

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (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 หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ ให้ไปขึ้นทะเบียน กับ เทศบาลหรือ องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางการติดต่อ

หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด



ติดต่อเรา

องค์การบริหารส่วนตำบลลำลูกกา
ที่อยู่ 279 หมู่ที่ 6 ตำบลลำลูกกา อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 42140
โทร. 0-4207-3036



"การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด"

เตรียมความพร้อม ก่อนแต่งงาน

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์

เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20-34 ปี



2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
 - ดูแลความสะอาดหัวร่างกาย
 - พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
 - หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ
 - ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
 - ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
 - ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน อีสุกอีใส และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์

3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตราย ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด หรือทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์ / บุหรี่ / สารเสพติด

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

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคชืด และโรคไทรอยด์ มักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด

