

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

เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์

- ผู้ชายที่มีน้ำหนักมาก ทำให้จำนวนอสุจिन้อยลง
- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำ กว่าเกณฑ์ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่คลอดยาก

7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง

กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกแอซิด เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด เช่น ปากแหว่งเพดานโหว่ เป็นต้น

8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์

การขึ้นทะเบียนเพื่อขอรับบริการ

เพื่อให้ความช่วยเหลือและดูแลสุขภาพของมารดาและทารก ขอให้หญิงตั้งครรภ์ขึ้นเอกสารลงทะเบียน ณ ที่ทำการเทศบาล หรือ อบต. ในพื้นที่ที่หญิงตั้งครรภ์อาศัยอยู่ เพื่อเข้าสู่ระบบบริการด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เช่น การให้คำปรึกษา การตรวจสุขภาพ หรือพาไปพบแพทย์

สามารถเลือกขบวนวิดิโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่

ช่องทางติดต่อ

หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง

"การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด"
ผู้จัดทำ: นร.กรรพ.หาดไทย รัชวาท พ.ศ.2565

โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด โดย กระทรวงมหาดไทย คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและการตั้งครรภ์ปลอดภัย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

-

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการดื่มชาและกาแฟ
- ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ไปพบทันตแพทย์หากมีฟันผุ เหงือกอักเสบ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน, สุกใส และโควิด-19 ช่วงหน้า 3 เดือนก่อนตั้งครรภ์



- 

5. ควบคุมโรคประจำตัว
โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคซิด
และโรคอริยรอยด์ มีกรุ่นแรงขึ้นและอาจทำให้
คลอดก่อนกำหนด

