



เจ็บป่วยในพ่อ-แม่-พี่น้อง-ครอบครัว ก็อาจมีผลต่อบุตรในครรภ์ได้ ควรสร้างจิตสำนึกให้ไปพบแพทย์เมื่อทราบวาสตั้งครรภ์ เพื่อให้แพทย์ค้นหาความเสี่ยง และความเจ็บป่วยในคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์

### แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ ตอนที่ 3 ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่ (พฤติกรรมของแม่)

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัย พบว่า หญิงตั้งครรภ์ก่อนกำหนดเป็นหญิงกลุ่มวัยทำงานที่มีหลากหลายอาชีพ ได้แก่ ค้าขาย เกษตรกรรม รับจ้าง เป็นต้น ในขณะที่อีกบทบาทหนึ่ง คือ แม่บ้าน ตั้งแต่ ล้างจาน ทำความสะอาดบ้าน หุงข้าว ทำกับข้าว ซักผ้าและรีดผ้า เป็นต้น การเปลี่ยนท่านั่งยองเป็นยืนบ่อยครั้ง หรือเดินขึ้นบันไดหลายครั้งต่อวัน หากมีบุตรที่ต้องดูแล หรือผู้ป่วยติดเตียง ก็มีความเหนื่อยล้ามากขึ้น หากเป็นหญิงทำงานการเดินทางมาทำงานไกลทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นมอเตอร์ไซด์หรือจักรยาน การยืนโหนราวบนรถเมล์หรือรถไฟฟ้าขณะเดินทางที่ต้องเกร็งตัวเมื่อรถเลี้ยว หรือวิ่งอยู่บนถนนที่ขรุขระ อาจทำให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อบุตรในครรภ์ได้ อันนี้ไม่นับรวมกับพฤติกรรมขณะทำงาน เช่น การกลั้นปัสสาวะ การนั่งทำงานนานๆ หรือ ความเครียดจากการทำงาน

คุณสุภาพร แสนศรี พบว่า หญิงตั้งครรภ์จะมีการเผชิญความเครียดหลายด้าน เช่น ด้านกายภาพ แสง เสียง ความร้อน ความเย็น ด้านเคมี ด้านชีวภาพ ด้านการเคลื่อนไหวและการยืน และด้านจิตวิทยาสังคม สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด เหนื่อยล้า ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง และยังทำให้มีอาการไม่สุขสบาย ได้แก่ เวียนหัว ปวดศีรษะ ปวดหลัง ขาบวม อารมณ์หดหู่ เครียดหงุดหงิด เป็นต้น นำไปสู่การแท้ง การคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย

“หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติงานและใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด โดยปรับเหมาะสมตามอาชีพ”

### แนวคิดหลักภายใต้แคมเปญ ตอนที่ 4 สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

จากการศึกษาหญิงคลอดบุตรก่อนกำหนดในโครงการวิจัย พบว่า ประมาณ ร้อยละ 62 ของหญิงคลอดก่อนกำหนดให้ข้อมูลว่าไม่เคยมีความรู้เรื่องภาวะคลอดก่อนกำหนดมาก่อน และเมื่อมีอาการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนด หรืออาการผิดปกติอื่นๆ มักเดินทางเข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาลล่าช้า ใช้เวลามากกว่าเมื่อมีอาการผิดปกติอื่น เช่น เลือดออก มีน้ำไหลออกจากช่องคลอด เป็นต้น จนมีอาการเจ็บครรภ์รุนแรงมากขึ้นจึงเข้ามารับการรักษา เป็นเหตุให้แพทย์ไม่สามารถให้การยับยั้งต่อจนสามารถตั้งครรภ์ครบกำหนดคลอด มีน้อยมากที่บอกว่ากลัวทารกเป็นอันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด คณะผู้วิจัยจึงได้นำเสนอแนวคิดเรื่องการผลิตสื่อเพื่อป้องกันภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดสำหรับให้ประชาชน และหญิงตั้งครรภ์ได้รับทราบเพื่อนำไปใช้ป้องกันและดูแลครรภ์ตนเองต่อไป

หากมีสัญญาณเตือน ดังต่อไปนี้ ต้องรีบไปพบหมอทันที!

“ท้องแข็ง ท้องป็น ปวดบั้นเอว เจ็บหน่วงท้องน้อย”

“มีน้ำไหล มีเลือดออก แม้มิเจ็บท้อง”

ร่วมกัน ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด อันตรายที่ต้องระวัง ระยะเวลาตั้งครรภ์ที่สั้นสุดก่อน 37 สัปดาห์ หรือที่เรียกว่า "คลอดก่อนกำหนด" ส่งผลให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญของร่างกายดังแสดงในภาพ บางรายอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ผิดปกติเมื่อโตขึ้น เช่น ปอดหัวใจแลกเปลี่ยนออกซิเจนไม่ได้ต้องช่วยหายใจ เส้นเลือดไม่บีบหลังคลอด เลือดออกในโพรงสมอง ลำไส้เน่า ซ็อก ติดเชื้อรุนแรง