

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6.กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์

-แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด

-แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดีอาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่คลอดยาก



7.กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิก เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8.เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อยหากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกชม
วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



เรื่องน่ารู้ สำหรับ หญิงตั้งครรภ์

โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลศรีชมภู
อำเภอโซ่พิสัย จังหวัดบึงกาฬ



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส” เพื่อ
ค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
เช่น HIV ซิฟิลิส



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1.อายุที่เหมาะสม คือ ช่วงอายุ
20-34 ปี

- 2.เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ โปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
 - ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
 - พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
 - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
 - ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้ว/วัน
 - ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
 - ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใสและ วัคซีนโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3.หลีกเลี่ยงสารเคมีและสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน
ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์
3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือ
ทองแดงเพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารก
น้ำหนักน้อยและความดันสูง



4.งดดื่มแอลกอฮอล์/บุหรี่/สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่ายแต่
อาจทำให้แท้งบุตร

5.ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซิด และ
โรคธัยรอยด์ มักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้
คลอดก่อนกำหนด

