



เผยแพร่สู่ประชาชนเพื่อป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหาด ร่วมเผยแพร่สู่ประชาชนเพื่อรณรงค์ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนดให้กับประชาชนใน ๔ ประเด็นหลัก คือ

๑. อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด
๒. ฝากครรภ์ก่อนคลอดดีกว่า
๓. ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่
๔. สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

เพื่อให้ประชาชนนำไปใช้ป้องกันดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากภาวะคลอดก่อนกำหนด โดยสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ทาง <http://www.tnchnetwork.com/> หรือ Facebook : โครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์ฯ

“เรียนรู้ ร่วมแรง รณรงค์ ป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด”

สแกน QR Code เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ

FACEBOOK WEBSITE

- * อันตรายจากการคลอดก่อนกำหนด
- * ฝากครรภ์เร็ว ปลอดภัยกว่า
- * ชีวิตลูกอยู่ในมือแม่
- * สัญญาณเตือน คลอดก่อนกำหนด

สัญญาณเตือนคลอดก่อนกำหนด

มีอาการเหล่านี้หรือไม่?

- เจ็บครรภ์ก่อนถึงกำหนดคลอด
- น้ำคาวปลาเปลี่ยนสีหรือมีเลือดปน
- ปวดท้องหรือหลัง
- มีเลือดออกทางช่องคลอด

ความสำคัญของการฝากครรภ์

การฝากครรภ์ช่วยให้แม่และลูกปลอดภัย

- ตรวจสุขภาพแม่และลูก
- รับคำแนะนำและการดูแล
- ตรวจหาโรคติดต่อ
- ตรวจหาภาวะแทรกซ้อน

ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

นมแม่ดีที่สุดสำหรับลูก

- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- ช่วยพัฒนาสมอง
- ช่วยลดความเสี่ยงโรคอ้วน
- ช่วยลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน

วิธีป้องกันภาวะคลอดก่อนกำหนด

ดูแลสุขภาพแม่และลูกให้ดี

- งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- กินอาหารที่มีประโยชน์

ด้วยความปรารถนาดีจากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหาด อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี