

แนวทางการดูแลสุขภาพตนเองในพื้นที่เฝ้าสังเกตอาการของรัฐ (State quarantine) เขตสุขภาพที่ 6 สำหรับสตรีตั้งครรภ์

สำหรับว่าที่คุณแม่เมื่อใหม่ หรือคุณแม่ที่มีประสบการณ์การตั้งครรภ์มาแล้วนั้น การตั้งครรภ์ในครั้งนี้ อาจจะมีกังวล รู้สึกไม่สบายใจ เข้าไม่ถึงและไม่ทราบข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ เพราะกำลังเผชิญต่อสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้ามา ซึ่งในระยะเวลา 14 วันนับจากนี้ เป็นช่วงเวลาที่สำคัญ เป็นช่วงการสร้างความมั่นใจ ส่งมอบความห่วงใย ความปรารถนาดีให้กับว่าที่คุณแม่และครอบครัว เป้าหมาย เพื่อให้ว่าที่คุณแม่มีการตั้งครรภ์คุณภาพ ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย ส่งผลต่อลูกน้อยมีพัฒนาการสมวัยพร้อมเรียนรู้ในอนาคต ดังนั้นเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งทางกายและใจของว่าที่คุณแม่ทุกท่าน จึงขอให้ว่าที่คุณแม่ทุกท่านได้เรียนรู้และดำเนินการตามขั้นตอนของแนวทาง ฯ ดังนี้

แบบบันทึกข้อมูลของหญิงตั้งครรภ์ในสถานที่เฝ้าสังเกตอาการ



1. เริ่มต้นด้วยการประเมินสุขภาพตนเองออนไลน์ผ่านทาง google form ใน 2 วันแรก ของการเข้าที่พัก โดยสแกน QR Code
2. ว่าที่คุณแม่ทุกท่านเรียนรู้การดูแลสุขภาพตนเองผ่านโปรแกรมโรงเรียนพ่อแม่ออนไลน์ (ANC Hpc) ซึ่งสามารถใช้งานโปรแกรม ฯ ได้ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ – หลังคลอด
3. หลังจากว่าที่คุณแม่ประเมินสุขภาพตนเองเสร็จสิ้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการประเมินความเสี่ยง วางแผนการดูแลสุขภาพรายบุคคล และนัดวันเพื่อลงเยี่ยม

เอกสารแนบท้าย ชุดความรู้การดูแลสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. Infographic โรงเรียนพ่อแม่ออนไลน์ (ANC Hpc) เป็นชุดข้อมูลความรู้ที่หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องเรียนรู้ตามช่วงของอายุครรภ์ ขณะที่กำลังตั้งครรภ์



โรงเรียนพ่อแม่ออนไลน์ (ANC Hpc)

What (อะไร)
ชุดการเรียนรู้
“การดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์ถึงหลังคลอด”
ผ่านระบบออนไลน์

Who (ใคร)
สตรีตั้งครรภ์ สามี ครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้อง

Where (ที่ไหน)
ไม่จำกัดสถานที่

When (เมื่อไหร่)
ไม่จำกัดเวลาการเรียนรู้

Why (ทำไม)
จุดเริ่ม : สตรีตั้งครรภ์ สามี ครอบครัวต้องเข้าถึงข้อมูลความรู้ในเรื่องที่สำคัญ
และจำเป็นต่อรู้ในช่วงแต่ละอายุครรภ์ ที่ถูกต้องได้ตลอดตามความต้องการ
จุดเปลี่ยน : ยุคแห่งการสื่อสารไร้พรมแดน พบข้อมูลและสื่ออินเตอร์เน็ต
มีความหลากหลาย ทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง
เป้าหมายปลายทาง “ตั้งครรภ์คุณภาพ ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย พัฒนาการเด็กสมบูรณ์ พร้อมเรียนรู้”
สู่การเริ่มต้นของชีวิตใหม่

How (อย่างไร)
เพียงแค่มือถือ คอมพิวเตอร์ หรือเครื่องคอมพิวเตอร์
ที่ออนไลน์ได้ สแกนเข้า QR CODE

กรมนานามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย Cluster สตรีและเด็กปฐมวัย ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น กรมนานามัย กระทรวงสาธารณสุข

2. Link คำแนะนำการใช้งานโปรแกรมโรงเรียนพ่อแม่ ออนไลน์ (ANC Hpc)

<https://youtu.be/UYyOSz3LFsl>



3. Link เข้าใช้งานโปรแกรมโรงเรียนพ่อแม่ ออนไลน์(ANC Hpc) <http://anchpc.com/systems/>



3.1 กดสมัครสมาชิก โดย กรอกรายละเอียดข้อมูลให้ครบทุกช่องและกดลงทะเบียน

กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

เข้าสู่ระบบ

เขตสุขภาพ
กรุณาเลือกเขต

จังหวัด
เลือกจังหวัด

โรงพยาบาล
โรงพยาบาล

ครั้งที่สมัคร
ครั้งแรก

ชื่อ นามสกุล

เบอร์โทร(user)

รหัสผ่าน(pass) ยืนยันรหัสผ่าน

ลงทะเบียนสมาชิก

กรมอนามัย

กลับไปเข้าสู่ระบบ!

เขตสุขภาพที่ 6

ชลบุรี

อื่น ๆ

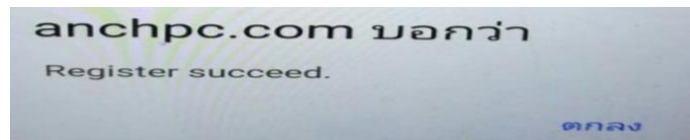
การตั้งห้องครั้งนี้เป็นครั้งที่เท่าไร (กรณีเคยแต่ง ให้นับรวมการตั้งครั้งนี้ เช่น เคยแต่ง 2 ครั้ง ครั้งที่ตั้งครั้งนี้=ครั้งที่ 3)

ใส่ชื่อโดยไม่ต้องใส่คำนำหน้า เช่นนาง นางสาว และเว้นวรรค 1 ครั้ง ใส่นามสกุล

ใส่เบอร์โทรศัพท์

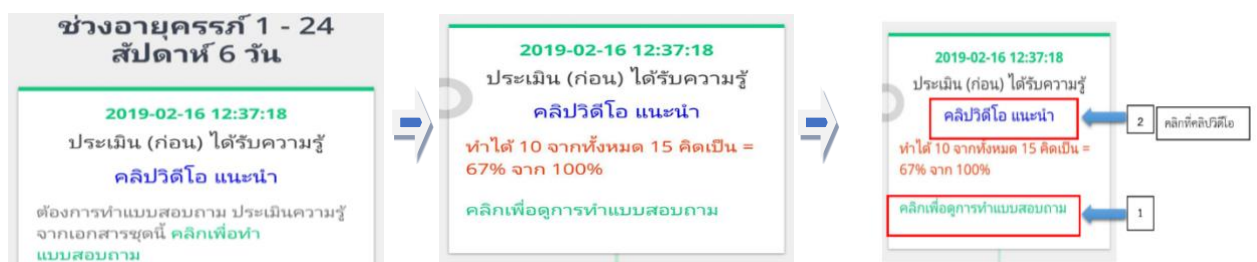
ใส่รหัสผ่าน(pass) 10 ตัว
กรอกยืนยันรหัสผ่านตามรหัสผ่าน(pass)
กดลงทะเบียนสมาชิก

เมื่อลงทะเบียนสมาชิกสำเร็จระบบจะขึ้น anchpc.com Register succeed. ให้กดตกลง



3.2 Log in เข้าสู่ระบบ ดังรูป

3.3 จากนั้นให้เลือกทำแบบทดสอบตามช่วงอายุครรภ์ที่ตรงกับอายุครรภ์ปัจจุบันของหญิงตั้งครรภ์ โดยเลือก ประเมินก่อนได้รับความรู้ เมื่อทำแบบประเมินเรียบร้อยแล้ว จะแสดงคะแนนที่ตอบถูกถ้าหาก คะแนนน้อยกว่า ร้อยละ 80 ให้ตรวจสอบในข้อที่ตอบผิดและเลือกศึกษาจากวิดีโอในโปรแกรม เมื่อศึกษา วิดีโอเรียบร้อยแล้วให้ทำแบบสอบถามอีกครั้ง



4. สมัครเข้ารับข้อมูลรายบุคคลขณะตั้งครรภ์ – มีบุตรอายุ 5 ปี ผ่านช่องทาง LINE @9yangth

5. เรื่อนำรู้การดูแลสุขภาพแม่และเด็ก ผ่านช่องทางอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊กเพจ 9 อย่างเพื่อสร้างลูก
<https://www.facebook.com/9YangTH/>