

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

- 6 กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- รับประทานอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกเกิดตัวเล็ก ขางรายคลอดก่อนกำหนด
 - หนักเกินไป หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7 กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง กินยาเสริมธาตุเหล็กหรือโฟลิกอะซิด เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8 เปลี่ยนวิถีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หนึ่งถึงครรภ์ที่มีรายได้น้อย หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ ให้ไปยื่นทะเบียน กับเทศบาลหรือ องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางการติดต่อ

หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ sw สสจ. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกชม วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่

*การเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญในการมีบุตรอย่างปลอดภัย
ผลิตโดย กระทรวงสาธารณสุข ธันวาคม พ.ศ. 2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กระทรวงมหาดไทย คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพนาราและการกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ วัณโรค หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซีสติกไฟโบรซิส เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี
2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
 - กินอาหารที่มีครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธัญพืช
 - ดูแลความสะอาดตัวร่างกาย
 - พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลาย ความเครียด
 - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - หลีกเลี่ยงการดื่มยาเสพติด การสูบบุหรี่
 - ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
 - ไปพบก้นตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
 - งดรับประทานยาหรือวิตามินเสริมที่ไม่จำเป็น
 - งดรับประทานยาคุมกำเนิดหรือยาอื่น ๆ



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3 หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ไม่สัมผัสฝุ่นผงมาก 25 ในครรภ์แรก 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้เกิดคลอดก่อนกำหนด การกินน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



- 4 งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
 - งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - งดสารเสพติด ยาฆ่าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5 ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคตับ และโรคไทรอยด์ ปรึกษาแพทย์ก่อนตั้งครรภ์

