

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์

- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิค เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิดเช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อยหากมีความ
ประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือให้ไปขึ้น
ทะเบียน กับเทศบาลหรือองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางการติดต่อ

หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน
หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยเหนียว
อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี

โครงการสร้างสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะ
คลอดก่อนกำหนด

โดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย
สุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทยใน
พระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ
สยามมกุฎราชกุมาร




องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยเหนียว

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส” เพื่อค้นหาโรค ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิสหรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซีสตาไลส์ซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น





เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 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 สุกใส และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอน ในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดงเพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อยและความดันโลหิตสูง 
4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
 - งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่ายแต่อาจทำให้แท้งบุตร 
5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซีด และ โรคไทรอยด์ มักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด