

๐๐๐

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์

- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่คลอดยาก

7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง

กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิด เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่น ปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น



ช่องทางการติดต่อ

หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหาด หรือ รพ.สต.
บ้านหาด



โครงการสร้างเสริมสุขภาพ
เพื่อป้องกันภาวะคลอด

โดย

องค์การบริหารส่วนตำบล
อำเภอบ้านลาด จังหวัด



๐๐๐

๐๐๐

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส” เพื่อค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น HIV ซิฟิลิส หรือโรคทางพันธุกรรม ที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุที่เหมาะสม

คือช่วงอายุ 20-34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ โปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ไปพบแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน อีสุกอีใส และ Covid-19 ล่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี
ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอน 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนดน้อยและมีความดันโลหิตสูง



4. จัดตั้งแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

- จัดตั้งแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อน
- จัดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อน
- จัดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำ อาจทำให้แท้งบุตร



5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคภูมิแพ้ และอาจทำให้คลอดก่อน



๐๐๐

๐๐๐

๐๐๐

๐๐๐

โครงสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

เขียนโดย อบต.บ้านหาด

วันที่ 14 มิถุนายน 2023 เวลา 13:48 น. - แก้ไขล่าสุด วันที่ 14 มิถุนายน 2023 เวลา 13:59 น.

Ã□Ã