

เตรียมความพร้อมก่อน แต่งงาน

“ตรวจสุขภาพก่อนสมรส” เพื่อค้นหาโรค ติดต่อกทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซิดธาัสซิเมีย ฯลฯ เป็นต้น



4 เทคนิค ดูแลรูปร่างระหว่างตั้งครรภ์ สวยเป๊ะ! แม่คลอดแล้ว



1. ชยับร่างกายบ่อยๆ เพื่อให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น



2. เลือกกินอาหารสุขภาพ เลือกกินอาหารที่ปรุงเอง เน้นผัก-ผลไม้ที่มีวิตามินมากๆ



3. ไม่จอดรถใกล้ประตูห้างเกินไป คุณแม่จะได้มีโอกาสเดินออกกำลังกายไปในตัว



4. ตั้งใจออกกำลังกาย 30 นาที ต่อวัน คุณแม่สามารถคาร์ดิโอ หรือเล่นเวทเบาๆ ได้



การเตรียมความพร้อม สำหรับหญิงตั้งครรภ์

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลตำบลหนองกรด

อำเภอคำชะอี จังหวัดนครราชสีมา

โทร. ๐๔-๔๙๗-๓๕๕๗ ต่อ ๑๖

www.nongkradcity.go.th

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ โปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
- ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลาย ความเครียด
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ส่วนหน้า 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด การน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด

- งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
- งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคชืด และ โรคธัยรอยด์ มีกรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์
- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
 - แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิก เพื่อป้องกันภาวะชืดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ ให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือ องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่

