



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ ๘ ชลบุรี

# วิวัฒน์สร้างชาติ



“ครอบครัวคุณภาพ  
เป็นจุดเริ่มต้นของสังคมที่มีคุณภาพ”

## ส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนใช้ชีวิตคู่และก่อนมีบุตร



เรียนรู้ว่าที่คู่ชีวิตทั้งคู่สนใจคอ ความรับผิดชอบ วิถีชีวิต พื้นฐานครอบครัว พื้นฐานการศึกษา เศรษฐกิจฐานะการเงิน สุขภาพ โรคติดต่อและโรคทางพันธุกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อลูกในอนาคต



หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรกินอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด เนื้อแดง เครื่องในสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเล ผักใบเขียวเข้ม เป็นต้น



ตรวจสอบสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ จะทำให้คนที่เตรียมพร้อมเป็นพ่อแม่ ได้รู้ภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงโรคทางพันธุกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อลูก เช่น ธาลัสซีเมีย เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ



กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก (เฟอร์โรโฟลิก) เพื่อช่วยลดภาวะซีด และลดความเสี่ยงของทารกพิการแต่กำเนิด ปากแหว่งเพดานโหว่ กลุ่มอาการดาวน์ โรคหลอดประสาทไม่ปิด ภาวะแขนขาพิการแต่กำเนิด โรคกล้ามเนื้อเสื่อม พันธุกรรมในเด็ก

**ยาเฟอร์โรโฟลิก** ประกอบด้วย ธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2.8 มิลลิกรัม บรรจุในเม็ดเดียวกัน เป็นวิตามินสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เตรียมพร้อมมีบุตร ยกเว้นผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมียควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยานี้



ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

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

ที่มา : คู่มือการเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข