

โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

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



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง
- กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกแอซิด เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย หากมีความประสงค์จะขอความช่วยเหลือ ให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือ องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางการติดต่อ

หากมีข้อสงสัยสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกชมวิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



"การเตรียมพร้อมผู้รับส เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด" ผังชีวิตพื้นที่ กระทรวงมหาดไทย ธันวาคม พ.ศ.2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

กระทรวงมหาดไทย
คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี อีพีเอส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อแม่ไปสู่ลูก เช่น โรคธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี

2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่ว เต้าเจี้ยว และธัญพืช
 - ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
 - พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลาย ความเครียด
 - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
 - ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
 - ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
 - ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโรคโควิด-19 ส่วนแม่ 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ไปสัมผัสกับขนาด 2.5 ในครอบในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้เกิดคลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



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

5. ควบคุมโรคประจำตัว
- โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคไต และโรคอ้วนเรื้อรัง บักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้เกิดคลอดก่อนกำหนด

