



นพ.อุดม ทัศนุตมางกุล

ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ลูกแข็งแรงเริ่มต้นที่แม่กระฉับกระเฉง



โดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

แนวคิดการจัดระบบบริการให้กับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

เป้าหมาย

ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด ในคลินิกฝากครรภ์โดยเริ่มดำเนินการนำร่องในศูนย์อนามัยเขต ทัวประเทศ จังหวัดละ 1 แห่ง เพื่อพัฒนาระบบและชุดการบริการ รวมถึงประเมินประสิทธิผลของมาตรการ

กลยุทธ์

1

ยกระดับการให้ความสำคัญ

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายในหญิงตั้งครรภ์ และหญิงหลังคลอด ให้เป็น 1 ในกิจกรรมหลัก ของการดำเนินงานในคลินิก ANC อย่างจริงจัง

2

เสริมประสิทธิภาพและมาตรฐาน

ระบบให้บริการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในคลินิก ANC ผ่านทางการวิเคราะห์ ช่องว่างของการดำเนินงาน

3

เพิ่มประสิทธิผลของชุดการบริการ

ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยการจัดทำโปรแกรม ที่มีความสอดคล้องกับอายุครรภ์ และสถานะของ หญิงตั้งครรภ์ที่มีความสอดคล้องกับบริบท สถานบริการของประเทศไทย

4

เสริมศักยภาพขององค์ประกอบ

การให้บริการ(Delivery) แบบองค์รวมอย่างมี ส่วนร่วมเพื่อให้เกิดประสิทธิผลการทำงานสูงสุด

วิสัยทัศน์

“ประชาชนมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง ด้วยกิจกรรมทางกาย
ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม”



ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี

สอดคล้อง

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านการพัฒนาและ
เสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์



เป้าหมาย

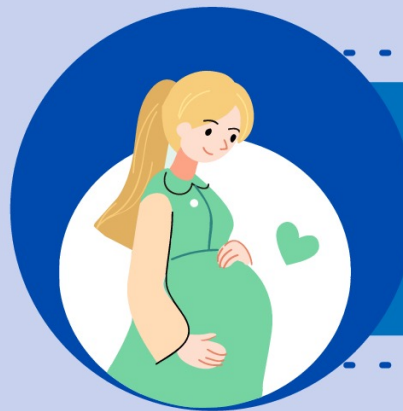
เพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัย ให้เป็นคนดี เก่งและมีคุณภาพ
โดยคนไทย มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่ดีรอบด้าน
และมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย



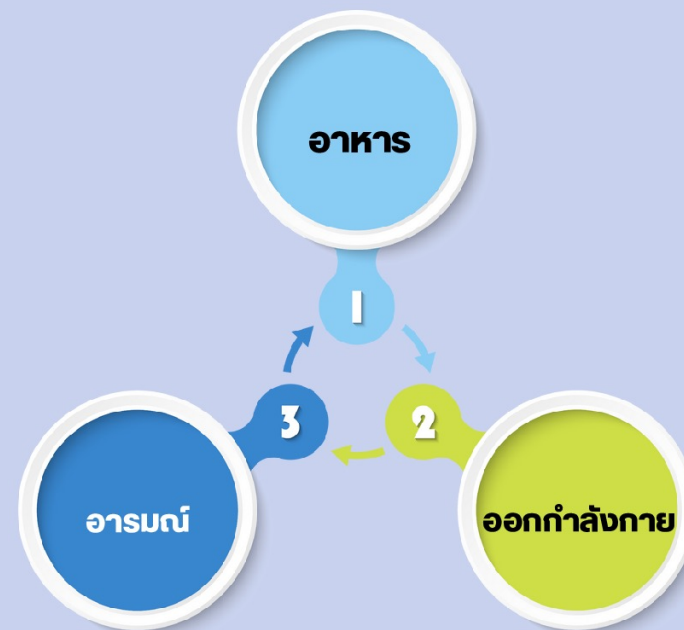


ประเด็นการส่งเสริม กิจกรรมทางกายในหญิงตั้งครรภ์

“นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ในประเทศไทย”



ส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์
ให้มีสุขภาพแข็งแรง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ หลัก 3อ.
(ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านอารมณ์)



ประโยชน์

มารดาไม่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์
ทารกเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย ลดการเสียชีวิตหรือพิการ
ก่อนคลอดและหลังคลอด และการคลอดก่อนกำหนด

องค์กรที่ร่วมทำ MOU (Memorandum Of Understanding)

โครงการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

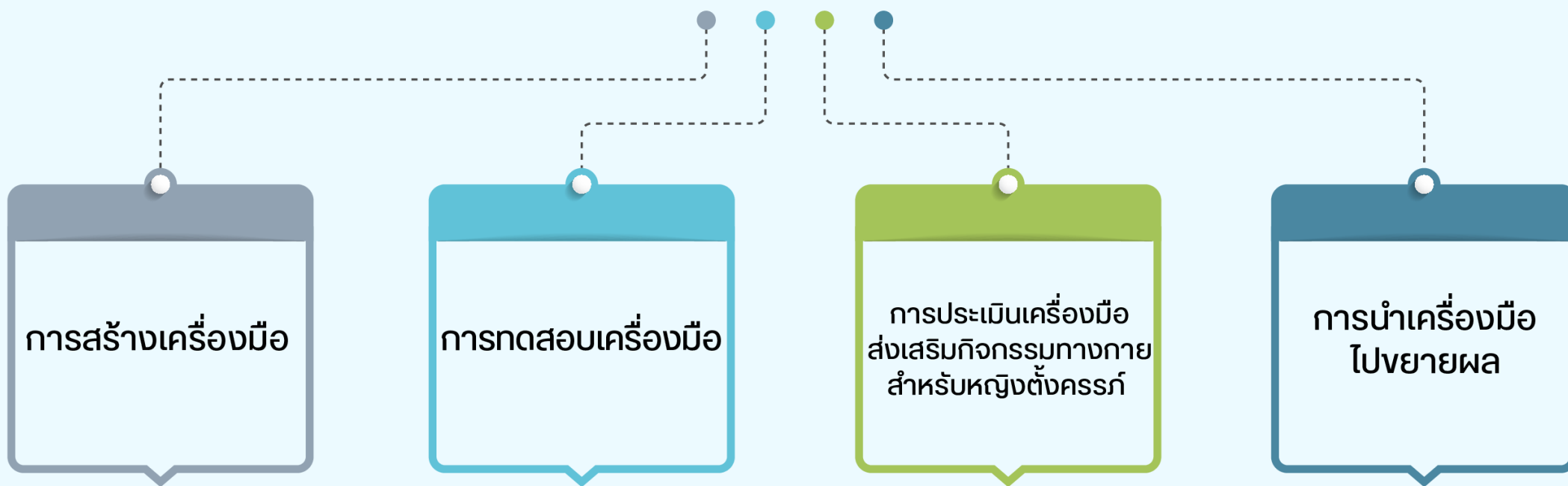




ทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับหญิงตั้งครรภ์ในอนาคต

“การสร้างเครื่องมือ การทดสอบเครื่องมือ การนำเครื่องมือไปขยายผล
และการประเมินเครื่องมือส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์”

การกำหนดทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับหญิงตั้งครรภ์ในอนาคต



การสร้างเครื่องมือ การทดสอบเครื่องมือ
การนำเครื่องมือไปขยายผล และการประเมินเครื่องมือ
ส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์



ได้รับความร่วมมือจากส่วนกลาง

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ 1,3,5,7 และ 11

การสนับสนุนข้อมูลวิชาการจาก TPAK
สถาบันวิจัยประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล

ระดมความคิดและได้สรุปข้อเสนอแนะที่มีต่อการดำเนินงาน
การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
ขับเคลื่อนนโยบายจัดทำเป็นแนวปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
(PA Pregnant and Postpartum Women Guideline)

“

ได้รับความอนุเคราะห์จากศูนย์อนามัยที่ 10 จังหวัดอุบลราชธานี
ในการทดสอบเครื่องมือและประเมินผลเครื่องมือ ได้เป็นแนวปฏิบัติ
สำหรับบุคลากรด้านสาธารณสุขในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด คู่มือการออกกำลังกาย
สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด และข้อเสนอแนะการส่งเสริม
กิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

”



การขับเคลื่อนเชิงนโยบายในการส่งเสริม
กิจกรรมทางกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไทย
ที่กรมอนามัยคาดหวัง และอยากให้เกิดการขับเคลื่อน

แผนการดำเนินงานการนำนโยบาย สู่การปฏิบัติจริง 2566 - 2570





THANK YOU

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ