

ที่ สป ๗๑๗๐๕/ว.๗๗๗



ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าคล้อ
อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี ๑๘๑๑๐

๒๗ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธุ์สื่อ “โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น”

เรียน กำนันตำบลท่าคล้อ ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลท่าคล้อทุกหมู่บ้าน

อ้างถึง หนังสือบ้านพักเด็กและครอบครัวฯ ที่พม๐๓๐๔.๖๐/ว.๑๙๘๘ ลงวันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๔

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

จำนวน ๑ แผ่น

ตามหนังสือที่อ้างถึง บ้านพักเด็กและครอบครัวแจ้งว่า ด้วยบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีภารกิจในการดำเนินงานตามแผนกิจกรรมบูรณาการป้องกันและ แก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ระยะที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๓ - ๒๕๖๔) ด้านที่ ๓ ด้านการจัดสวัสดิการสังคม พัฒนาทักษะและศักยภาพแม่วัยรุ่นในพื้นที่ โดยดำเนินการให้ความช่วยเหลือแม่วัยรุ่น และครอบครัวตามกระบวนการสังคมสงเคราะห์(Social Work Process) เป็นรายกรณี (Case Work) โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยแม่วัยรุ่น และครอบครัวที่ลงทะเบียนขอรับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด รวมทั้งแม่วัยรุ่นและครอบครัว ที่ไม่ได้ลงทะเบียนขอรับเงินอุดหนุน เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด และกลุ่มผู้ประสบปัญหาทางสังคม ในพื้นที่จังหวัดสระบุรี และแจกโปสเตอร์พร้อมแผ่นพับให้ความรู้ตาม พรบ.ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ ในวัยรุ่นให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และอาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จำนวน นั้น

เพื่อเป็นการส่งเสริมการดำเนินงานตามแผนกิจกรรมบูรณาการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น องค์การบริหารส่วนตำบลท่าคล้อ จึงขอความร่วมมือท่าน ประชาสัมพันธุ์ให้ความรู้ตาม พรบ.ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ให้กับกลุ่มเป้าหมาย แม่วัยรุ่นและครอบครัว เพื่อเป็นการจัดสวัสดิการสังคม พัฒนาทักษะและศักยภาพแม่วัยรุ่นต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย หากมีข้อสงสัย สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ กองสวัสดิการสังคม หมายเลขโทรศัพท์ ๐๓๖-๗๑๕๔๒๗ ในวัน เวลา ราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ประชาสัมพันธ์ ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายทนงยุทธ จันทกุล)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าคล้อ

กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลท่าคล้อ

โทร. ๐ ๓๖๗๑ ๕๔๒๗ ต่อ ๐

โทรสาร ๐ ๓๖๗๑ ๕๔๒๖

“ชื่อสัตย์ สุจริต มุ่งสัมฤทธิ์ของงาน ยึดมั่นมาตรฐาน บริการด้วยใจเป็นธรรม

เยาวชนได้เจอโรคจาก พ.ร.บ.การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

เพราะ 94% ของเยาวชนอยากเรียนต่อแต่ก็พลาดด้วยวิธีการตั้งครรภ์

ทางโรงเรียนและครูพร้องที่จะเปิดโอกาส

ที่จะช่วยลดปัญหาการออกกลางคัน ของเด็กและเยาวชน 88%

เชื่อว่าหากได้ข้อมูลเพื่อนรอบด้านจะช่วยลดปัญหาการตั้งครรภ์ได้

1. ทุกคนได้รับความรู้และทักษะการใช้ชีวิต

การเปิดให้ทุกคนได้เรียนเพศศึกษาที่สอดคล้องกับวัยและนำไปใช้ได้จริงในชีวิตจริง

2. ตั้งท้องก็เรียนต่อได้

วัยรุ่นที่ท้องยังสามารถเรียนต่อจนจบได้โดยไม่ต้องพักการเรียน

หรือถูกบังคับให้ย้ายไปเรียนที่อื่น

3. ใช้บริการคลินิก สุขภาพทางเพศ

วัยรุ่นสามารถใช้บริการจากคลินิกสุขภาพทางเพศได้อย่างมั่นใจ ว่าความลับจะ

ไม่ถูกเปิดเผยต่ออาจารย์และสามารถตัดสินใจเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องได้

ผู้ใหญ่ครอบครัวยินยอม

4. ได้รับความช่วยเหลือเมื่อตั้งครรภ์

วัยรุ่นมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์

5. เสียดูลูกอย่างมีคุณภาพ

วัยรุ่นที่เป็นพ่อแม่ได้รับการสนับสนุนให้สามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างมีคุณภาพ

สาระสำคัญ

ของ พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559 มาตรา 5

วัยรุ่นมีสิทธิตัดสินใจด้วยตนเองและมีสิทธิได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้

ได้รับการบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้รับการรักษาความลับและความเป็นส่วนตัว

ได้รับการจัดสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาค และไม่ถูกเลือกปฏิบัติ และได้รับสิทธิอื่น

ใดที่ไม่เป็นประโยชน์กับความ พละ.บ.นี้ อย่างถูกต้องครบถ้วนและเพียงพอ

สิทธิของวัยรุ่น ตาม พ.ร.บ.
(อายุมากกว่า 10 ปี แต่ไม่ถึง 20 ปี)

1. ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
2. ได้รับการรักษาความลับและความเป็นส่วนตัว
3. ได้รับการบริการอนามัยเจริญพันธุ์
4. ได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้
5. ได้รับสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาคไม่เลือกปฏิบัติ

การป้องกันและแก้ไข

ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559



บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี

กรมกิจการเด็กและเยาวชน

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

5 หน่วยงานหลักทางกฎหมาย

โดยมี พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559

ต้นเชื่อมงานป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครรภ์ในวัยรุ่น

1. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
2. กระทรวงสาธารณสุข
3. กระทรวงมหาดไทย
4. กระทรวงศึกษาธิการ
5. กระทรวงแรงงาน

ตลาดรัก รู้จักป้องกัน

การมีตลาดรัก มีผลไม่เกี่ยวข้องกันโดยตรงกับ ตลาดวัยรุ่นป้องกัน การจะแสดงความรัก
คนคู่ไหน ต้องถามมี Sex หรือไม่มี เพราะถ้ามีวิธีป้องกันที่ผิดและป้องกันไม่ถูกต้อง
ทางเพศสัมพันธ์อาจก่อให้เกิด วัยรุ่นอาจต้องรับผลกระทบจากการ สนุกสนานอย่าง
ฉาบฉวยที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรโดยไม่คิดถึงผลกระทบที่จะตามมาด้วย

2 วิธีป้องกันวัยใส ก่อนก่อนวัยอันควร ฟรี

พึ่งยาคุมกำเนิด

จะป้องกันการตั้งครรภ์ (หรือใช้วิธีคุมกำเนิด) หมายถึงใช้วิธีคุมกำเนิด เข้าไปในช่องคลอดก่อนมีเพศสัมพันธ์
ต้นเชื่อมงานป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครรภ์ในวัยรุ่น โดยจะฉีดฮอร์โมน ก่อนใช้สอดใส่หรือใส่เข้าไป
ได้สะดวก ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ฮอร์โมนเข้าในช่องคลอดก่อนมีเพศสัมพันธ์ ทำให้ฮอร์โมนสามารถ
ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ 3-5 ปี

การพึ่งยาคุมกำเนิด มีผลไม่เกี่ยวข้องกันโดยตรงกับ

ห่วงอนามัย

ห่วงอนามัยมีลักษณะเป็นห่วงที่ทำจากพลาสติกหรือโลหะสอดใส่ไปในช่องคลอดและไปคล้องที่ปากมดลูก
ต้นเชื่อมงานป้องกันและแก้ไขปัญหาดังครรภ์ในวัยรุ่น โดยจะสอดใส่ห่วงอนามัยก่อนมีเพศสัมพันธ์โดยการมีเพศ
สัมพันธ์ประมาณ 3-5 ปี มีผลไม่เกี่ยวข้องกันโดยตรงกับ

การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น

สาเหตุ

- ขาดการยั้งแะเรื่องเพศที่ถูกต้อง
- ใช้เวลาส่วนมากหมกมุ่นกับตัวเองมากเกินไป
- การเข้าใช้อินเทอร์เน็ต สื่อลามก
- สภาพแวดล้อมที่ผิดเพี้ยน
- การเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- หลงผิดดูนิยมในทางที่ผิด
- การใช้สารเสพติด ดองเมินเมา



การป้องกัน

- ครอบครัว ชุมชน สังคม ร่วมใจดูแลป้องกัน
- ออกกำลังกาย ใจดีเวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- เรียนรู้การปฏิเสธ "ไม่" ที่เหมาะสมโดยไม่ป้องกัน
- หลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกับคนล้าหลัง การไปสถานที่ไม่สะอาด สีสัน
- หลีกเลี่ยงการดื่มของมึนเมา สารเสพติด การเที่ยวในยามค่ำคืน
- วัยรุ่นชายหญิง



ผลเสีย

- การเกิดต้อคุณภาพ
- เสียการเรียน สร้างความทุกข์ใจ
- ปัญหาอนามัยแม่และเด็ก
- อาจเกิดติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์
- เกิดความขัดแย้งเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็ก
- ปัญหาทางการเงินสูง



การใช้ถุงยางอนามัย

- อ่านฉลากก่อนซื้อ
- ตรวจสอบก่อนใช้และไม่มีรอย
- ต้องมีเครื่องหมาย ออย
- ฉีกถุงของระวังไม่ให้สัมผัสกับถุงยางอนามัย
- ใช้ถุงยางอนามัยแล้วรัดให้ขอบถุงยางสุดถึงโคนอวัยวะเพศ
- หลังเสร็จกิจ ควรถอดถุงยางอนามัยออกและอวัยวะเพศแห้งผิว





ท้องผูก



ขณะตั้งครรภ์ ออร์โมนโปรเจสเตอโรนที่คอยป้องกันมดลูกบีบตัวแรง กลับทำให้ลำไส้เคลื่อนช้าลงและหดตัวน้อยไปด้วย ลำไส้จะเคลื่อนที่ช้าลง น้ำถูกดูดซึมกลับเข้าร่างกายจำนวนมาก ทำให้อุจจาระแข็ง เกิดอาการท้องผูกได้ ยิ่งถ้าเป็นเส้นเลือดอุดตันบริเวณทวารหนักเนื่องจากน้ำหนักของมดลูกไปกับเส้นเลือดดำตรงนั้นพอดีกลายเป็นริดสีดวงได้บ้าง ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ดื่มน้ำมากๆ รับประทานผัก ผลไม้ และอาหารที่มีเส้นใยสูง เพื่อช่วยในการขับถ่าย เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง กล้วยสุก ลูกพรุน ไม่ควรซื้อยาระบายมารับประทานเอง เพราะอาจเป็นอันตรายต่อเด็กในครรภ์



f บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี



มีทุกจ. พบปัญหา
โทรมาที่ 1300
สายด่วน พ.ม.



แขนขาบวม



หากมีอาการบวมเล็กน้อย ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาของคนที่ท้อง เนื่องจากร่างกายมีการสะสมของน้ำหนักเพิ่มขึ้น แต่ถ้าน้ำหนักเพิ่มผิดปกติอาจสงสัยว่ามีความดันโลหิตสูงได้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม ช็อกโกแลต และกาแฟเย็น ส่วนกะหล่ำปลี และขึ้นฉ่ายฝรั่ง ช่วยลดความดันได้

นอนไม่หลับ

อาจเป็นความกังวล รู้สึกอัดอั้นไม่สบายตัว อาหารที่ช่วยได้ก็คือ นมอุ่นๆ หรือน้ำผึ้ง ก่อนนอนจะช่วยให้ หลับง่ายขึ้น อาหารที่มีโพแทสเซียมช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น สับ ลูกพรุน กล้วย อะโวคาโด พริกขี้หนูแห้ง พริกขี้หนูสด และแครอท ส่วนว่านหางจระเข้ช่วยให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า หากคุณนอนไม่พอ



f บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี



มีทุกจ. พบปัญหา
โทรมาที่ 1300
สายด่วน พ.ม.



โภชนาการ ของคุณแม่ตั้งครรภ์



ว่าที่คุณแม่ตั้งครรภ์กับท้องที่โตขึ้นทุกวันมักพาเอาอาการอีกหลายอย่างมาเป็นของแถม เช่น ปวดหลัง ตะคริว ท้องผูก ฯลฯ แต่อาการเหล่านี้แก้ไขได้เพียงเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า



f บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี



มีทุกจ. พบปัญหา
โทรมาที่ 1300
สายด่วน พ.ม.



โรคโลหิตจาง

ช่วงที่ตั้งครรภ์มีธาตุเหล็กแดงจะถูกร่างกายเพิ่มขึ้น เพื่อนำออกซิเจน และสารอาหารไปเลี้ยงร่างกายของลูกแม่กับเจ้าตัวน้อย และเพื่อเตรียม การสูญเสียเลือดในขณะคลอดอีกด้วย ถ้ารู้สึกเหนื่อย หน้าซีด มือเล็บซีด เป็นลมง่าย ก็น่าสงสัยว่าจะได้รับธาตุเหล็กน้อยไป

อาหารที่ควรรับประทาน เช่น **ตับ เนื้อไม่ติดมัน อาหารทะเล บม ไข่ ธาตุเหล็ก**
ผักใบเขียว เช่น **ผักบุ้ง ผักปวยเล้ง และมะเขือเทศ**
วิตามินซีช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น แต่ไม่ควรซื้อวิตามิน สำเร็จรูปมากินเอง ควรปรึกษาคุณหมอที่ฝากท้องก่อน



ตะคริว

เป็นสัญญาณว่าร่างกายได้รับแคลเซียมไม่ เพียงพอ เพราะต้องแบ่งไปให้เจ้าตัวน้อยสร้าง กระดูกและฟันด้วยก็คือ เฝินอาหารที่มีแคลเซียม เช่น นม กุ้งพวย ปลาตัวเล็กๆ จาदा กัวแตงหลวง โยโย่ ดาฮิล



มีทุกที่ พบปัญหา ไตรมาสที่ 1300 สายด่วน พ.บ.

f บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี



ปวดหลัง



ว่าที่คุณแม่ต้องรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น แกนคอโบนโปรเอสเตโรน ที่เพิ่มขึ้นขณะตั้งครรภ์ ยิ่งทำให้เส้นเอ็นยืดขยายยืดต่อต่างๆ คลาย ตัวหลวมมากขึ้น ความแข็งแรงของข้อลดลง จึงทำให้ปวดหลังได้ ต้องหมั่นทำท่าเหยียด ยืดไหล่ หลังตรงเข้าไว้ และไม่ควรรีไสรองเท้า ส้นสูง อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ นำนับดื่มน้ำสะอาดวันละ 2 ครั้ง ช่วยลดอาการอักเสบของข้อกระดูกได้ **ขิง ขมิ้น** ช่วยบรรเทาปวด จากกล้ามเนื้อและข้ออักเสบ กระหล่ำตอก ฟลามี สดที่มีวิตามินซีสูง ช่วยให้การสร้างมวลกระดูกได้ดี



มีทุกที่ พบปัญหา ไตรมาสที่ 1300 สายด่วน พ.บ.

f บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี



จุกเสียดยอดดอก (Heartburn)



เกิดจากกรดไหลย้อนเข้าไปเบียดกระเพาะอาหาร จนทำให้รับอาหาร ได้น้อยลง ย่อยช้า ท้องอืด พลมกับการคลายตัวของกล้ามเนื้อหูรูด ของหลอดอาหารส่วนล่าง อันเนื่องจากฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลง ทำให้ให้น้ำย่อยจากกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับมายังหลอดอาหาร วิธีแก้ไขคือรับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและของทอด กาแฟ น้ำอัดลม นม ช็อคโกแลต จะทำให้ท้องอืดมากขึ้น ส่วนน้ำขิง น้ำมะขาม ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร และแก้อาการเสียด



มีทุกที่ พบปัญหา ไตรมาสที่ 1300 สายด่วน พ.บ.

f บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี



ข้อปฏิบัติในกรณีให้ การกักกันมาจากเต้า

1. อบน้ำหรือเช็ดทำความสะอาดบริเวณเต้านมและหัวนมด้วยน้ำและสบู่
2. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและ สบู่ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เข้มข้น 70% ขึ้นไป
3. สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้นมลูก
4. งดการสัมผัสบริเวณใบหน้าของตนเองและการก
เช่น การหอมแก้มการก



ข้อปฏิบัติในการบีบน้ำนม และการปั๊มนม

1. อบน้ำหรือเช็ดทำความสะอาดบริเวณเต้านมและหัวนมด้วยน้ำและสบู่
2. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและ สบู่ นานอย่างน้อย 20 วินาที หรือแอลกอฮอล์เข้มข้น 70% ขึ้นไป
3. สวมหน้ากากอนามัย ตลอดการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมนม การบีบน้ำนม และการให้นม
4. งดการสัมผัสบริเวณใบหน้าของตนเองและการก
เช่น การหอมแก้มการก
5. หากผู้ช่วยเหลือหรือญาติที่มีสุขภาพแข็งแรงที่ทราบวิธีการบีบนม ที่ถูกต้องและต้องปฏิบัติตาม วิธีการป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด โดยวิธีการนําน้ำนมไปบ้วนด้วยการใช้จ้อง หรือถ้วยเล็ก
6. ล้างทำความสะอาดอุปกรณ์เช่น ที่ปั๊มนม ขวดนม ด้วยน้ำยา ล้างอุปกรณ์และทำการนึ่งเพื่อฆ่าเชื้อ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม



การตั้งครรภ์ กับการดูแลตนเอง ในสถานการณ์ Covid-2019

ไวรัสชนิดใหม่ยังไม่มีข้อมูลว่าหญิงตั้งครรภ์
มีโอกาสติดเชื้อ COVID-19 มากกว่าคนทั่วไป
หรือไม่ การดูแลหญิง
ตั้งครรภ์หญิงหลังคลอด
กลุ่มปกติ กลุ่มปกติ
คือ กลุ่มที่ไม่ติดเชื้อ





การแพร่ระบาดของเชื้อ อย่างเคร่งครัด ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีการไอ เป็นไข้ หรือผู้ที่เดินทางมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง และในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หรือรวมกลุ่มกันจำนวนมาก
2. รักษาระยะห่างในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยการอยู่ห่างกันอย่างน้อย 1-2 เมตร
3. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณ ดวงตา ปาก และจมูก
4. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เสมอ หรือปรุงอาหารให้สุกร้อนทั่วถึง
5. แยกภาชนะ รับประทานอาหารและจัดใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
6. ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ และน้ำสะอาดนานอย่างน้อย 20 วินาที ทุกครั้งที่มีการไอจาม สัมผัสสิ่งแปลกปลอม ก่อนรับประทานอาหาร หรือออกจากห้องน้ำ หากไม่มีสบู่ ให้ใช้ 70% alcohol gel
7. ในขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย ถ้ามีอาการไอ จาม ให้ใช้คอเสื้อคลุมที่ปากทุกครั้ง
8. แม่ทุกคนที่อยู่ในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบหรือมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ หากมีอาการป่วย เล็กน้อย ควรพักผ่อนอยู่ที่บ้าน ถ้ามีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ หายใจเหนื่อย ควรรีบไปพบแพทย์
9. หญิงตั้งครรภ์สามารถฝากครรภ์ได้ตามนัด



มีทุนฯ พบปรึกษา
โทรมาที่ 1300
สายด่วน พ.บ.

f บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี



การดูแลหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด

ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง กลุ่มเสี่ยง
ได้แก่ ผู้ที่มีประวัติเดินทางมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง
หรือสัมผัสหรือใกล้ชิดผู้ป่วย COVID-19



1. แยกตนเองออกจากครอบครัวและสังเกตอาการจนครบ 14 วัน
งดการใกล้ชิดของร่วมกับผู้อื่น
2. งดการออกไปในที่ชุมชนสาธารณะโดยไม่จำเป็น และงดการพูดคุยหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นในระยะใกล้กว่า 2 เมตร
3. กรณีครบกำหนดนัดฝากครรภ์ ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าจะตนเองอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง 14 วัน เพื่อพิจารณาเลื่อนการฝากครรภ์และปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่
4. กรณีเจ็บครรภ์คลอดต้องไปโรงพยาบาลทันที และแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบว่าจะตนเองอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง 14 วัน



มีทุนฯ พบปรึกษา
โทรมาที่ 1300
สายด่วน พ.บ.

f บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี



ในกรณีแม่เป็นผู้ที่สงสัยติดเชื้อ หรือติดเชื้อ COVID-19

1. ยังไม่มีหลักฐานการติดต่อผ่านทางรกหรือผ่านทางน้ำนม
2. การที่แม่ติดเชื้อ COVID-19 จัดเป็นมีความเสี่ยงจะต้องมีการแยกตัวออกจากทารกอื่น และต้อง สังเกตอาการเป็นเวลา 14 วัน
3. บุคลากรทางแพทย์ควรอธิบายถึงความเสี่ยง ความจำเป็นและประโยชน์ของการแยกแม่-ลูก และการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ให้แม่เข้าใจและเป็นผู้ตัดสินใจเอง
4. แนวทางการปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เมื่อคำนึงถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และยังไม่ มีหลักฐานทางวิชาการในการแพร่ เชื้อไวรัส ผ่านทางน้ำนม ดังนั้น การจึงสามารถกินนมแม่ได้โดยปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัดข้อแนะนำการปฏิบัติสำหรับแม่ ในกรณีที่แม่เป็นผู้ที่สงสัยว่าติดเชื้อหรือแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 แล้ว
 1. กรณีแม่เป็นผู้ที่สงสัยว่าติดเชื้อ หรือแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 แต่อาการไม่มาก
 - สามารถกอดลูกและให้นมจากเต้าได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการของแม่และครอบครัว
 - ต้องปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด
 2. กรณีแม่ที่ติดเชื้อ COVID-19 มีอาการรุนแรง หากยังสามารถให้นมได้ให้ใช้วิธีปั๊มน้ำนมและให้ผู้อื่นเป็นผู้อบรมแม่แก่ลูก หากไม่สามารถปั๊มน้ำนมได้อาจพิจารณาใช้นมผงแทน



มีทุนฯ พบปรึกษา
โทรมาที่ 1300
สายด่วน พ.บ.

f บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดสระบุรี

