



ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ระยะการตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น



ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้
ต้องช่วยหายใจ



เส้นเลือดอุดตันหลังคลอด



เลือดออกในโพรงสมอง



ลำไส้เน่า



ซีด ติดเชื้อรุนแรง

การป้องกันการคลอดก่อนกำหนดในหญิงตั้งครรภ์สามารถทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง
เพื่อค้นหาความเสี่ยง



รับประทานอาหาร น้ำ
และยาตามคำแนะนำของแพทย์



ควรเดินออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที



ดูแลความสะอาด
ร่างกายทุกวัน



หลีกเลี่ยงการอาบน้ำ หรือแช่น้ำ
ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด



ไม่ควรกินปัสสาวะ



ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ
นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน



หลีกเลี่ยงการยกของหนัก



ไม่ควรนั่งยองๆ หรือเปลี่ยน
จากทำขี้นเป็นท่านั่งบ่อยครั้ง



ควรนอนหลับให้เพียงพอ
และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

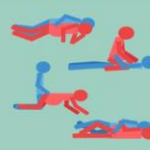


พบสัญญาณเตือน ให้รีบมาโรงพยาบาลทันที

- 1 ท้องป็น ท้องแข็ง
- 2 มีน้ำใสออกทางช่องคลอด
- 3 มีเลือดสดออกทางช่องคลอด
- 4 มีตกขาว/เขียว/เหลืองออกทางช่องคลอด
- 5 ปัสสาวะแสบขัด
- 6 ทารกดิ้นน้อยลง



หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์
ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง



หากมีสัญญาณเตือนก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ให้เดินทางมาพบหมอทันที **ไม่ควรรอให้ถึงวันนัดฝากครรภ์**

6 อาการเตือน

ภาวะคลอดก่อนกำหนด ที่คุณแม่ควรรู้

1 ลักษณะของ**ตกขาว**ที่เปลี่ยนไป

2 **การหดตัวของมดลูก**
อย่างสม่ำเสมอหรือบ่อย ๆ

3 **ปวดหลังช่วงล่าง**เป็นประจำ

4 รู้สึกปวดต่วงบริเวณ**เชิงกราน**
หรือ**ท้องน้อย**

5 **มีเลือดออก**ทางช่องคลอด

6 ภาวะ**ถุงน้ำคร่ำรั่ว**ก่อนกำหนด



สรุปผลสำเร็จของจำนวนโครงการจากแผนพัฒนาประจำปีที่ได้นำไปตั้งในข้อบัญญัติ
งบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕

องค์การบริหารส่วนตำบลคูตัน มีโครงการที่บรรจุในแผนพัฒนาองค์การบริหาร
ส่วนตำบลคูตันปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ จำนวน ๑๐๐ โครงการ และสามารถ
นำไปตั้งเป็นข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีและได้ดำเนินการ จำนวน ๗๘
โครงการ

$$\begin{aligned} \text{จำนวน} &= \frac{๗๘ \times ๑๐๐}{๑๐๐} \\ &= \text{ร้อยละ } ๗๘ \\ &= ๕ \text{ คะแนน} \end{aligned}$$