกัน



- มีคู่นอนคนเดียว
- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
- ผ่ากักรูทไ้โดยเร็ว เพื่อตรวจคัดกรองการติดเชื้อซิฟิลิส
- หากมีอาการ หรือสัมผัสคนที่มีอาการให้พบแพทย์



ในกรณีสตรีตั้งครรภ์ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อจะได้รับการตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงหลังอายุครรภ์ 20 สัปดาห์เพื่อตรวจหาความผิดปกติของทารกในครรภ์คลื่นเสียงความถี่สูงสามารถตรวจพบความผิดปกติได้เพียง 1 ใน 3 ของทารกที่ติดเชื้อในครรภ์เท่านั้น ดังนั้นการตรวจคลื่นเสียงที่ไม่พบความผิดปกติอาจไม่สามารถรับประกันได้ว่าทารกไม่ติดเชื้อ

การรักษา



ยาที่เลือกใช้คือ Benzathine penicillin G (เบนซาทีน เพนิซิลลิน) ขนาดและปริมาณขึ้นกับดุลพินิจของแพทย์ผู้รักษาเพื่อกำจัดเชื้อในมารดาและป้องกันไม่ให้ทารกเป็นโรคหลังจากได้ยารักษาจะมีการตรวจติดตามระดับการติดเชื้อจากการตรวจเลือดเป็นระยะทุก 3 ถึง 6 เดือน



ยาที่ฉีดจะต้องมีการควบคุมและระมัดระวังในการใช้ เนื่องจากยาสามารถผ่านน้ำนมได้จะส่งผลกระทบต่อทารกให้น้ำนมบุตร

ที่มาข้อมูล: แพทย์ศรียพันธ์. (ม.ป.ป.). ซิฟิลิสในหญิงตั้งครรภ์. สืบค้นเมื่อ 14 สิงหาคม 2564, จาก <https://sriphat.med.cmu.ac.th/th/knowledge-386>



ศูนย์ศรีพัคน์
Srirachat Medical Center
The Srinakharinwirot University Hospital

จัดทำโดย

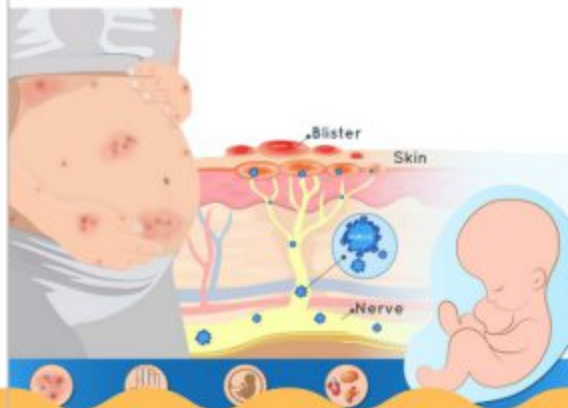
นางสาวสิริกุล จันทร์นุ่น
6220114118 ศษ.คณิตศาสตร์

โรคซิฟิลิส



ในหญิงตั้งครรภ์

(Syphilis in pregnancy)



คณะกรรมการแม่-ลูกพันธุ์ ภายใต้



ขอขอบคุณ



กรมสาธารณสุขจังหวัดระยอง



กรมศึกษาธิการจังหวัดระยอง



กรมส่งเสริมสุขภาพ



กรมส่งเสริมสุขภาพ



กรมส่งเสริมสุขภาพ



กรมส่งเสริมสุขภาพ

ติดต่อโทร...
ขอทราบรายละเอียดการดำเนินงาน
ขอแจ้งปัญหาหรือข้อสงสัยไม่เป็นการกีดกัน กรุณาเขียนชื่อ

ท่าออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

11. ยืนเกาะเก้าอี้ไปด้านข้าง



ยืนเกาะเก้าอี้ - เตะขาไปด้านข้าง
เกร็งค้าง 3 วินาที - พัก
ทำจนครบ 10 ครั้ง - ทำสลับข้าง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อสะโพก
แข็งแรง

ไตรมาสที่
1,2,3

12. ยืนเขย่งเท้า



ยืนเกาะเก้าอี้-เขย่งเท้ายืดตัวขึ้น
เกร็งค้าง 3 วินาที ทำจนครบ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อขา-
สะโพก-
น่องแข็งแรง

ไตรมาสที่
1,2,3

13. ยืนกางแขน



ยืนเกาะเก้าอี้-กางขาเล็กน้อย-ยกแขนขึ้น
ด้านข้าง-หายใจเข้า-หุบแขนหายใจออก

ประโยชน์

ฝึกการหายใจ
ควบคุมการ
เคลื่อนไหว

ไตรมาสที่
1,2,3

14. ยืนแกว่งแขน/สลับขึ้นลง



ยืนยกแขนขึ้นเหนือศีรษะสลับกับ
ซ้ายและขวา ทำจนครบ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อหัวใจ
แข็งแรง

ไตรมาสที่
1,2,3

15. เดินย้ายอยู่กับที่



ยืนยกเท้าและหัวเข่าขึ้นลงสลับกัน
ซ้าย-ขวา เป็นเวลา 2 นาที ทำจนกว่าจะครบ

ประโยชน์

กระตุ้นระบบไหล
เวียนเลือด
กล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรง

ไตรมาสที่
1,2,3

คำแนะนำ :

ออกกำลังกายในที่นอน เป็นการนอนบนเตียง ไม่ควรนอน
บนพื้นและในไตรมาส 3 ไม่ควรออกกำลังกายในที่
นอนหลาย



ท่าออกกำลังกาย สำหรับ หญิงตั้งครรภ์

คณะกรรมการแม่-ลูกพันธุ์ ภายใต้



ท่าออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. กระดกข้อเท้า



กระดกข้อเท้าขึ้น - ลงเต็มที่
เกร็งค้าง 3 วินาที
ทำสลับข้าง

ประโยชน์

ข้อเท้ามั่นคง
ไม่พลิกง่าย ลดบวม

ไตรมาสที่
1,2,*3

*ไม่ออกกำลังกาย
ตั้งแต่อายุครรภ์ยังน้อย

2. ยกก้น



ยกก้นขึ้น - เกร็งไว้ 3 วินาที
ทำ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อก้น ตันขา
หน้าท้องแข็งแรง
รูปร่างกระชับ

ไตรมาสที่
1,2

3. นอนตะขา



กล้ามเนื้อต้นขา
หน้าท้องแข็งแรง
ลดรอบเอว

ชันเข่า 1 ข้าง-ยกขาอีกข้างขึ้นตรงๆ
ทำสลับข้างจนครบ 10 ครั้ง

ประโยชน์

ไตรมาสที่
1,2

4. นอนตะแคงยกขา



กล้ามเนื้อต้นขา
สะโพกแข็งแรง
รูปร่างกระชับ

ตะแคงซ้าย - ยกขาขึ้นตรงๆ
เกร็งค้าง 3 วินาที - พัก 3 วินาที
ทำจนครบ 10 ครั้ง
ตะแคงขวาทำสลับข้าง

ประโยชน์

ไตรมาสที่
1,2,3

5. คลานสี่ขา



กล้ามเนื้อหลัง
แก้มก้นแข็งแรง

ในท่าคลาน 4 ขา-ยกขาขวาขึ้นตรง
เกร็ง 3 วินาที พัก 3 วินาที
ทำจนครบ 10 ครั้ง ทำสลับขาข้างซ้าย

ประโยชน์

ไตรมาสที่
1,2,3

6. แมวคู่



กล้ามเนื้อหลัง
หน้าท้อง
แข็งแรง

ในท่าคลาน 4 ขา - เขม่วท้อง
โก่งตัวคล้ายแมวคู่
เกร็ง 3 วินาที พัก 3 วินาที
ทำจนครบ 10 ครั้ง

ประโยชน์

ไตรมาสที่
1,2

7. นั่งโยกตัว



ฝึกการหายใจ
ควบคุมการ
เคลื่อนไหว

นั่งกางขา-โยกตัวไปหลัง-หายใจเข้า
ก้มตัวมาด้านหน้า-หายใจออก

ประโยชน์

ไตรมาสที่
1,2,3

8. นั่งตะขา



กล้ามเนื้อต้นขา
แข็งแรง

นั่งเก้าอี้ - ตะขาจนเข่าตรง
เกร็งไว้ 3 วินาที - พัก 3 วินาที
จนครบ 10 ครั้ง - ทำสลับข้าง

ประโยชน์

ไตรมาสที่
1,2,3

9. ยืนเอ้า



ยืนเกาะเก้าอี้-เอ้าขาขวา-เกร็งค้าง
3 วินาที ทำสลับจนครบข้างละ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อข้อพับเข่า
แข็งแรง

ไตรมาสที่
1,2,3

10. ยืนตะขาไปข้างหลัง



ยืนเกาะเก้าอี้ - ตะขาไปด้านหลัง
เกร็งค้าง 3 วินาที - พัก
ทำสลับข้างจนครบข้างละ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อสะโพก
แข็งแรง

ไตรมาสที่
1,2,3

คำแนะนำ : ออกกำลังกายในที่นอน เป็นการนอนบนเตียง ไม่ควรนอนบนพื้นและในไตรมาส 3 ไม่ควรออกกำลังกายในที่นอนหลาย

การดูแล มารดาตั้งครรภ์



พักผ่อนให้เพียงพอ

ควรนอนหลับให้เต็มอิ่ม ประมาณ 8-10 ชม.
ลดจำนวนการตื่นเครื่องต้นที่มีภาพฝัน จด
ทานอาหารก่อนเข้านอนสองสามชั่วโมง



การรับประทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่

อาหารที่คุณแม่ไม่ควรรับประทานระหว่าง
ตั้งครรภ์ อาหารรสจัด อาหารดิบๆ สุกๆ
ของหมักดอง พงบูรส ชา กาแฟ และบุหรี่



การออกกำลังกาย ในขณะตั้งครรภ์

ส่งเสริมให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น ช่วย
ให้คุณแม่นอนหลับสบาย ระบายอาหาร
ทำงานได้ดี ทำให้ท้องไม่ผูก



การแต่งกาย

ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่ทออ่อนนุ่มรัดรูปแน่น
สวมใส่สบาย เคลื่อนไหวได้สะดวก
รองเท้าควรสวมใส่รองเท้าที่ไม่รัดแน่น



การรักษาความ สะอาดร่างกายทั่วไป

การทำงานของคุณแม่ต้องเหนื่อยและต้องต่างๆ
จะทำงานมากขึ้นในขณะที่ตั้งครรภ์



การดูแลเต้านม

คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีขนาดใหญ่มากและมีน้ำนม
มากขึ้น คุณแม่ควรเลือกสวมใส่ยกทรงที่มีขนาด
พอดีเพราะกับเต้านมที่เพิ่มขึ้นขนาดขึ้น และควรทำความสะอาด
สะอาดเต้านมและหัวนมทุกวัน



ดูแลตัวเองและลูกในท้องให้ **ปลอดภัย**

ล้างมือ
บ่อยๆ
ด้วยสบู่



2m



ห่างจากคนอื่น 2 ม.
หลีกเลี่ยงไปพื้นที่เสี่ยง



เว้นระยะห่าง
แม้อยู่ในบ้าน
ของตนเอง

สวม
หน้ากาก
อนามัยให้
ถูกต้อง



ไม่สัมผัส
บริเวณ
ใบหน้า



ทานอาหาร
ปรุงสุก
/ใช้ช้อน
ตัวเอง



หากมีอาการบ่งชี้
ว่าอาจเป็นโควิด
ให้รีบพบแพทย์
นะครับ

คุณแม่สู้ๆ
คุณหมอ
เอาใจช่วยครับ