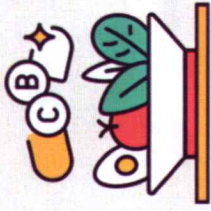
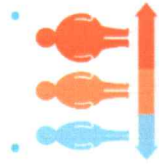


## เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

- กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
  - แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
  - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



- กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง  
กินยาเสริมธาตุเหล็กหรือฟolic acid เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

- เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย  
หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ  
ให้ไปยื่นทะเบียน กับเทศบาลหรือ  
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



## ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์  
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ  
SW.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง



## สามารถเลือกชม วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



"การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด"  
ผู้จัดทำ: กระทรวงมหาดไทย ธันวาคม พ.ศ. 2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน  
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

กระทรวงมหาดไทย

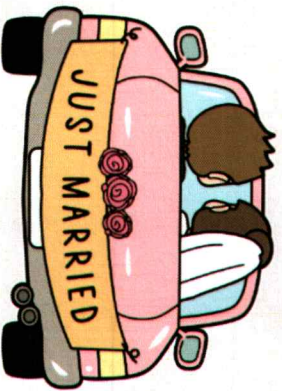
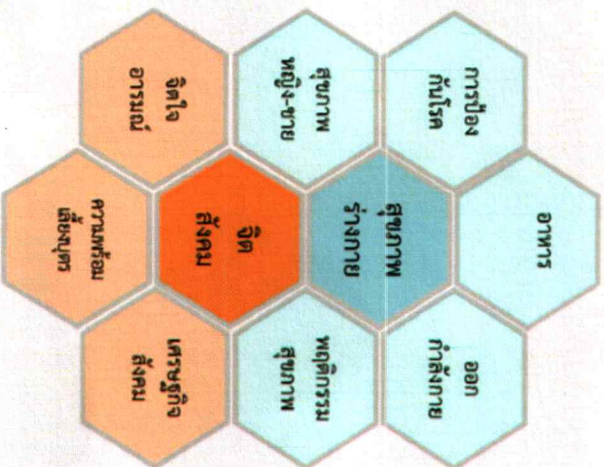
คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย  
สุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย  
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ  
สยามมกุฎราชกุมาร



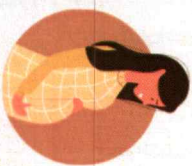


# เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส” เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์วี ซีพีแอล หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



# เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะ-สมควรช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เมล็ดธัญพืช ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดตัวร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ พยายามคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- งดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และไควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



# เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนไม่สัมพันธ์ขนาด 2.5 ในครอบครัวในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การก่น้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



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

5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซัด และโรคธัยรอยด์ บำรุงร่างกายและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

