

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. รับประทานอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
 - แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
 - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
 - รับประทานวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง
 - รับประทานธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิก เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย
หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ
ให้ไปปรึกษาแพทย์ กับเทศบาลหรือ
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลสุโขทัย
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ
SW สด: ในพื้นที่ใกล้เคียง



สามารถเข้าชม
วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



“การเตรียมพร้อมก่อนตั้งครรภ์เพื่อป้องกันทารกคลอดก่อนกำหนด”
ผู้จัดทำ: ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา รพ.สุโขทัย สันวาท ๒๕๖๕



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย

สุขภาพมรดกและการดูแลสุขภาพสตรีวัยทอง

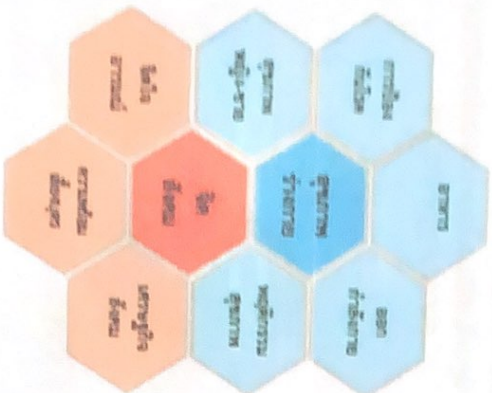
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ

สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน" เพื่อค้นหาโรค ตรวจทางพันธุกรรม เช่น เจเนติก คาร์ดิโอ หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1 อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2 เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธัญพืช
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ นอนกลางวัน
- ความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มยาอย่างน้อย 8 แท็บเล็ตวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- งดเว้นการป้องกันโรคติดต่อแบบ สุกใส และเอดส์-19 ส่วนหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนไม่ลับฟ้าปริมาณ 25 ในครอบครัวช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือของแฉง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - งดสารเสพติด ยาบ้าไปได้ถ้าใช้คลอดง่าย แต่อาจทำได้ในถึงจุดๆ

5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต และโรคเรื้อรังอื่น ๆ บัญชีแพทย์และอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

