

โครงการส่งเสริมครรภ์แม่ ดูแลลูกน้อย ลดเสี่ยงลงหน้อย คลอดได้ปลอดภัย โตไวด้วยนม  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล  
ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

หลักการและเหตุผล

การฝากครรภ์เป็นมาตรการหนึ่งในการบริหาร และเฝ้าระวังความเสี่ยงหรือภาวะแทรกซ้อนของหญิงตั้งครรภ์ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอด กระทรวงสาธารณสุขได้แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ไปรับบริการดูแลครรภ์จากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขอย่างน้อย ๕ ครั้ง และฝากครรภ์ตามนัดอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และควรไปฝากครรภ์ครั้งแรกอายุครรภ์ไม่เกิน ๑๒ สัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อลดภาวะแทรกซ้อนและอัตราการตายของมารดาและทารก รวมทั้งสามีและญาติผู้เกี่ยวข้องใกล้เคียงกับหญิงตั้งครรภ์ได้รับข้อมูลที่มีประโยชน์ได้เฝ้าระวังดูแลหญิงตั้งครรภ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจและเห็นความสำคัญของการคลอดในสถานบริการของรัฐ ช่วยลดปัญหามารดาตายคลอดจากสาเหตุต่างๆ ลดการเกิดทารกตายปริกำเนิด การคลอดก่อนกำหนด รวมถึงการติดเชื้อหลังคลอดซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตของมารดาและทารกหลังคลอดได้ เมื่อมารดามีความรู้สามารถดูแลสุขภาพ และเฝ้าระวังความเสี่ยงด้วยตนเองและเตรียมตัวเพื่อการคลอดที่ปลอดภัย พร้อมทั้งวางแผนในการเลี้ยงดูทารกที่จะเกิดมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมส่งผลต่อคุณภาพเด็ก ไทยในอนาคตของตำบลท่าเรือ หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับการฝากครรภ์จะมีโอกาสเกิดภาวะเสี่ยงอาจได้จากการตั้งครรภ์และการคลอดมากกว่าและรุนแรงกว่าได้ จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการฝากครรภ์ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ไม่เห็นความสำคัญ ของการฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์ การตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยเรียน ระบบบริการ การย้ายถิ่นที่อยู่ ค่าใช้จ่าย การเงิน อายุเมื่อตั้งครรภ์ในรายที่มีอายุมากกว่า ๔๐ ปี และเกิดจากภาระงาน ส่วนปัจจัยที่กระตุ้นให้ไปฝากครรภ์ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลและแรงสนับสนุนจากครอบครัว การเฝ้าติดตามสำรวจและการให้คำแนะนำของ อสม. ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ

จากสถานการณ์ของปีงบประมาณ ๒๕๖๒ เขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ พบว่า ที่ผ่านมามีหญิงตั้งครรภ์ ๓๕ คน ได้รับการดูแลการตั้งครรภ์ก่อน ๑๒ สัปดาห์ ๒๔ คน และดูแลครบ ๕ ครั้ง ๒๔ คน หญิงตั้งครรภ์ที่ไปฝากครรภ์ที่คลินิกเอกชน ๕ คน ในจำนวนหญิงตั้งครรภ์ ๓๕ คน พบว่า มีเสี่ยงภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ที่เสี่ยงจะเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ ๔ คน พบมารดาคลอดบุตรมีน้ำหนักต่ำกว่า ๒,๕๐๐ กรัม ๒ คน และพบหญิงตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยเรียน ๒ คน ได้คลอดก่อนกำหนดอายุครรภ์ ๓๔ สัปดาห์ จำนวน ๑ ราย ซึ่งเป็นปัญหาที่รุนแรงมากของงานอนามัยแม่และเด็ก

เพื่อความปลอดภัยของมารดาและทารกในครรภ์ ทั้งนี้ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์และได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องที่หน่วยบริการ ทำให้มีความรู้สามารถดูแลตนเองในระหว่างการตั้งครรภ์ การคลอด และระยะหลังคลอด รวมถึงการเห็นความสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวย ๖ เดือนอย่างถูกต้อง ซึ่งย่อมเป็นผลดีแก่สุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และทารกที่จะเกิดมา ดังนั้น การที่จะทำให้ชุมชนและบุคคลใกล้ชิดและหญิงตั้งครรภ์สามารถดูแลครรภ์ให้มีคุณภาพและคลอดบุตรอย่างปลอดภัย จำเป็นต้องมีความรู้และเข้าใจ สามารถประเมินภาวะเสี่ยงเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง และสามารถส่งต่อได้ทันเวลา ไม่เกิดแม่ตายจากการตั้งครรภ์และการคลอด และ ลดอัตราการเกิดทารกตายปริกำเนิดได้ ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ

กลุ่มเป้าหมาย

๑. กลุ่มเด็กนักเรียนหญิงอายุ ๑๑ - ๑๘ ปี จำนวน ๕๐ คน
๒. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์( อายุครรภ์ต่ำกว่า ๒๔ สัปดาห์ ) ผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์ และผู้ดูแลหญิงหลังคลอด ในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ จำนวน ๕๐ คน

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กนักเรียนหญิงวัยรุ่น อายุ ๑๒ - ๑๘ ปี มีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันตนเองและลดปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
2. เพื่อค้นหาหญิงตั้งครรภ์รายใหม่และกระตุ้นให้ไปฝากครรภ์เร็วที่สุด (เมื่อรู้ว่าท้อง รีบมาฝากทันที)
3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์พร้อมทั้งผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และหลังคลอดได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดที่มีภาวะเสี่ยงได้รับการติดตามและเฝ้าระวังภาวะเสี่ยงเพื่อการส่งต่อทันเวลา
5. เพื่อให้มารดาและทารกหลังคลอดได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ครบ ๓ ครั้งตามเกณฑ์
6. เพื่อเพิ่มอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน
๗. จัดตั้งเครือข่ายเพื่อนคู่คิดพิชิตปัญหาวัย Teen ป้องกันท้องก่อนวัย

## วิธีการดำเนินงาน

๑. เขียนโครงการ และเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. กิจกรรม วัยเรียน วัยใส รักอย่างไร ไม่ให้เสี่ยง เลี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
๓. จัดตั้งเครือข่ายเพื่อนคู่คิดพิชิตปัญหาวัย Teen
๔. กิจกรรมค้นหาหญิงตั้งครรภ์ (เมื่อรู้ว่าท้อง รีบมาฝากทันที)
  - ๔.๑. สํารวจข้อมูลหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีความพร้อมในการตั้งครรภ์ เพื่อจัดทำทะเบียน
  - ๔.๒. สํารวจข้อมูลหญิงตั้งครรภ์ทุกคนรวมทั้งหญิงตั้งครรภ์ที่ฝากครรภ์คลินิกเอกชนเพื่อจัดทำทะเบียนหญิงตั้งครรภ์ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ
  - ๔.๓. วิเคราะห์ข้อมูลและให้ความรู้สุม.ช่วงประชุมประจำเดือนในเรื่องการตรวจการตั้งครรภ์
  - ๔.๔. พบหญิงวัยเจริญพันธุ์ประจำเดือนขาด ๑ เดือน เมื่อตรวจการตั้งครรภ์พบว่าตั้งครรภ์ให้สุม.ส่งต่อมารับการฝากครรภ์ทันทีที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ
  - ๔.๕. ประชาสัมพันธ์โครงการเพื่อสร้างกระแสการฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์ โดยการฝากครรภ์ต่อเนื่องครบ ๕ ครั้งตามเกณฑ์และคลอดที่โรงพยาบาล เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย ๖ เดือน
๕. สร้างความรู้ความเข้าใจของหญิงตั้งครรภ์และผู้ดูแลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ และหลังคลอด สามารถเฝ้าระวังและประเมินภาวะเสี่ยงและส่งต่อได้ถูกต้อง โดยการจัดอบรมความรู้เรื่อง การปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ ความรู้ด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์ ความรู้เรื่องโลหิตจางกับการตั้งครรภ์ อาการผิดปกติที่ต้องมาพบแพทย์ขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด การปฏิบัติตนหลังคลอด การเฝ้าระวังติดตามประเมินภาวะเสี่ยงในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด และความสำคัญและประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๖. สรุปผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการและรายงานผล ส่งให้กองทุนหลักประกันสุขภาพ

## ระยะเวลาดำเนินการ

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ - กรกฎาคม ๒๕๖๓

## สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

## งบประมาณ

งบประมาณเงินบำรุงโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ (ได้รับสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลท่าเรือ) เป็นเงิน ๑๖,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

### - อบรมกิจกรรม วัยเรียน วัยใส รักอย่างไร ไม่ให้เสี่ยง เลี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มกลุ่มเด็กนักเรียนหญิงจำนวน ๕๐ คนๆ ละ ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท  
เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารกลางวันกลุ่มเด็กนักเรียนหญิงจำนวน ๕๐ คนๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๓. ค่าตอบแทนวิทยากรกิจกรรม วัยเรียน วัยใส รักอย่างไร ไม่ให้เสี่ยง เลี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ๑ คน จำนวน ๒ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท

### - อบรมกิจกรรม ให้ความรู้หญิงตั้งครรภ์พร้อมทั้งผู้ดูแลหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดเรื่องลดภาวะเสี่ยงการตั้งครรภ์และการดูแลครรภ์อย่างไรให้ปลอดภัยทั้งก่อนคลอดและหลังคลอด

๔. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มแก่ผู้เข้าร่วมจำนวน ๕๐ คนๆ ละ ๒ มื้อๆ มื้อละ ๒๕ บาท  
เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๕. ค่าอาหารกลางวันแก่ผู้เข้าร่วมจำนวน ๕๐ คนๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๖. ค่าตอบแทนวิทยากรกิจกรรม หญิงตั้งครรภ์และผู้ดูแลเรื่องลดภาวะเสี่ยงการตั้งครรภ์และการดูแลครรภ์อย่างไรให้ปลอดภัยทั้งก่อนคลอดและหลังคลอด  
จำนวน ๑ คนๆ ละ ๒ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
๗. ค่าป้ายไวนิลโครงการขนาด ๑ x ๓ เมตร จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๔๕๐ บาท
๘. ค่าป้ายไวนิลรณรงค์ประชาสัมพันธ์  
- ป้ายประชาสัมพันธ์ในหมู่บ้าน ๓ หมู่หมู่ละ ๒ ผืน ในเรื่องการฝากครรภ์เร็วก่อน ๑๒ สัปดาห์  
และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ขนาด ๑ x ๓ จำนวน ๖ ผืน เป็นเงิน ๒,๗๐๐ บาท
๙. ค่าวัสดุ อุปกรณ์โครงการ  
- สมุด ๕๐ เล่ม เล่มละ ๕ บาท เป็นเงิน ๒๕๐ บาท  
- ปากกา ๕๐ ด้าม ด้ามละ ๔ บาท เป็นเงิน ๒๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันบาทถ้วน)

หมายเหตุ : งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. หญิงตั้งครรภ์อายุต่ำกว่า ๑๙ ปี และแม่วัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ลดอัตราการเกิดมีชีพ ตามเกณฑ์ ไม่เกินร้อยละ ๑๐
๒. หญิงตั้งครรภ์ฝากครรภ์ก่อน ๑๒ สัปดาห์และสามารถป้องกันภาวะเสี่ยงจากการตั้งครรภ์
๓. หญิงตั้งครรภ์ฝากครรภ์ ต่อเนื่อง ครบตามเกณฑ์ ๕ ครั้ง ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย
๔. หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดที่มีภาวะเสี่ยงพร้อมทั้งผู้ดูแลสามารถประเมินอาการและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์และหลังคลอดได้
๕. มารดาและทารกหลังคลอดได้รับการดูแลหลังคลอดครบ ๓ ครั้งตามเกณฑ์
๖. อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ๖ เดือน เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๑๐
๗. มีเครือข่ายเพื่อนคู่คิดพิชิตปัญหาวัยรุ่น Teen ป้องกันท้องก่อนวัย

### ผู้เขียนโครงการ

(นางนิตยา รอเกต)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

### ผู้เสนอโครงการ

(นางนิตยา รอเกต)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

รักษาราชการแทนผอ.รพ.สต.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ

### ผู้เห็นชอบโครงการ

เห็นชอบ

ไม่เห็นชอบ เหตุผล.....

(นายบัณฑิต เลชนะกุล)

กรรมการและเลขานุการ

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

### ผู้อนุมัติโครงการ

เห็นชอบอนุมัติให้ดำเนินการ

ไม่อนุมัติ เหตุผล.....

(นายบาเสด ยาพระจันทร์)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ

แผนการดำเนินงานโครงการส่งเสริมครรภ์แม่ ดูแลลูกน้อย ลดเสี่ยงลงน้อย คลอดได้ปลอดภัย โตไวด้วยนมแม่  
ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ
๑. เขียนโครงการ และเสนอโครงการเพื่อขอ อนุมัติ	มกราคม ๒๕๖๓	นิตยา รอเกตุ
๒. จัดประชุมเจ้าหน้าที่เพื่อเตรียมความพร้อม ในการจัดกิจกรรม	มีนาคม ๒๕๖๓	นิตยา รอเกตุ
๓. กิจกรรมค้นหาหญิงตั้งครรภ์ ( เมื่อรู้ว่า ท้อง รีบมาฝากทันที ) ๓.๑ สํารวจข้อมูลหญิงวัยเจริญพันธ์ที่มี ความพร้อมในการตั้งครรภ์ เพื่อจัดทำ ทะเบียน ๓.๒ สํารวจข้อมูลหญิงตั้งครรภ์ทุกคน รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์ที่ฝากครรภ์คลินิกเอกชน เพื่อจัดทำทะเบียนหญิงตั้งครรภ์ในเขต โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ ๓.๓ วิเคราะห์ข้อมูลและให้ความรู้ผสม. ช่วง ประชุมประจำเดือนในเรื่องการตรวจการ ตั้งครรภ์ ๓.๔ พบหญิงวัยเจริญพันธ์ประจำเดือนขาด ๑ เดือน เมื่อตรวจการตั้งครรภ์พบว่าตั้งครรภ์ ให้ อสม.ส่งต่อมารับการฝากครรภ์ทันทีที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ ๓.๕ ประชาสัมพันธ์โครงการเพื่อสร้างกระแส การฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ ๑๒ สัปดาห์ โดยการฝากครรภ์ต่อเนื่องครบ ๕ ครั้งตาม เกณฑ์และคลอดที่โรงพยาบาล เลี้ยงลูกด้วย นมแม่อย่างเดียวยังน้อย ๖ เดือน	ตุลาคม ๒๕๖๒ – กันยายน ๒๕๖๓	นิตยา รอเกตุ

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ
<p>๔. สร้างความรู้ความเข้าใจของหญิงตั้งครรภ์ และผู้ดูแลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนขณะการตั้งครรภ์ และ หลังคลอด สามารถเฝ้าระวัง และประเมินภาวะเสี่ยงและส่งต่อได้ถูกต้อง โดยการอบรมให้ความรู้ แก่หญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด และผู้ดูแล</p>	<p>เมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๓</p>	<p>นิตยา รอกेतุ</p>
<p>๕. สรุปผลการดำเนินงานตามแผนงาน โครงการและรายงานผล ส่งให้กองทุน หลักประกันสุขภาพ</p>	<p>กรกฎาคม ๒๕๖๓</p>	<p>นิตยา รอกेतุ</p>
<p>๖. จัดตั้งเครือข่ายเพื่อนคู่คิดพิชิตปัญหาวัย Teen</p>	<p>มิถุนายน ๒๕๖๓</p>	<p>นิตยา รอกेतุ</p>
<p>๗. สรุปผลการดำเนินงานตามแผนงาน โครงการและรายงานผล ส่งให้กองทุน หลักประกันสุขภาพ</p>	<p>กรกฎาคม ๒๕๖๓</p>	<p>นิตยา รอกेतุ</p>

กำหนดการอบรมความรู้  
 โครงการส่งเสริมครรภ์แม่ ดูแลลูกน้อย ลดเสี่ยงลงหน่อย คลอดได้ปลอดภัย โตไวด้วยนมแม่  
 ปีงบประมาณ ๒๕๖๓  
 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล  
 วันที่.....

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๐๘.๓๐ น.- ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๙.๐๐ น.- ๑๐.๐๐ น.	ความสำคัญของการฝากครรภ์เร็วก่อน ๑๒ สัปดาห์ การปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ ความสำคัญของการดูแลตนเองหลังคลอด	
๑๐.๐๐ น.- ๑๑.๐๐ น.	ความรู้ด้านโภชนาการขณะตั้งครรภ์ และ ภาวะโลหิตจาง อุบัติเหตุที่แม่ท้องต้องระวัง อาการผิดปกติของแม่หลังคลอดที่ผู้ดูแลต้องใส่ใจ	
๑๑.๐๐ น.- ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยแม่ตัวอย่างที่ประสบ ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน ๖ เดือน	
๑๒.๐๐ น.- ๑๓.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง	
๑๓.๓๐ น.- ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมแบ่งฐานการเรียนรู้ ๑. มารู้อัจฉริยะสัมผัสพู่กันถัก ๒. อาหารของหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด ๓. การผ่อนคลายด้วยท่าโยคะ ๔. เทคนิคให้นมแม่ไหลเร็วด้วย ๓ จุด สูตรเริ่มต้นและการ เก็บรักษานมแม่	