



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลรางจระเข้

ที่ อย ๘๑๒๐๑ / ๒๕๖๖

วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง แผนงานกิจกรรมทางกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์ และหลังคลอด

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลรางจระเข้

ตามที่กระทรวงมหาดไทยได้พิจารณาให้ดำเนินโครงการเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด และบูรณาการการทำงาน และเพื่อให้บรรลุผลสัมฤทธิ์เป็นรูปธรรม โดยให้ท้องถิ่นจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพ จัดทำข้อมูลหญิงตั้งครรภ์ ในระบบสารสนเทศของหน่วยงาน และสร้างการรับรู้และตระหนักถึงอันตรายของการคลอดก่อนกำหนดแก่หญิงตั้งครรภ์ ตามมาตรฐานการให้บริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ

องค์การบริหารส่วนตำบลรางจระเข้ ได้ดำเนินการจัดทำ แผนงานกิจกรรมทางกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์ และหลังคลอด สำหรับสตรีตั้งครรภ์ในเขตพื้นที่ตำบลรางจระเข้ โดยแบ่งกิจกรรมเป็นรายไตรมาส โดยให้แนวปฏิบัติตามกิจกรรมอย่างน้อย ๒ ครั้งต่อสัปดาห์ ตามแผนงานกิจกรรมแนบท้ายบันทึกนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายอานันท์ ธีรฤกษ์ตระกูล)

นักจัดการงานทั่วไป

ความคิดเห็นหัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลรางจระเข้

(นางสาวกัลยา ทรัพย์มา)

นักทรัพยากรบุคคล รักษาการแทน

หัวหน้าสำนักปลัด

ความคิดเห็นรองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลรางจระเข้

(นางสาววณิดา ชาติภูธร)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลรางจระเข้

ความคิดเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลรางจรเข้

.....
ไม่ขอรับทราบ.....

๒

(นางสาววนิดา ขาติภูธร)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลรางจรเข้

พิจารณาแล้ว (☒) อนุมัติ (☐) ไม่อนุมัติ.....

๓

๑๖

(นายพงศกร มงคลหมู่)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลรางจรเข้

แผนงานกิจกรรมทางกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์ และหลังคลอด
องค์การบริหารส่วนตำบลรางจรเข้ อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ไตรมาสถี ๑	ไตรมาสถี ๒	ไตรมาสถี ๓
<ul style="list-style-type: none"> - ชักผ้า - กวาดบ้าน - เดิน 	<ul style="list-style-type: none"> - ปั่นจักรยาน - วิ่ง - ยกของเบา - เดิน - ว่ายน้ำ - โยคะ 	<ul style="list-style-type: none"> - เดิน - ว่ายน้ำ - โยคะ
<p>แบบแอโรบิก</p> <ul style="list-style-type: none"> - เริ่มจากช้าไปเร็ว เบาลไปหนัก 	<p>แบบแอโรบิก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำกิจกรรมได้ เหมือนผู้ใหญ่ปกติ 	<p>แบบแอโรบิก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ระมัดระวังการหกล้ม การกระแทกที่ท้อง
กิจกรรมระดับปานกลาง ๑๕๐ นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก ๗๕ นาที/สัปดาห์		
<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งทำเป็นช่วงไม่หักโหม - ไม่ทำกิจกรรมที่มีแรงกระแทกสูง 	<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งทำเป็นช่วงไม่หักโหม 	<ul style="list-style-type: none"> - แบ่งทำเป็นช่วงไม่หักโหม - ไม่ทำกิจกรรมที่มีแรงกระแทกสูง
<p>กิจกรรมทางกายแบบสร้างความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมต้นแขนในท่ายืน ยกน้ำหนัก และในท่านั่ง โยคะ อย่างน้อย ๒ ครั้งต่อสัปดาห์ - ระหว่างทำ ให้หายใจเข้า-ออก เป็นปกติ ไม่กลั้นหายใจ ไม่ออกแรงเบ่ง - หลีกเลี่ยง กิจกรรมที่มีความร้อนสูง (โยคะร้อน ซาวน่า) ทำโยคะแบบนอนราบ กิจกรรมที่ต้องใช้แรงเบ่งมาก 		
<p>หลังคลอด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ดันพื้น - ยกน้ำหนัก - วิ่ง - ยืดเหยียดร่างกาย - เดิน - ปั่นจักรยาน - ว่ายน้ำ 	<p>แบบแอโรบิก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำกิจกรรมได้เหมือนผู้ใหญ่ปกติ - มีกิจกรรมทางกายให้เร็วที่สุด (๒-๓ วัน) หลังคลอด - บริหารอุ้งเชิงกรานโดยการขมิบช่องคลอด 	<p>กิจกรรมทางกายแบบสร้างความเข้มแข็งความทนทาน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมดันพื้น โยคะ ยกน้ำหนัก อย่างน้อย ๒ ครั้งต่อสัปดาห์ - ระหว่างทำ ให้หายใจเข้า - ออก เป็นปกติ ไม่กลั้นหายใจ ไม่ออกแรงเบ่ง