



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

วิวัฒน์สร้างชาติ



“ครอบครัวคุณภาพ
เป็นจุดเริ่มต้นของสังคมที่มีคุณภาพ”

เตรียมความพร้อมก่อนใช้ชีวิตคู่และก่อนมีบุตร



เรียนรู้ว่าที่คู่ชีวิตทั้งอุปนิสัยใจคอ ความรับผิดชอบ วิถีชีวิต พื้นฐานครอบครัว พื้นฐานการศึกษา เศรษฐกิจฐานะการเงิน สุขภาพ โรคติดต่อและโรคทางพันธุกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อลูกในอนาคต



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ข้าว แป้ง ผักผลไม้ ไขมันและคาร์โบไฮเดรตที่อุดมด้วย ธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด เนื้อแดง เครื่องในสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเล ผักใบเขียว เป็นต้น



ตรวจสอบสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ จะทำให้คนที่เตรียมพร้อมเป็นพ่อแม่ ได้รู้ภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงโรคทางพันธุกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อลูก เช่น ธาลัสซีเมีย เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ



กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก (เฟอร์โรโฟลิก) ก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน เพื่อช่วยลดภาวะซีด และลดความเสี่ยงทารกพิการแต่กำเนิด ปากแหว่งเพดานโหว่ ดาวน์ซินโดรม โรคหลอดประสาทไม่ปิด ภาวะแขนขาพิการแต่กำเนิด โรคทางพันธุกรรมในเด็ก

ยาเฟอร์โรโฟลิก ประกอบด้วย ธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2.8 มิลลิกรัม บรรจุในเม็ดเดียวกัน เป็นวิตามินสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เตรียมพร้อมมีบุตร ยกเว้นผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยานี้



ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

<https://wiwahproject.anamai.moph.go.th/> หรือ Facebook: วิวัฒน์สร้างชาติ

ด้วยความปรารถนาดีจาก กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี