

เตรียมความพร้อม ก่อนสมรสและก่อนมีบุตร



จัดทำโดย
นางสุภาพรณ อยู่ประเสริฐ
พยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติการ
สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

ตรวจก่อนแต่งและก่อนมีบุตร...จำเป็นแค่ไหน ?

เหตุผลสำคัญ.....

1. เพื่อสกัดกั้นการส่งผ่านโรคที่ติดต่อสู่คนที่เรารัก
2. เพื่อตรวจความพร้อมของคุณแม่มีไหม
3. เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อยในอนาคต
4. เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง



ทำอย่างไร..????

ถึงจะรู้ว่าพ่อแม่มีความพร้อมที่จะมีลูกที่มีสุขภาพแข็งแรง
และไม่มีความพิการแต่กำเนิด



- ➡ การตรวจร่างกายทั่วไป
- ➡ การตรวจทางห้องปฏิบัติการและหาความเสี่ยงทางพันธุกรรม
- ➡ การได้รับวัคซีน เช่น หัดเยอรมัน, ไวรัสตับอักเสบบี, บาดทะยัก
- ➡ การได้รับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก

ธาตุเหล็กสำคัญอย่างไร..????



ธาตุเหล็กนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย
ถ้าหญิงวัยเจริญพันธุ์มีเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก
จะทำให้การเรียนรู้หรือการทำงานลดลงและมี
ผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในอนาคต โดยภาวะเลือด
จางรุนแรงจะเพิ่มอัตราตายของมารดาและทารกแรก
เกิดน้ำหนักน้อยและคลอดก่อนกำหนด

โฟเลทนั้นสำคัญไฉน...????

ช่วยลดความเสี่ยงต่อความพิการแต่กำเนิดของทารกในครรภ์ โดยเฉพาะในช่วง 1 เดือนแรกของการตั้งครรภ์เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมองและระบบประสาท และส่วนใหญ่ยังไม่ทราบว่าตั้งครรภ์

โรคที่พบบ่อย ได้แก่

- ★ หลอดประสาทไม่ปิด
- ★ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด
- ★ โรคปากแหว่งเพดานโหว่
- ★ แขนขาพิการแต่กำเนิด
- ★ ดาวน์ซินโดรม



กินแค่นั้นจึงจะเพียงพอ...???

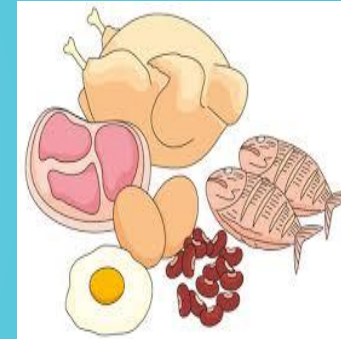


- * ควรรับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิกอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 1 เม็ดก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 12 สัปดาห์
- * รับประทานอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กและโฟเลตทุกวัน



แหล่งอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก

- ตับ เลือด เนื้อสัตว์ เนื้อแดงต่างๆ เครื่องในสัตว์ เป็นต้น
- ควรรับประทาน**อาหารที่มีวิตามินซีสูง** เช่น ผลไม้และผักต่างๆ พร้อมมื้ออาหารหลักเพื่อ**ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก**



ข้อควรระวัง



- งดการกินอาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กหรือพร้อมยาเสริมธาตุเหล็ก เช่น น้ำชา กาแฟ นม นมถั่วเหลือง

แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโฟเลต

- ➡ ผลไม้สด เช่น องุ่น สตรอเบอร์รี่ ส้ม ฝรั่งกิมจู มะละกอสุก มะม่วงเขียวเสวย
- ➡ โฟเลตมีมากในผักใบเขียวจำพวก คะน้า บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วฝักยาว



กระบวนการสร้าง HL (Health literacy)

คลินิกให้คำปรึกษาเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



จัดทำสื่อนวัตกรรมเพื่อเพิ่มช่องทางการเข้าถึงบริการ

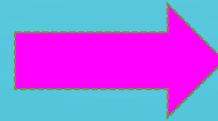
นามบัตร

ตรวจสุขภาพ...ก่อนแต่งงาน

ตรวจสุขภาพก่อนสมรสและก่อนมีบุตร
เพื่อสุขภาพที่ดีของท่าน...และลูกน้อยในอนาคต

สนใจติดต่อ
สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง
(ราชพระโอรสเทวณิกสถานบึง)

092 504 4424, 02 521 6553, 02 521 6550 ต่อ 204



**คลินิกพัฒนารูปแบบ
และนวัตกรรมบริการสุขภาพสตรี (ชั้น2)
สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง**

เปิดให้บริการเวลา 8.00-16.00น. ยกเว้นวันหยุดและวันนักขัตฤกษ์

โทรศัพท์
092-504-4424
02-521-6553, 02-521-6550 ต่อ 204

QR CODE



จัดทำสื่อนวัตกรรมเพื่อเพิ่มช่องทางการเข้าถึงบริการ แผ่นพับ

ทำไมจึงต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนแต่งงาน ?

การตรวจสอบสุขภาพก่อนแต่งงานมีมาก่อนตั้งครรภ์ สามารถตรวจโรคได้ครอบคลุมตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ และตรวจหาโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้

เพื่อครอบครัวมีสุขภาพแข็งแรง คู่สามีและภรรยาจะมีบุตร พร้อมรับของขวัญและสิ่งสวยงาม เพื่อปลงอาลัยแก่พ่อแม่



คลินิกให้คำปรึกษาก่อนแต่งงานและก่อนตั้งครรภ์

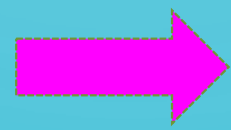
มีบริการด้านสุขภาพดังนี้

1. ตรวจสอบสุขภาพ

โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง

- ✓ เพื่อตรวจหาโรคที่สามารถติดหรือถ่ายทอดทางพันธุกรรม โรคที่ถ่ายทอดทางโครโมโซม
- ✓ เพื่อตรวจหาโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม โรคที่ถ่ายทอดทางโครโมโซม
- ✓ เพื่อตรวจหาโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม โรคที่ถ่ายทอดทางโครโมโซม
- ✓ เพื่อตรวจหาโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม โรคที่ถ่ายทอดทางโครโมโซม





2. บริการให้คำปรึกษา

และปรึกษาการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน เพื่อให้เห็นภาพรวมการตัดสินใจรับใช้บุตร การให้คำปรึกษาที่จำเป็นและเหมาะสม เพื่อให้ได้ลูกที่แข็งแรง




ให้บริการอย่างครอบคลุม

โดยผู้เชี่ยวชาญ



คลินิกให้คำปรึกษาก่อนแต่งงานและก่อนตั้งครรภ์ เปิดบริการทุกวันอังคารและวันศุกร์ โทร 02 511 5824, 02 521 3066 ต่อ 204 และ 092-584-4424 (ทุกวันในเวลาราชการ)




ตรวจก่อนแต่ง

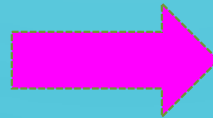
เพื่อสุขภาพที่ดีของคู่รักและลูกน้อย



สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน
Thailand Health and Wellness Institute

จัดทำสื่อนวัตกรรมเพื่อเพิ่มช่องทางการเข้าถึงบริการ

BIG BOOK



1.การเข้าถึง

- ผู้รับบริการมาเข้ารับบริการเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร



2. การเข้าใจ

- ทำแบบประเมินความรอบรู้ตาม v-shape
- ซักถามความรู้ทางด้านสุขภาพและความรู้เบื้องต้นในการเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์



3.การโต้ตอบซักถาม

กระตุ้นให้ผู้รับบริการมีการ
แลกเปลี่ยนซักถามข้อมูลการตรวจ
สุขภาพที่สำคัญและจำเป็นในการ
เตรียมความพร้อมก่อนมีบุตรและ
ตรงตามความต้องการของ
ผู้รับบริการ



4. การตัดสินใจ

[illegible]

ผู้รับบริการตัดสินใจเลือกใช้บริการโปรแกรมการตรวจสุขภาพตามต้องการ

5.การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

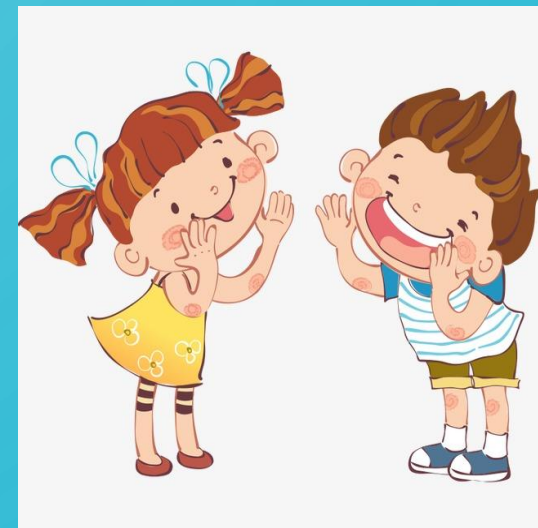


แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการตรวจสุขภาพและผู้รับบริการสามารถ
เปล่งวาจาได้ว่าจะไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างไร

6.การบอกต่อ



เมื่อผู้รับบริการมีความรอบรู้ในการเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตรและมีสุขภาพพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์แล้วก็สามารถบอกต่อวิธีการและการปฏิบัติตัวให้กับคนรู้จักที่เตรียมจะตั้งครรภ์ต่อไปได้



สิ่งสำคัญ

➡ ประเมินการรับรู้และความเข้าใจของผู้รับบริการทุกครั้งก่อนกลับบ้านด้วยคำถาม **ask me three**



! วันนี้คุณมาทำอะไร

!! คุณได้รับข้อมูลอะไรบ้าง และกลับไปจะทำอะไร

!!! เพราะอะไรถึงต้องกลับไปทำ

ทีมสหสาขาวิชาชีพของคลินิกให้คำปรึกษา เตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์





THANK YOU