

ส่วนที่ 5 ข้อมูลวิชาการอื่นๆ

6.1 ข้อเสนอเชิงนโยบาย

- การดำเนินงานเฝ้าระวังการตายมารดาเชิงรุก ผ่านระบบเฝ้าระวัง ทบทวนและวิเคราะห์สาเหตุการตายมารดา (Maternal Death Surveillance and Response : MDSR System) โดยมีศูนย์อนามัยเขตทำหน้าที่เป็นศูนย์เฝ้าระวังมารดาตายใน 12 เขตสุขภาพ
- ค้นหา คัดกรองหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ ได้แก่ เสี่ยงต่อการตกเลือดหลังคลอดและมีโอกาสเกิดภาวะรกเกาะติดแน่น เสี่ยงจากโรคอายุรกรรม พร้อมทั้งมีการวางแผนและเตรียมความพร้อมในการคลอด
- พัฒนาระบบกำกับ ติดตามดูแลหลังคลอด วางแผนและเตรียมความพร้อมดูแลหลังคลอดเป็นรายบุคคล เน้นดูแลตกเลือดหลังคลอด ความดันโลหิตสูง และความรุนแรงทางโรคอายุรกรรมที่อาจทวีความรุนแรงขึ้นของหญิงหลังคลอด รวมทั้งภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
- การดำเนินงานตามมาตรฐานงานอนามัยแม่และเด็กและเครือข่ายบริการสุขภาพระดับจังหวัด เพื่อให้ระบบบริการพื้นฐานที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน การดูแลแบบไร้รอยต่อ (seamless service)
- ลดการผ่าตัดคลอดโดยไม่จำเป็น

6.2 ความรู้ที่ให้ผู้รับบริการ

- สถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด และทารกแรกเกิด ประเทศไทย (update 28 เมษายน 2564)



- การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 update 28 เมษายน 2564

การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น ทั่วโลกมีผู้ติดเชื้อโควิด-19 จำนวน 148,465,955 ราย เสียชีวิตจำนวน 3,133,205 ราย ในขณะที่ประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อจำนวน 59,687 ราย เสียชีวิตจำนวน 163 ราย (ข้อมูล ณ วันที่ 27 เมษายน 2564) เมื่อมีการแพร่ระบาดออกไปในวงกว้าง ก็มีโอกาสพบหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเพิ่มขึ้นได้ แม้ว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อประมาณ 1 ใน 2 จะไม่แสดงอาการ แต่หญิงตั้งครรภ์ก็จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่มีภาวะอ้วน อายุมาก มีโรคประจำตัวเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหอบหืด หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อโควิด-19 มีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์มากกว่าร้อยละ 50 เมื่อเทียบกับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ติดเชื้อ มีโอกาสคลอดก่อนกำหนดร้อยละ 12.9 ทารกแรกเกิดของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ มีความเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทางการแพทย์ที่รุนแรงมากขึ้นเกือบ 3 เท่า

การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด 19

1. สวมหน้ากากอนามัย ล้างมืออย่างถูกวิธี ไม่สัมผัสดวงตา จมูกและปาก
2. งดการออกไปในสถานที่แออัด แสงแดดการพูดคุย หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นในระยะใกล้กว่า 2 เมตร
3. สังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ที่เข้าข่ายโรคติดเชื้อ COVID - 19 ได้แก่ ใช้สูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตาแดง มีผื่นตามร่างกาย หายใจไม่สะดวกหรือท้องเสีย ต้องรีบพบแพทย์
4. การนัดหมายตรวจครรภ์ กรณีตั้งครรภ์ในช่วงไตรมาสแรกและไตรมาสที่ 2 และไม่มีนัดตรวจพิเศษอื่น ๆ คุณแม่สามารถโทรติดต่อขอเลื่อนนัดตรวจครรภ์ออกไปตามความเหมาะสม ส่วนการตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3 (อายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป) และในรายที่เป็นกลุ่มครรภ์เสี่ยงสูงหรือมีโรคร่วม ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน อ้วน โรคหัวใจ หอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคไต ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ควรไปฝากครรภ์ตามแพทย์นัดทุกครั้ง
5. ควรมีการนัดเวลาช่วงหน้าเพื่อลดระยะเวลาอยู่โรงพยาบาลให้สั้นที่สุด หลีกเลี่ยงการเดินทางโดยสารขนส่งสาธารณะ แนะนำให้มีผู้ติดตามไม่เกิน 1 คนและสวมหน้ากากตลอดเวลาที่ออกนอกบ้าน พกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวเพื่อล้างมือให้สะอาดเมื่อจำเป็น ระหว่างนั่งรถตรวจหรือรับยา ให้เว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร เมื่อกลับถึงบ้าน ให้ถอดหน้ากากทิ้งอย่างถูกวิธี ล้างมือ และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
6. สังเกตอาการผิดปกติของการตั้งครรภ์ เช่น บวม ลูกดิ้นน้อยลง มีเลือดออกทางช่องคลอด เจ็บครรภ์ บ่นเดิน หากมีอาการดังกล่าว โทรประสานกับหน่วยบริการที่ท่านฝากครรภ์อยู่

แหล่งข้อมูล

1. <https://www.cidrap.umn.edu/news-perspective/2020/11/studies-detail-risk-preterm-birth-severe-covid-19-pregnant-women>
2. <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/severe-covid-19-pregnancy-associated-preterm-birth-other-complications>
3. <https://www.healthline.com/health-news/covid-19-linked-to-increased-risk-of-preterm-births>
4. <https://www.ox.ac.uk/news/2021-04-23-research-uncovers-high-risk-pregnant-women-covid-19>

ข้อมูล ณ วันที่ 28 เมษายน 64

(ร่าง) การฉีดวัคซีน COVID-19 ในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

ข้อมูล ณ วันที่ 29 เมษายน 2564

หญิงตั้งครรภ์ที่ติดโรค COVID-19 มีความเสี่ยงที่โรคจะรุนแรงกว่าคนทั่วไป มีโอกาสต้องรักษาในหอผู้ป่วยวิกฤติ (intensive care unit, ICU) เพิ่มขึ้น 3 เท่า การใช้เครื่องช่วยหายใจ (mechanical ventilation) เพิ่มขึ้น 2.9 เท่า¹⁰ นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ครรภ์เป็นพิษ เลือดแข็งตัวผิดปกติ คลอดก่อนกำหนด เป็นต้น ทารกที่เกิดจากหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ มีโอกาสเกิดก่อนกำหนดเพิ่มขึ้น 2.5 เท่า และน้ำหนักตัวน้อยเพิ่มขึ้น 9 เท่า เมื่อเทียบกับทารกที่คลอดจากหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ติดเชื้อ¹⁰

แม้ว่าข้อมูลด้านความปลอดภัยของวัคซีน COVID-19 ในหญิงตั้งครรภ์ยังมีจำกัด และชนิดของวัคซีนที่มีใช้ในขณะนี้ มี 2 ชนิด คือ **Sigovac** และ **AstraZeneca** แต่จากข้อมูลเบื้องต้นของวัคซีนทั้งสองชนิด ไม่มีหลักฐานที่จะบ่งชี้ว่าวัคซีนจะเป็นอันตรายในหญิงตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับโอกาสในการป้องกันโรค COVID-19 ด้วยวัคซีน การให้วัคซีนจึงควรชั่งน้ำหนักของประโยชน์และความเสี่ยง ทั้งนี้หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ และผลข้างเคียงของการฉีดวัคซีน ความเสี่ยงที่จะติดโรค COVID-19 และความรุนแรงของโรค COVID-19 ก่อนการตัดสินใจเข้ารับการฉีดวัคซีน

คำแนะนำ

1. ให้ฉีดวัคซีนในสตรีตั้งครรภ์ทุกรายที่เป็นกลุ่มเสี่ยงที่โรคจะรุนแรงหากติดเชื้อ โดยมีข้อใดข้อหนึ่งดังนี้
 - มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หอบหืด โรคปอดเรื้อรัง โรคไต ภูมิคุ้มกันบกพร่อง อีอาร์เอส
 - อ้วน หรือน้ำหนักตัวมากเกินไป (ดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์เกิน 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)
2. ควรฉีดวัคซีนในสตรีตั้งครรภ์ที่มีโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อได้สูง ถ้ามีข้อใดข้อหนึ่ง ดังนี้
 - เป็นบุคลากรทางการแพทย์ หรือมีคนที่อยู่ร่วมบ้านเดียวกันเป็นบุคลากรทางการแพทย์ หรือทำงานในสถานที่ต้องดูแลผู้ป่วย ผู้สูงอายุ
 - อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคสูง
 - ต้องติดต่อหรือสัมผัสกับคนอื่นนอกบ้านบ่อย ๆ
 - ไม่สามารถเว้นระยะห่างจากผู้อื่นได้
 - อาศัยอยู่ในบ้านหรือสถานที่ที่มีผู้คนแออัด
3. การฉีดวัคซีนในสตรีตั้งครรภ์กลุ่มที่ไม่ใช่ ข้อ 1 และ 2 ให้เป็นทางเลือกได้

ระยะเวลาที่ควรฉีดวัคซีน

หลังอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ เพื่อหลีกเลี่ยงช่วงที่อาจจะมีผลต่อความพิการแต่กำเนิดของทารก

ชนิดของวัคซีน

ปัจจุบันในประเทศไทยมี vaccine 2 ชนิด ได้แก่ **Sigovac** และ **AstraZeneca** ซึ่งใช้ได้ทั้งสองชนิด โดยวัคซีน **Sigovac** มีอัตราการใช้หลังการฉีดน้อยกว่า **AstraZeneca** แต่ทั้งสองชนิดปลอดภัยในการฉีดให้คน

ทั่วไป และมีประสิทธิภาพที่ใกล้เคียงกัน ในอนาคตอาจมีวัคซีนอื่น ๆ ให้เลือกมากกว่านี้ ซึ่งต้องพิจารณาเลือกใช้ต่อไป

ผลข้างเคียงของวัคซีน

อาจเกิดขึ้นได้เช่นเดียวกับในผู้ที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ กรณีที่มีไข้แนะนำให้อาบน้ำอุ่น เช่น พาราเซตามอล

สตรีที่ให้นมบุตร

สตรีที่ให้นมบุตรสามารถรับการฉีดวัคซีนได้

สตรีที่วางแผนจะตั้งครรภ์

1. ไม่ต้องตรวจการตั้งครรภ์ ก่อนฉีดวัคซีน
2. ไม่ห้ามตั้งครรภ์ หลังฉีดวัคซีน
3. ไม่ต้องยุติการตั้งครรภ์ เมื่อพบว่าตั้งครรภ์ขณะฉีดวัคซีน
4. ไม่มีหลักฐานว่าวัคซีนจะส่งผลต่อความสามารถในการมีบุตร

กรณีที่ต้องการคำแนะนำหรือข้อมูลเพิ่มเติม โปรดสอบถามหรือติดต่อ ที่ 1422 สายด่วน กรมควบคุมโรค

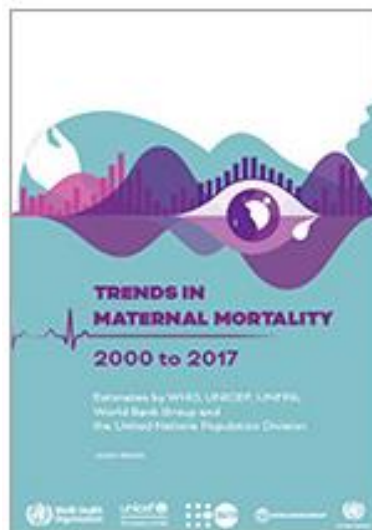
เอกสารอ้างอิง :

1. Zambrano LD, Ellington S, Strid P, Galang RR, Oduyebo T, Tong VT, et al. CDC COVID-19 Response Pregnancy and Infant Linked Outcomes Team. Update: Characteristics of Symptomatic Women of Reproductive Age with Laboratory-Confirmed SARS-CoV-2 Infection by Pregnancy Status - United States, January 22-October 3, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2020 Nov 6;69(44):1641-7.
2. Jafari M, Bormohammadi A, Sheikh Neshin SA, et al. Clinical characteristics and outcomes of pregnant women with COVID-19 and comparison with control patients: A systematic review and meta-analysis. *Rev Med Virol* 2021 Jan 2:e2208. doi: 10.1002/rmv.2208.

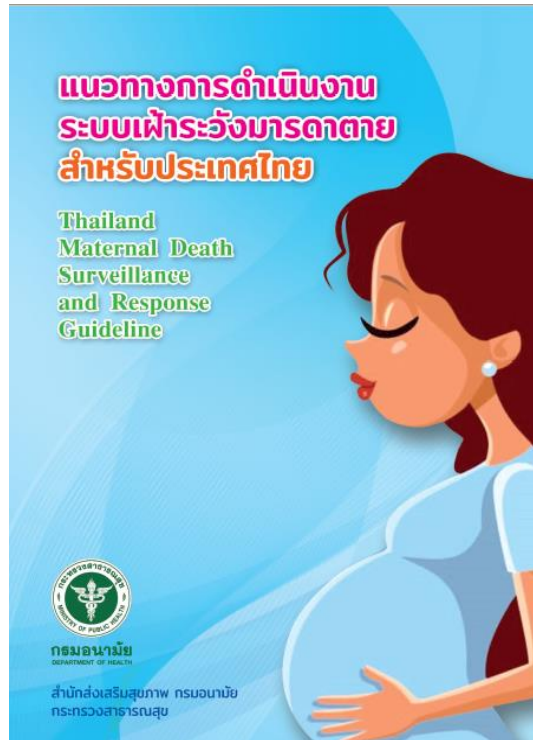
- สถิติสุขภาพโลก 2020 (World Health Statistics 2020)



- Maternal mortality: Levels and trends 2000 to 2017



- แนวทางการดำเนินงานระบบเฝ้าระวังมารดาตาย สำหรับประเทศไทย



- ความเสี่ยงของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์วัย 35 ปี ขึ้นไป



- คู่มือการใช้งานโปรแกรม SAVE mom



- แนวปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่บริการฝากครรภ์ ตรวจหลังคลอด ในสถานการณ์ COVID-19

COVID-19 รู้ทันป้องกันได้

แนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่ บริการฝากครรภ์ ตรวจหลังคลอด ในสถานการณ์ COVID-19

ผู้สัมผัสเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ COVID-19

Low risk pregnancy

- เลื่อนนัดฝากครรภ์จนกว่าจะพ้นกำหนดเวลากักตัว (Isolation) 14 วัน
- นัดฝากครรภ์ใหม่
- แนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติตามแนวทางของกรมควบคุมโรค
- โทรติดตามอาการ

High risk pregnancy

- พิจารณาความเสี่ยงและประโยชน์ที่ได้รับ
- รอได้ (ใช้ขั้นตอน Low risk pregnancy)
- จำเป็นต้องตรวจ
- นัดหมายล่วงหน้า เพื่อลดเวลาการอยู่ใน sw.
- ป้องกันแพร่เชื้อตามมาตรฐานของโรงพยาบาล

ผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19

- รับไว้ใน sw.
- อยู่ห้องแยก
- สวมหน้ากาก
- สอสนโรค
- ดูแลโดยสหวิชาชีพ
- แจ้งสูติแพทย์

กลุ่มไม่มีประวัติสัมผัสเชื้อ ฝากครรภ์ตามนัดเดิม หรือพิจารณาตามความเหมาะสม

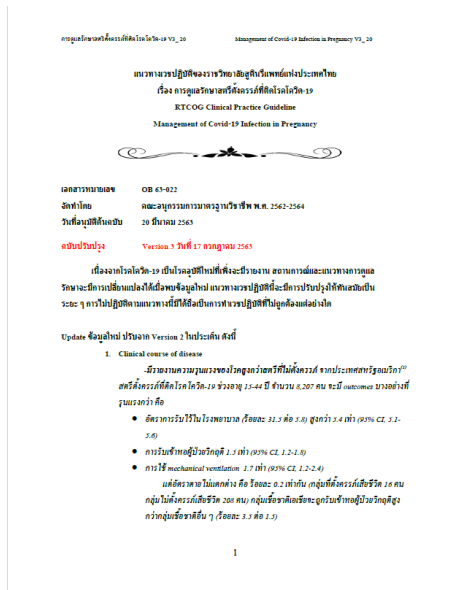
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

สทศทศอวอร์ด
รับความรู้อาวุธ COVID-19

เผยแพร่ : 20 เมษายน 2563

- แนวทางเวชปฏิบัติของราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทยเรื่อง การดูแลรักษาสตรีตั้งครรภ์ที่ติดโรคโควิด-19



ประชาชน

- คู่มือการปฏิบัติสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หลังคลอด และเด็กเล็กในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อ COVID – 19



- ข้อควรรู้สำหรับคุณแม่



- การตั้งครรภ์คุณภาพและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



- แม่ท้อง อาบน้ำอุ่นได้ไหม ? ได้ แต่.....



- เตือนแม่ท้องดื่มเบียร์ ล้างไขลูก ไม่ได้



- หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักได้หรือไม่?



- วิธีคลายเครียด ลดกังวล สำหรับคุณแม่มือใหม่



แม่และเด็ก

วิธีคลายเครียด ลดกังวล สำหรับคุณแม่มือใหม่

🕒 25 กรกฎาคม 2562 | 👁 48 ครั้ง



#คุณแม่มือใหม่ที่เพิ่งตั้งครรภ์เป็นครั้งแรก อาจมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และทางอารมณ์ ส่งผลให้มีความวิตกกังวลและเครียดกับรูปร่างร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป แรกยังต้องเตรียมตัวรับบทบาทเป็นคุณแม่มือใหม่ อย่างเต็มตัว ...แล้วจะทำยังไงดี? แน่นอนว่า กรมอนามัยมีวิธีคลายเครียด ลดกังวล ฉบับคุณแม่มือใหม่มาฝากคุณแม่ทุกคนแล้ว เป็นคุณแม่มือใหม่ต้องมีความสุขเข้าไว้เพื่อลูกน้อยมีความสุข สุขภาพแข็งแรงนะคะ 1. เปลี่ยนลูกให้สวย ด้วยชุดคลุมท้องน่ารักๆ 2. ดูหนังเรื่องที่สนใจ นั่งดูด้วยท่าที่สบาย พร้อมกับเครื่องดื่มอุ่นๆ 3. คุณพ่ออาจช่วยนวดที่บริเวณ คอ หัวไหล่ และหลัง 4. ออกไปเดินเล่นสูดอากาศ จะช่วยให้คุณจิตใจสบายขึ้น 5. ถักโครเชต์ ให้ลูกน้อย ก็ช่วยให้คุณเพลินได้ 6. เดินช้อปปิ้ง เลือกซื้อของที่อยากได้ เลือกซื้อของให้ลูก ก็ช่วยให้คุณมีความสุขได้ 7. เลือกฟังเพลง ปลดปล่อยความเครียด 8. ออกกำลังกาย ด้วยการเดินหรือทำโยคะง่ายๆ

- ท่าออกกำลังกาย สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์



แม่และเด็ก

ทำออกกำลังกาย สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

25 กรกฎาคม 2562 | 7,107 ครั้ง



เคยสงสัยไหม “คุณแม่ตั้งครรภ์ออกกำลังกายได้รึเปล่า?” จากผลสำรวจทั่วประเทศ พบว่า หลายคนเข้าใจผิดว่า ขณะตั้งครรภ์ออกกำลังกายไม่ได้ แต่จริงๆ แล้วการออกกำลังกาย ในขณะที่ตั้งครรภ์ ส่งผลดีหลายอย่าง ช่วยให้คุณแม่และลูกน้อยมีสุขภาพแข็งแรง คลอดง่าย และน้ำหนักลูกอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ถ้าอยากรู้ว่า มีท่าอะไรบ้างนั้น ตามไปดูพร้อมๆ กันเลยคะ

6.3 แนวทางพัฒนาบุคลากรหน่วยงาน

- พัฒนาศักยภาพและถ่ายทอดแนวทางการใช้งานโปรแกรมดูแลสุขภาพพจนามัยแม่และเด็ก Save Mom Operation, Pink book online
- พัฒนาศักยภาพที่ประเมินมาตรฐานงานอนามัยแม่และเด็กและเครือข่ายบริการสุขภาพระดับจังหวัด

6.4 แนวทางพัฒนาตนเอง

- อบรมหลักสูตรวิทยาการข้อมูลสุขภาพของประชาชน (Data Science)