

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารและควบคุม น้ำหนักตามเกณฑ์

- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำ
กว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บาง
รายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับ
น้ำตาลไม่ดีอาจเป็นโรคเบา
หวาน ลูกตัวใหญ่คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูก แข็งแรง

- กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิ
กแอซิก เพื่อป้องกันภาวะซีดและ
ความพิการแต่กำเนิด เช่น ปาก
แหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

ช่องทางการ ติดต่อ

หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถ
ติดต่อได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป
โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต.
ในพื้นที่ใกล้เคียง



โครงการสร้างเสริม
สุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

กระทรวงมหาดไทย
คณะกรรมการอำนวยการเครือข่าย
สุขภาพมารดาและการก
เพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรม
โอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อม ก่อนแต่งงาน

ตรวจสุขภาพก่อนสมรส เพื่อค้นหาโรค
ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี
ซิฟิลิส หรือโรคทางพันธุกรรม
ที่ถ่ายทอดจากพ่อ - แม่สู่ลูก เช่น
โรคซิดราลส์ซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น

สุขภาพร่างกาย

สุขภาพหญิง-ชาย

การป้องกันโรค

พฤติกรรมสุขภาพ

อาหาร

ออกกำลังกาย

จิต สังคม

จิตใจ อารมณ์

ความพร้อมในการเลี้ยงบุตร

เศรษฐกิจ สังคม

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์

1. อายุที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20-34 ปี
2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
 - กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
 - ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
 - พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
 - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
 - ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
 - ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
 - ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใสและโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อม ก่อนแต่งงาน

3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอน ในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อยและความดันโลหิตสูง
4. จดดื่มแอลกอฮอล์/บุหรี่/สารเสพติด
 - จดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - จดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - จดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่ายแต่อาจทำให้แท้งบุตร
5. ควบคุมโรคประจำตัวโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซิดและโรคธัยรอยด์ มีกรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด