

กิจกรรมส่งเสริม มหัศจรรย์ 1000 วัน

คลินิกฝากครรภ์

โรงพยาบาลวังน้ำเย็น



โรงเรียนพ่อแม่ครั้งที่ 1

การเตรียมความพร้อมสำหรับหญิงตั้งครรภ์และสามี
ในการปฏิบัติตนและการดูแลตัวเอง การเปลี่ยนแปลงของ
ร่างกายขณะตั้งครรภ์ การกระตุ้นพัฒนาการทารก
และการสังเกตอาการผิดปกติที่ควรมารพ.



แจ้งผลตรวจเลือด

- แจ้งการตรวจเลือดและผลเลือดของหญิงตั้งครรภ์-สามี
- ประเมินภาวะโลหิตจาง และดูแลให้ยาบำรุง
- ประเมินความเสี่ยงโรคThalassemia
- คัดกรองหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลเลือดผิดปกติได้รับการส่งต่อรพ.และรักษาตามแนวทาง



การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์

1. มาฝากครรภ์ตามนัดและปฏิบัติตามคำแนะนำ หากมีข้อสงสัยให้ซักถามเจ้าหน้าที่
2. อ่านและปฏิบัติตามข้อแนะนำในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก(สมุดสีชมพู) หากสงสัยให้ซักถามเจ้าหน้าที่ที่แผนกฝากครรภ์
3. ให้สามีและญาติมีส่วนร่วมในการดูแลหญิงตั้งครรภ์
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และเพิ่มปริมาณ เนื้อสัตว์, นม, ไข่
5. พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
6. หลีกเลี่ยงการเดินทางไกลที่ต้องนั่งรถนาน หรือนั่งรถที่มีการทบกระเทือน
7. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก หรือทำงานหนัก
8. แต่งกายให้สบาย หลีกเลี่ยงการใส่ชุดรัดรูป รองเท้าส้นสูง
9. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารพิษ เช่น ยาฆ่าแมลง เหล้า บุหรี่ รังสีเอกซเรย์ สารเคมีต่างๆ
10. ห้ามซื้อยากินเอง ควรรับยาที่สถานพยาบาลหรือซื้อจากร้านยาที่มีเภสัชกรเท่านั้น



แนะนำการมาฝากครรภ์ตามนัด

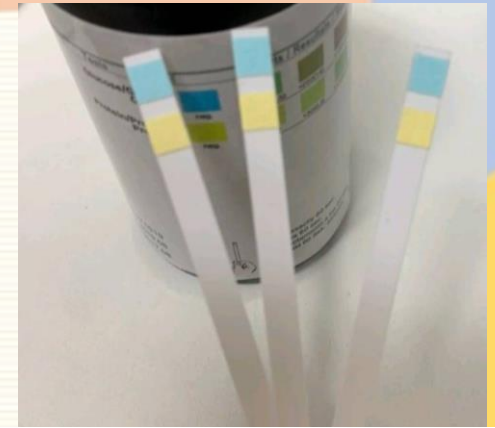
การฝากครรภ์คุณภาพ 8 ครั้ง

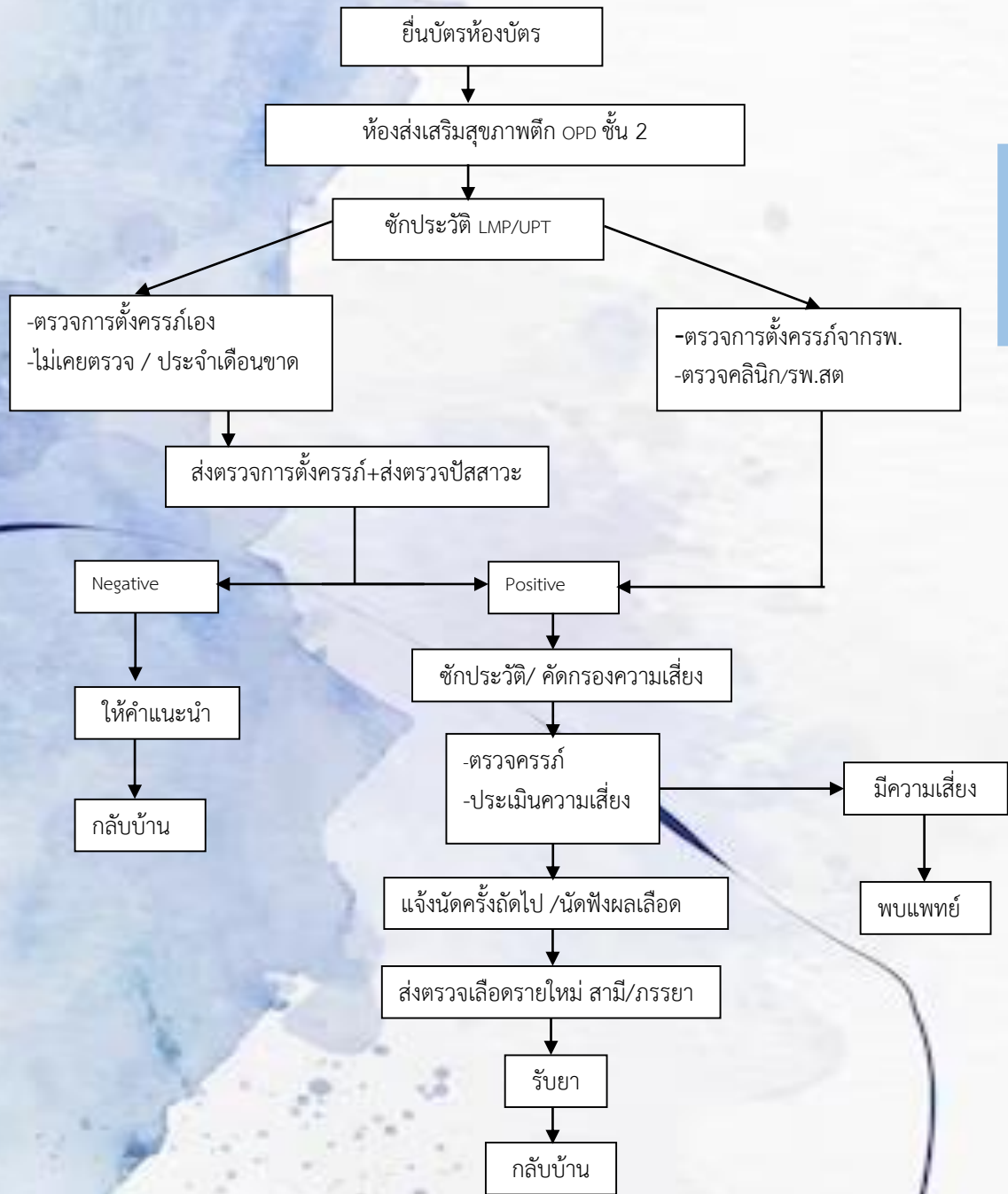
- ครั้งที่ 1 อายุครรภ์ $\leq 12+6$ สัปดาห์
- ครั้งที่ 2 อายุครรภ์ 12 - 20+6 สัปดาห์
- ครั้งที่ 3 อายุครรภ์ 21 - 26+6 สัปดาห์
- ครั้งที่ 4 อายุครรภ์ 27 - 30+6 สัปดาห์
- ครั้งที่ 5 อายุครรภ์ 31 - 34+6 สัปดาห์
- ครั้งที่ 6 อายุครรภ์ 35 - 36+6 สัปดาห์
- ครั้งที่ 7 อายุครรภ์ 31 - 38+6 สัปดาห์
- ครั้งที่ 8 อายุครรภ์ 39 - 40+6 สัปดาห์



ขั้นตอนการรับบริการ

1. หยิบบัตรคิวติดกับสมุดฝากครรภ์(สมุดสีชมพู) วางไว้ที่โต๊ะคัดกรอง (โต๊ะ 1)
 2. ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต และเก็บใบบันทึกความดันไว้ที่ตนเอง
 3. นำถ้วย(สีขาว)ไปเก็บปัสสาวะ มาให้เจ้าหน้าที่ประเมิน เพื่อ
 - หาระดับน้ำตาลในปัสสาวะ → ฝ้าระวังโรคเบาหวาน
 - หาระดับโปรตีนในปัสสาวะ → ฝ้าระวังโรคครรภ์เป็นพิษ
- * กรณีนัดพบแพทย์พิจารณา UA เก็บปัสสาวะใส่กระปุก (ฝาสีเหลือง)
4. นั่งรอเรียกชื่อซักประวัติ
 5. ส่งตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ ตรวจครรภ์ ตรวจเต้านม ประเมินความเสี่ยง ฉีดวัคซีน และพบแพทย์
 6. นั่งรอสมุดฝากครรภ์, บันทึกนัด
 7. รับสมุดฝากครรภ์คืน, รับยา, กลับบ้าน





แนวทางการปฏิบัติในการฝากครรภ์รายใหม่ (Flow chart one stop service การฝากครรภ์)

ตัวช่วยใหม่...สำหรับผู้รับบริการ

Digital ID
DID

ที่นี่ยืนยันตัวตน เพื่อรับใบนำทาง และรับคิวตรวจ

ใช้บัตรประชาชนยืนยันตัวตน เพื่อรับใบนำทางและรับคิวตรวจ หากไม่มีบัตรประชาชนให้ติดต่อได้ที่ ห้องบัตรชั้น1

เวชนิต์คน

โภชนาการอาหาร

สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

หลีกเลี่ยง

- ✗ อาหารที่มีไขมันสูง
- ✗ อาหารเค็มจัด
- ✗ อาหารหวานจัด

ควรด

- ✗ น้ำชา กาแฟ ของหมักดอง
- ✗ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม
- ✗ บุหรี่

นมจืดวันละ 1-2 แก้ว



แคลเซียม

ช่วยสร้างกระดูกและฟันของทารก

เสริม

ไอโอดีน



เกลือไอโอดีน

หญิงตั้งครรภ์ที่ขาด ไอโอดีน อาจทำให้ลูกเสี่ยงต่อภาวะโรคอ้อ

เครื่องในสัตว์ ผักและผลไม้สีเข้ม



แม่ที่ขาด โฟเลต มีโอกาสเสี่ยงต่อการพิการแต่กำเนิด

ไข่ วันละ 1-2 ฟอง / เนื้อสัตว์ หรือปลา วันละ 2-4 ช้อนกินข้าว



โปรตีน

มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาสมองของทารกช่วยให้เต้านมและเนื้อเยื่อมดลูกเจริญเติบโตได้ในระหว่างตั้งครรภ์



วิธีการนั้บลูกดิ้น

1.Sadovsky Technique



นั้บหลังกินอาหารเสร็จ

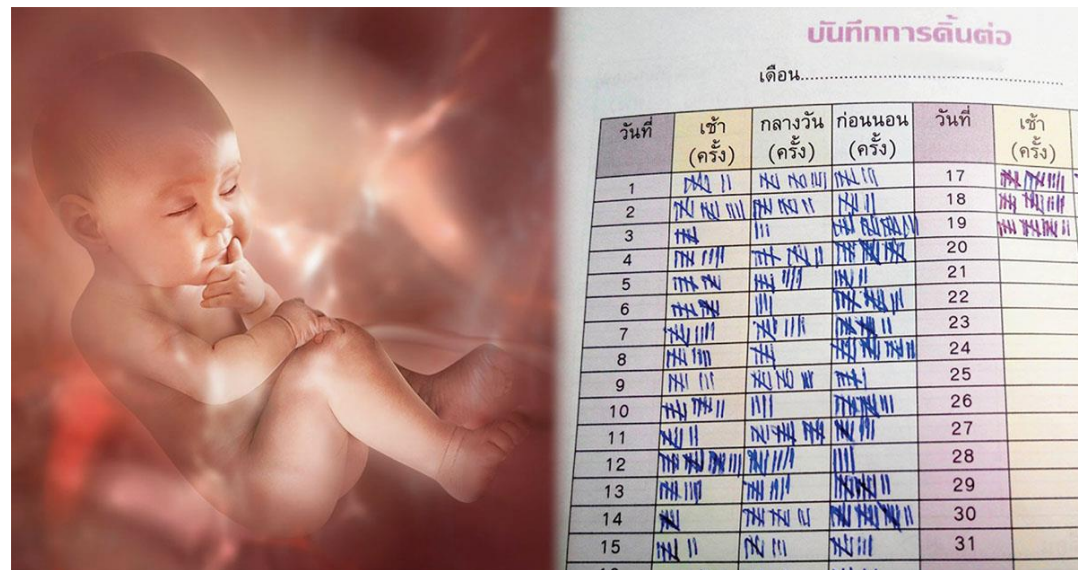
เช้า กลางวัน เย็น

ดิ้นไม่ต่ำกว่า 3 ครั้งใน 1 ชั่วโมง

หลังอาหาร 3 มื้อ

✓✓ ดิ้นรวมกันแล้วมากกว่า 10 ครั้ง ✓✓

แนะนำการนั้บลูกดิ้น
และการลงบันทึกในสมุดสีชมพู



ลูกดิ้นสำคัญยังไง ?



แบบไหนเรียกลูกดิ้น ?

สัญญาณที่บอกว่า
— ลูกในครรภ์ —
ยังสุขภาพดี

บอกได้ว่าลูก

หรือ

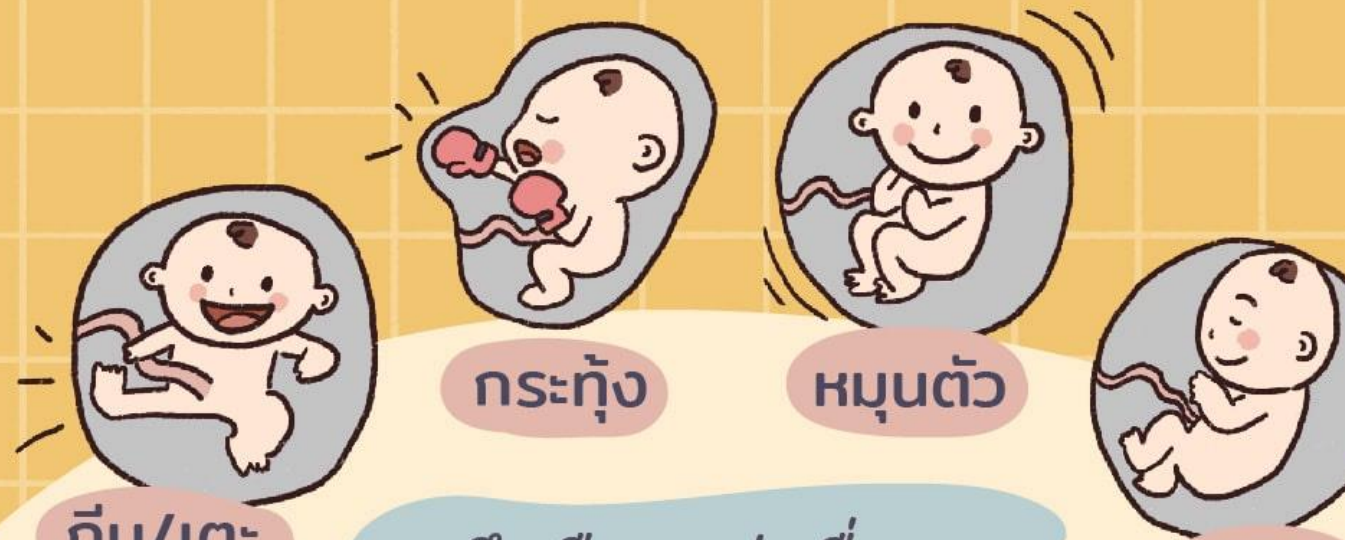


หลับ

ตื่น

เริ่มนับได้ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 28 (7 เดือน)

เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องนับลูกดิ้น



ถีบ/เตะ

กระทุ้ง

หมุนตัว

โถ่งตัว

สะอึกหรือตอต่อเนืองยาวๆ
ไม่นับเป็นการดิ้น

องค์ประกอบที่มีผลต่อการดิ้น :

- ปริมาณน้ำคร่ำ
- อาหารที่คุณแม่ได้รับ
- ระดับน้ำตาลในเลือดของแม่
- แสง สี เสียงภายนอก

อาการแทรกซ้อนและความผิดปกติ ที่ต้องมาโรงพยาบาลทันที
ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและลูกน้อยในครรภ์

เด็กดิ้นน้อยลงมากหรือไม่ดิ้น

ปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว
ถูกแน่นยอดอก
บวมที่เท้ากดบวม

ปัสสาวะแสบขัด
หรือลำบาก

เลือดออกจากช่องคลอด

มีน้ำเดินลักษณะใสๆ
ไหลออกจากช่องคลอด
ให้ใส่ผ้าอนามัยไว้
แล้วรีบมาโรงพยาบาล

เจ็บที่หลังแล้วปวดร้าวมาถึงด้านหน้า
บริเวณหัวไหล่และท้องน้อย
อาการปวดท้องอยากถ่ายอุจจาระ

10 อุบัติเหตุแม่ท้องต้องระวัง

ท้องกระแทก
พวงมาลัย

ตกบันได
ตกลงร่องเท้า

โดนชนแรง

เข็มขัดนิรภัย
รัดท้อง

นั่งรถตกหลุม
กระแทกแรง

ลื่นล้มในห้องน้ำ

ท้องชนโต๊ะ
ชนประตู

นั่งแล้วลุกยืน
เร็วเกินไป

เผลอยก
ของหนัก

สะดุดสิ่งของ

อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์

1. แพ้ท้องอย่างมาก รับประทานอาหารไม่ได้ อ่อนเพลีย
2. ทารกดิ้นน้อยลงมากหรือไม่ดิ้น (น้อยกว่า 4 ครั้ง/ชั่วโมง : หลังรับประทานอาหาร)
3. มีอาการปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว จุกแน่นยอดอก/ไ้ล้นปี บวมกดบวมที่เท้า
4. ปัสสาวะแสบขัด ปัสสาวะลำบาก มีตะกอน
5. ตกขาวผิดปกติ คันช่องคลอด
6. มีไข้ หนาวสั่น
7. มีเลือดออกทางช่องคลอด
8. มีน้ำใสไหลออกทางช่องคลอด ให้ใส่ผ้าอนามัยแล้วรีบมาโรงพยาบาลทันที
9. มีท้องป็นแข็ง เจ็บที่หลังแล้วปวดร้าวมาถึงด้านหน้าบริเวณหัวเหน่าและท้องน้อย(อาการเจ็บครรภ์คลอด)





โรงเรียนพ่อแม่ครั้งที่ 2

การเตรียมความพร้อมสำหรับหญิงตั้งครรภ์และสามี
ในการปรับเปลี่ยนบทบาทมารดา-บิดา การเตรียมตัวก่อน
คลอดสังเกตอาการที่ควรมารพ.



ห้องพบแพทย์
และ
อัลตราซาวด์



การเตรียมตัวก่อนคลอด การเตรียม ของใช้หญิงตั้งครรภ์และทารก

ของใช้มารดา	ของใช้ทารก
<ul style="list-style-type: none"> - บัตรประจำตัวประชาชนบิดามารดา, บัตรโรงพยาบาล, ทะเบียนบ้านที่จะนำชื่อทารกเข้า - สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก(สีชมพู) - ยารักษาโรคประจำตัว - ผ้าอนามัยแบบห่วง (มีจำหน่ายที่ห้องคลอด) - ของใช้สำหรับอาบน้ำ แปลงพื้นมารดา 	<p><u>สำหรับนำเข้าห้องคลอด</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ผ้าขนหนูสำหรับห่อตัวทารก 2 ผืน - เสื้อแบบผูก 1 ตัว - ผ้าอ้อม 2 ผืน - ถุงมือ, ถุงเท้า อย่างละ 1 คู่ - หมวก 1 ใบ <p>** ควรเตรียมมาให้พอใช้ระหว่างอยู่ที่โรงพยาบาลอย่างน้อย 2-3วัน และซักให้สะอาด ตากแดดทุกชิ้น</p>

อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์

1. แพ้ท้องอย่างมาก รับประทานอาหารไม่ได้ อ่อนเพลีย
2. ทารกดื่มน้อยลงมากหรือไม่ดื่มน (น้อยกว่า 4 ครั้ง/ชั่วโมง : หลังรับประทานอาหาร)
3. มีอาการปวดศีรษะมาก ตาพร่ามัว จุกแน่นยอดอก/ไตล้นปี่ บวมกดบวมที่เท้า
4. มีเลือดออกทางช่องคลอด
5. มีน้ำใสไหลออกทางช่องคลอด ให้ใส่ผ้าอนามัยแล้วรีบมาโรงพยาบาลทันที
6. มีท้องป็นแข็ง เจ็บที่หลังแล้วปวดร้าวมาถึงด้านหน้าบริเวณหัวเหน่าและท้องน้อย

(อาการเจ็บครรภ์คลอด)



***** หากมีอาการดังกล่าวให้ปฏิบัติตัว ดังนี้.....*****

- **รีบมาโรงพยาบาลทันที** (ไม่ต้องรอให้ถึงวันนัด)

- **นำสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก(สมุดสีชมพู)**

บัตรประชาชน และบัตรโรงพยาบาลมาด้วย

- **ควรมีญาติมาด้วย** เพื่อเซ็นเอกสารยินยอม

ให้ทำการรักษาเมื่อต้องนอนโรงพยาบาล

*****กรณีฉุกเฉินให้โทรเรียกบริการ**

1669 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

เจ็บป่วยฉุกเฉิน

โทรแจ้ง



1669

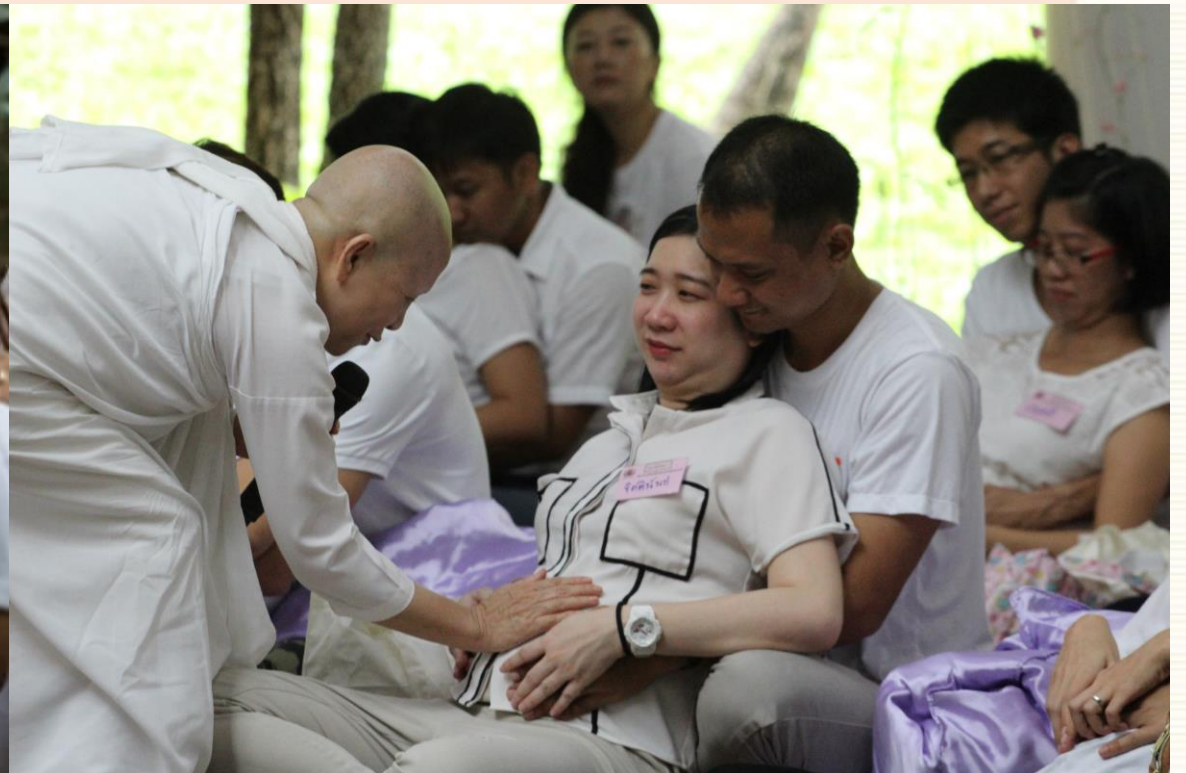
ตลอด 24 ชม.



สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ

โครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

ยุทธศาสตร์การสร้างครอบครัว (อยู่ระหว่างดำเนินการ)



“เพราะครรภ์ของแม่ คือ โลกของลูก”

ลูกน้อยในครรภ์จะได้มีโอกาส เรียนรู้โลกใบใหญ่
นี้ผ่านฮอร์โมนที่บ่งบอกอารมณ์ของคุณแม่
ในแต่ละขณะจิต หรือ ประมาณได้ว่า

“แม่รู้สึกอย่างไร ลูกรู้สึกได้เช่นนั้น”



“ภาวนากับบทเพลง”

บางครอบครัวที่มีความเครียดความกังวลว่าที่ผ่านมา ลูกไม่เคยดีขึ้นเลย พอมาเข้าสู่ กิจกรรมที่ใช้บทเพลง แห่งสติ เพลง “**ตั้งดอกไม้บาน**” แล้วนั้น ลูกในครรภ์ ก็จะตื่น หรือคุณแม่ที่มีฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุล อารมณ์แปรปรวน ซึ่งอาจจะโกรธหรือ งอนคุณพ่อ บ้าง มาที่นี้ก็จะเปิดโอกาสให้คุยกัน เปิดโอกาสให้ มี กิจกรรมร่วมกัน เป็นการปรับสมดุลทั้งกายทั้งใจ



การเลี้ยงลูกด้วยวิธีปฏิเสธสัมพันธภาพ

วิธีการที่จะอยู่ด้วยกันอย่างไร แล้วมีความสุข นี่ก็เป็นวิธีที่
ท่านแม่ซีคันทันนีย์ เสดียรสุด ได้เตรียมกายเตรียมใจทั้งคุณพ่อ
และคุณแม่ รวม ถึงลูกที่อยู่ในครรภ์ เป็นการจัดสภาพแวดล้อม
ให้สามารถอยู่ด้วยกันได้อย่างเข้าใจซึ่งกันและกัน





การนอนภาวนา

เป็นการฟังเสียงการหมุนวนของคริสตัลโบว์ล (โถคริสตัล) เขย่าคลื่นน้ำโมเลกุลที่อยู่ในห้อง นั่นก็คือ น้ำคร่ำ การฟังเสียงคริสตัลโบว์ลนี้ก็จะ ช่วยไปเขย่าโมเลกุลของน้ำให้เรียงตัวกัน อย่างเป็นระเบียบมีความสมดุล เลือด ไม่หนืด ทำให้ลูกรู้สึกสดชื่น



การเดินทางอย่างมีสติ

การเดินทางในแต่ละก้าวของคุณแม่ อย่างมีสติ
ลูกในครรภ์ก็จะได้ก้าวอย่างมี สติไป
ด้วยกัน ลมหายใจของคุณแม่ก็จะ สงบเย็น
ระหว่าทางเดินจะพบเส้นทาง ที่แตกต่าง
กันไป ทั้งพื้นหญ้า พื้นดิน พื้น ทราย ดังนั้น
แม่รู้สึกอย่างไร ลูกก็รู้สึก อย่างนั้นด้วย
เป็นการรู้ตัวทั่วพร้อม มีความสดชื่น

อุปสรรคปัญหาในการจัดกิจกรรมจิตประภัสสรที่คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลวังน้ำเย็น

1.หญิงตั้งครรภ์ที่มาฟังผลเลือดพร้อมสามี มาไม่พร้อมกันจึงไม่สามารถจัดกิจกรรมกลุ่มได้

วิธีการแก้ไข: ทางคลินิกได้จัดทำการแนะนำปฏิบัติรายบุคคล โดยแนะนำการโอบกอดลูบหน้าท้อง ให้คุณพ่อและคุณแม่พูดคุยกัน และพูดคุยกับลูกในครรภ์เพื่อสร้างความผูกพัน ความคุ้นเคยต่อเสียงและสัมผัสของบิดา-มารดา

2.เจ้าหน้าที่คลินิกฝากครรภ์ยังไม่ได้รับการอบรมการจัดกิจกรรมจิตประภัสสร จึงขาดองค์ความรู้และประสบการณ์ในการจัดกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ:จัดอบรมแก่เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างองค์ความรู้แก่บุคลากร

3.ไม่มีวัสดุอุปกรณ์ รวมถึงสถานที่ในการทำกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ : จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมกลุ่ม



Thank You

The image features the words "Thank You" in a large, bold, red, sans-serif font. The letters are held up from below by several hands of different skin tones, suggesting a group of people expressing gratitude. The background is plain white.