

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน

"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เชงไอวี ซิฟิลิส หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซิดดราลิสซิเมีย ฯลฯ เป็นต้น



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



- อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี
- เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
 - กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่ว เต้าเจี้ยว และธัญพืช
 - ดูแลสุขภาพสะอาดทั่วร่างกาย
 - พักผ่อนให้เพียงพอ พ่อนคลาย ความเครียด
 - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
 - ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
 - ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
 - ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมถึงสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง



- งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
 - งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
 - งดสารเสพติด ยาฆ่าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร

5. ควบคุมโรคประจำตัว โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซิด และโรคไทรอยด์ มักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด



เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)



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



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง กินยาเสริมธาตุเหล็กหรือโฟลิกเอซิก เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ ให้ไปยื่นทะเบียน กับเทศบาลหรือ องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

สามารถเลือกชม วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กระทรวงมหาดไทย คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการรกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

