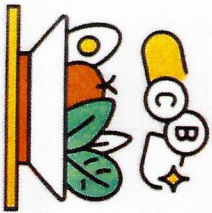


# เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. ทินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ สุกมีกตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
  - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน สุกตัวใหญ่ แลอดยาก



7. ทินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง  
กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิก  
เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด  
เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

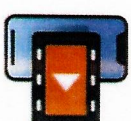
หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย  
หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ  
ให้ไปยื่นทะเบียน กับเทศบาลหรือ  
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



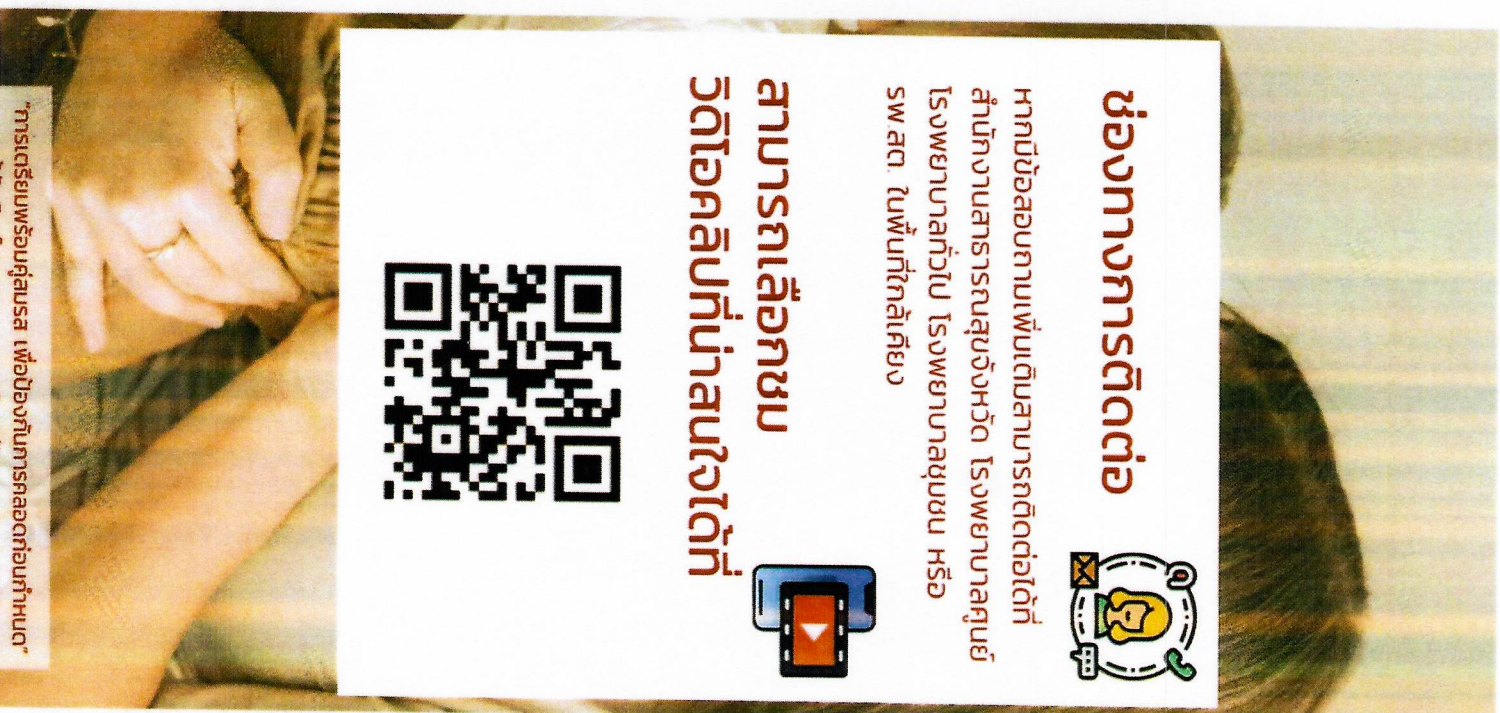
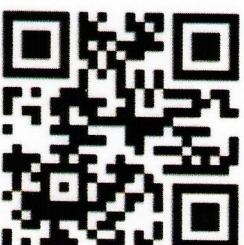
## ช่องทางติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลสุโขทัย  
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ  
sw สด ในพื้นที่ใกล้เคียง



สามารถเลือกชม  
วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



“การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด”



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน  
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

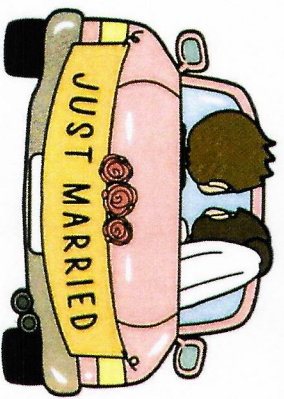
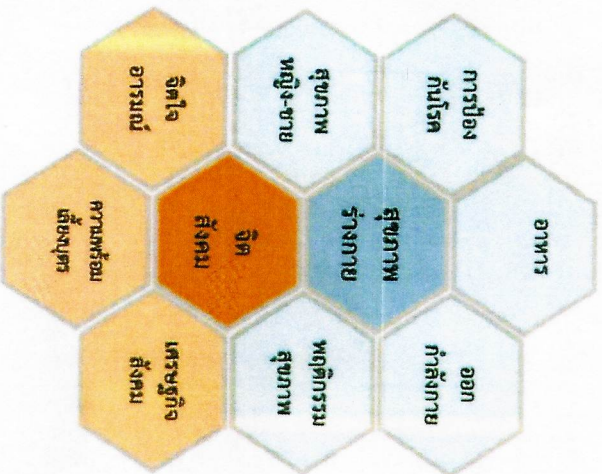
กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย  
สุขภาพมรดกและการดูแลสุขภาพวัยทอง  
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ  
สยามมกุฎราชกุมาร

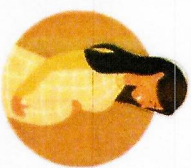


## เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส” เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกทางเพศสัมพันธ์ เช่น เฮอร์ปส์ ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



## เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดตัวร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควด-19 ส่วนหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



## เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนไม่ลับพิษขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์
- 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
  - งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
  - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
  - งดสารเสพติด ยกเว้นได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร
5. ควบคุมโรคประจำตัว
 

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซิด และโรคภัยเรื้อรัง มีกลุ่มแรงยึดและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

