



## จดหมายข่าว

งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาด

ฉบับที่ ๙๒ ประจำเดือนสิงหาคม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

email : rongkat1@gmail.com http://www.rongkat.go.th/

พระราชปณิธานของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในการมุ่งรักษาและต่อยอดตามแนวทางศาสตร์พระราชารัชกาลที่ ๙ "...ในบ้านเมืองนั้นมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครจะทำให้คนทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมด การทำให้บ้านเมืองมีความปรกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ทุกคนเป็นคนดี หากแต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีได้ ปกครองบ้านเมืองและควบคุมคนไม่ดีไม่ให้มีอำนาจไม่ให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญได้..." ความตอนหนึ่งในพระบรมราโชวาท ๑๓ ก.พ. ๒๕๖๒

## โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดยกระทรวงมหาดไทย คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมาตาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมารร่วมกับกระทรวงมหาดไทยได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดเพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาด จึงขอร่วมรณรงค์ประชาสัมพันธ์

### วิธีดูแลตัวเองในระหว่างตั้งครรภ์

เมื่อทราบแน่นอนว่าตัวเองตั้งท้อง สิ่งที่คุณแม่ต้องทำก็คือการไปฝากครรภ์กับคุณหมอหรือสถานพยาบาลที่ตัวเองเลือก เพื่อรับการตรวจสุขภาพและคำแนะนำจากคุณหมอเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในช่วงเวลาของการตั้งครรภ์ สำหรับสิ่งที่คุณแม่ควรและไม่ควรปฏิบัติตนนั้นมีดังต่อไปนี้

#### สิ่งที่ควรปฏิบัติระหว่างตั้งครรภ์

- เมื่อทราบว่าตัวเองตั้งท้องควรเข้ารับการฝากครรภ์ทันที
- ควรปรึกษาแพทย์ที่ตัวเองฝากท้องด้วยทุกครั้งก่อนหยุดใช้ยาหรือเริ่มใช้ยาตัวใหม่
- รับประทานวิตามินที่มีกรดโฟลิกวันละ 0.4-0.8 มิลลิกรัม ตามคำแนะนำของแพทย์ที่รับฝากครรภ์
- เมื่ออายุครรภ์มากกว่า 28 สัปดาห์ ผู้ตั้งครรภ์ควรสังเกตการเคลื่อนไหวของทารกทุกวัน โดยจะพบว่าทารกมีการดิ้นในช่วงกลางคืนมากกว่าช่วงอื่นของวัน ทั้งนี้หากพบความผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์
- ระหว่างตั้งท้องคุณแม่ควรรับประทานอาหารหลากหลาย มีประโยชน์ต่อสุขภาพและดื่มน้ำให้เพียงพอ
- ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติในระหว่างตั้งครรภ์
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ทั้งแม่และลูกในท้องมีสุขภาพกายและใจที่ดีทั้งก่อนคลอดและหลังคลอด
- ไม่พลาดนัดที่แพทย์ผู้รับฝากครรภ์ระบุเอาไว้ในช่วงเวลาต่างๆ เพื่อจะได้ทราบถึงพัฒนาการของลูกในท้อง ซึ่งเมื่อถึงเวลาคุณหมอยังจะทำการอัลตราซาวด์เพื่อให้ทราบเพศของลูกซึ่งถือเป็นความตื่นเต้นอย่างหนึ่งในชีวิตก็ว่าได้



#### สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติระหว่างตั้งครรภ์

- ในช่วงของการตั้งท้อง ไม่ควรสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และใช้สารเสพติดทุกชนิด รวมถึงอยู่ใกล้ผู้ที่สูบบุหรี่ด้วย ซึ่งหากคุณพ่อสูบบุหรี่ก็ควรจะเลี่ยงไปสูบบุหรี่ หรือหากเลิกได้ก็จะเป็นผลดีมากไม่ว่าจะเป็นระหว่างตั้งครรภ์หรือว่าหลังคลอดออกมาแล้ว
- ไม่ควรรับประทานเนื้อปลาที่ผสมสารปรอท
- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนและทำซาวน่า
- งดใช้สารเคมีทุกอย่าง

การใช้ยาใดๆ ในช่วงที่ตั้งครรภ์นั้นควรต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมาก เพราะเป็นระยะที่ทารกกำลังมีพัฒนาการของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทั้งในแง่ของโครงสร้างและการทำงาน ยาหรือสารต่างๆ ที่คุณแม่รับประทานไปนั้นสามารถผ่านไปสู่ทารกซึ่งอาจก่อให้เกิดความพิการแต่กำเนิดได้

# ‘หญิงตั้งครรภ์-หลังคลอด’ ทุกคนทุกสิทธิได้รับ ‘9 สิทธิประโยชน์’ จาก สปสช. ได้ฟรี!

คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ลูกน้อยหรืออยู่ระหว่างช่วงหลังคลอด ที่ต้องการบำรุงครรภ์ไปจนถึงตรวจคัดกรองโรค รู้ไหมว่า ระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บัตรทอง) ได้มีบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (P&P) ซึ่งครอบคลุมบริการดังกล่าว โดยสามารถรับได้ฟรี ครอบคลุมคนทุกสิทธิการรักษา โดยมีทั้งหมด 9 สิทธิประโยชน์ด้วยกัน

## ‘หญิงตั้งครรภ์-หลังคลอด’ คนไทยทุกสิทธิการรักษา

# 9 สิทธิประโยชน์

### จาก สปสช. ได้ฟรี!

คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ลูกน้อยหรืออยู่ระหว่างช่วงหลังคลอด ที่ต้องการบำรุงครรภ์ ไปจนถึงตรวจคัดกรองโรค รู้ไหมว่า ระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (บัตรทอง) ได้มีบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค (PSP) ซึ่งครอบคลุมบริการดังกล่าว โดยสามารถ **รับได้ฟรี** ครอบคลุมคนทุกสิทธิการรักษา โดยมีทั้งหมด **9 สิทธิประโยชน์** ด้วยกัน

#### รายการบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ดังนี้

- ทดสอบการตั้งครรภ์**  
ตรวจครรภ์ ประเมินความเสี่ยง และตรวจครรภ์ด้วยอัลตราซาวด์
- ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ**  
คัดกรองภาวะซีด ซีฟัส เอชไอวี ตับอักเสบมี ราลีสซีเมียและดาวน์
- ฉีดวัคซีนคอตีบ**  
บาดทะยักและวัคซีนไขหวัดใหญ่
- ให้ยาบำรุง เสริมธาตุเหล็ก**  
โฟลิกและไอโอดีน
- ให้ยาต้านไวรัส**  
เอชไอวีเพื่อป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก
- ตรวจช่องปากและฟัน**  
ขัดและทำความสะอาดฟัน รวมถึงการขูดหินน้ำลาย
- ประเมินสุขภาพจิต**  
ตรวจหลังคลอด และคุมกำเนิด
- คัดกรองราลีสซีเมีย**  
รวมทั้งการคัดกรอง ราลีสซีเมียในคู่ ของหญิงตั้งครรภ์
- ส่งเสริมการเลี้ยงลูก**  
ด้วยนมแม่ สนับสนุนทักสุขภาพ

จัดทำวันที่ 9 พ.ค. 67

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ | LINE ID @nhso | สปสช. | 1330 | สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

- สายด่วน สปสช. 1330
- ช่องทางออนไลน์
- ไลน์ สปสช. พิมพ์ไลน์ไอดี @nhso หรือคลิก <https://lin.ee/zzn3pU6>

ด้วยความปรารถนาดีจาก งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

เลขที่ 159 หมู่4 ต.ร่องกาศ อ.สูงเม่น จ.แพร่ 54130 โทร. 054-542886 ,054-625267

แจ้งเหตุเตือนสาธารณสุข 054-626199