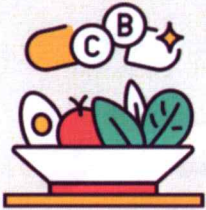
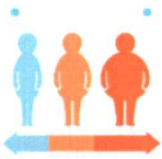


# เตรียมความพร้อม ก่อนตั้งครรภ์ (ต่อ)

## 6. กินอาหารและควบคุมน้ำหนักตามเกณฑ์

- แม่ที่กินอาหารน้อย น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ลูกมักตัวเล็ก บางรายคลอดก่อนกำหนด
- แม่ที่อ้วน หากควบคุมระดับน้ำตาลไม่ดี อาจเป็นโรคเบาหวาน ลูกตัวใหญ่ คลอดยาก



7. กินวิตามินเสริมเพื่อให้ลูกแข็งแรง  
กินยาเสริมธาตุเหล็กพร้อมโฟลิกเอซิก  
เพื่อป้องกันภาวะซีดและความพิการแต่กำเนิด  
เช่นปากแหว่ง เพดานโหว่ เป็นต้น

## 8. เปลี่ยนวิธีคุมกำเนิด 2-3 เดือน

หญิงตั้งครรภ์ที่มีรายได้น้อย  
หากมีความประสงค์จะขอรับความช่วยเหลือ  
ให้ไปขึ้นทะเบียน กับเทศบาลหรือ  
องค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่



## ช่องทางการติดต่อ



หากมีข้อสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์  
โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน หรือ  
รพ.สต. ในพื้นที่ใกล้เคียง



## สามารถเลือกชม วิดีโอคลิปที่น่าสนใจได้ที่



“การเตรียมพร้อมคู่สมรส เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด”  
ผู้จัดพิมพ์ กระทรวงมหาดไทย ธันวาคม พ.ศ.2565



โครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อป้องกัน  
ภาวะคลอดก่อนกำหนด

โดย

กระทรวงมหาดไทย

คณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่าย  
สุขภาพมารดาและการกเพื่อครอบครัวไทย  
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ  
สยามมกุฎราชกุมาร



