องค์การบริหารส่วนตำบลหนองโสน ขอประชาสัมพันธ์ "สื่อชุดความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด" รวมถึงการปฏิบัติตัวของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพ การได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์และเพียงพอตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ ตลอดจนถึงเมื่อเกิดมาเป็นทารก เพื่อสร้างการรับรู้ การเข้าใจ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด และเพื่อลดอุบัติการณ์การคลอดก่อนกำหนด

เตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน
"ตรวจสุขภาพก่อนสมรส" เพื่อค้นหาโรค ติดต่อทางเพศสัมพันธุ์ เช่น เอชไอวี ซิฟิลิส
หรือ โรคทางพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อ-แม่สู่ลูก เช่น โรคซีดธาลัสซีเมีย ฯลฯ เป็นต้น
อาหาร
การป้องกันโรค
ออกกำลังกาย
สุขภาพร่างกาย
สุขภาพหญิง-ชาย
พฤติกรรมสุขภาพ
จิตสังคม
จิตใจอารมณ์
เศรษฐกิจสังคม
ความพร้อมเลี้ยงบุตร
เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์
1. อายุ ที่เหมาะสมคือช่วงอายุ 20 - 34 ปี
2. เตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อลูกในท้อง
• กินอาหารให้ครบ5 หมู่ โดยเฉพาะโปรตีน เนื้อสัตว์ ปลา นม ไข่ ถั่วแดง และธาตุเหล็ก
• ดูแลความสะอาดทั่วร่างกาย
• พักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด
• ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
• หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
• ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
• ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
• ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน สุกใส และโควิด-19 ล่วงหน้า 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)
3. หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อน
ไม่สัมผัสฝุ่นขนาด 2.5 ไมครอนในช่วงตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก รวมทั้งสารปรอท ตะกั่ว หรือทองแดง เพราะทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกน้ำหนักน้อย และความดันโลหิตสูง
0%
4. งดดื่มแอลกอฮอล์/ บุหรี่/ สารเสพติด
• งดแอลกอฮอล์ 1 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
• งดบุหรี่อย่างน้อย 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
• งดสารเสพติด ยาบ้าไม่ได้ทำให้คลอดง่าย แต่อาจทำให้แท้งบุตร ควรไปรับการบำบัด ก่อนตั้งครรภ์
5. ควบคุมโรคประจำตัว
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซีด และโรคธัยรอยด์ มักรุนแรงขึ้นและอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด