



กิจกรรมดำเนินการช่วยเหลือพาหญิงตั้งครรภ์ไปฝากครรภ์ และประชาสัมพันธ์ให้  
ความรู้และความตระหนัก เรื่อง อันตรายของการคลอดก่อนกำหนด



# กลุ่มไลน์ ส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์

 การดูแลและแนะนำหญิงตั้งครรภ์ รพ.สต.... (11) 🔊 🔍 📞 📄 ⋮

20 ธ.ค. 2023


 Auny68.มช.ร.กลาง.พจ.



**วิธีการดูแลตัวเองในระหว่างตั้งครรภ์ที่คุณแม่ต้องรู้..**


- เลือกทานอาหาร**  
รับประทานอาหารที่ประโยชน์และครบ 5 หมู่
- ออกกำลังกาย**  
คุณแม่สามารถออกกำลังกายเรื่องออกกำลังกายเบาๆ
- การนอน**  
นอน 7-9 ชม/คืน อย่างต่อเนื่อง
- ห้ามเครียด**  
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่อยู่คนเดียวหากทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว
- การช้ยา**  
เมื่อป่วยไข้ให้พบแพทย์ ห้ามซื้อยามารับประทานเอง
- การแต่งกาย**  
สวมใส่เสื้อผ้าไม่รัดรูป

พิมพ์ข้อความ

 การดูแลและแนะนำหญิงตั้งครรภ์ รพ.สต.แม่สาม (11) 🗨️

 Auny68.มช.ร.กลาง.พจ.

🗨️ กลุ่มนี้เพื่อสนับสนุนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดของหญิงตั้งครรภ์  
รายละเอียด : เนื่องด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ  
เทศบาลตำบลแม่สามมีตราภาพ  
สิ่งขอประชาสัมพันธ์ "สื่อชุดความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด" รวมถึงการปฏิบัติตัวของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพ การได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์และเพียงพอตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ ตลอดจนแจ้งเตือนเมื่อเกิดมาเป็นทารก เพื่อสร้างการรับรู้ การเข้าใจ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด และเพื่อลดอุบัติเหตุการคลอดก่อนกำหนดค่ะ 😊

 Auny68.มช.ร.กลาง.พจ.



**ร่วมกัน...ป้องกันการคลอดก่อนกำหนด**

เนื่องด้วยคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ในฐานะคณะกรรมการอำนวยการโครงการเครือข่ายสุขภาพมารดาและทารกเพื่อครอบครัวไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ได้ดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงานร่วมกันในระบบส่งเสริมสุขภาพและดูแลรักษาหญิงตั้งครรภ์ เพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ

เทศบาลตำบลแม่สามมีตราภาพ

สิ่งขอประชาสัมพันธ์ "สื่อชุดความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด" รวมถึงการปฏิบัติตัวของแม่ การดูแลรักษาสุขภาพ การได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์และเพียงพอตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ ตลอดจนแจ้งเตือนเมื่อเกิดมาเป็นทารก เพื่อสร้างการรับรู้ การเข้าใจ เพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนด และเพื่อลดอุบัติเหตุการคลอดก่อนกำหนดค่ะ

21.04 น.

บันทึก | บันทึกเป็น... | เซฟ | สไลด์ Keep Memo

พิมพ์ข้อความ