

เตรียมความพร้อม ก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค
ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ วัณโรค ซิฟิลิส
หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-
แม่สู่ลูก เช่น โรคซีสตาไลสซิเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์



1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ
20 - 34 ปี



2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูก
ในท้อง

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธัญพืช

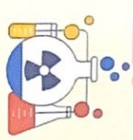
- ดูแลความสะอาดตัวร่างกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ

- งดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน
- สุกใสและโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน

ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดงเพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์ งด บุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์ งด สารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว

โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัด และโรคธัยรอยด์ มักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนัก

ตามเกณฑ์

- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดีอาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก

7. กินวิตามินเตรียมเพื่อให้ลูกแข็งแรง

กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟเลตเสริมเพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น



8. เปลี่ยนวิถีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่รับประทานยาคุมกำเนิดควรรักษาสุขภาพให้ดี ขอยกเว้นความประหลาดใจไปขึ้นกะเป๋น กับเทศบาลหรือองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่

ติดต่อเรา

งานสาธารณสุข สำนักปลัด



042-490770



<https://hongleng-bk.go.th/>



เลขที่ 109 หมู่ 10 ต.บ้านหนองบัว
อำเภอเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง



สำนักงานเทศบาลตำบลหนองบัว
อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด
โดย
เทศบาลตำบลหนองบัว