

ฝากครรภ์เร็ว

ก่อน 12 สัปดาห์ 8 ครั้งก่อนคลอด

เพื่อตรวจหาผู้เสี่ยงโรคโลหิตจาง

จุด

ความผิดปกติแต่กำเนิด
ภาวะแทรกซ้อน
การตายของทารกและการตก

ทราบผลด้วยดี

ได้รับยา ฝากครรภ์ : ระบุให้เด็ก
บำรุงสมอง : วัตถุประสงค์ / วัตถุประสงค์
จำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมอง, วยยว

8 ครั้ง คุณภาพ

- ครั้งที่ 1 12 สัปดาห์
- ครั้งที่ 2 18 สัปดาห์
- ครั้งที่ 3 26 สัปดาห์
- ครั้งที่ 4 32 สัปดาห์
- ครั้งที่ 5 34 สัปดาห์
- ครั้งที่ 6 36 สัปดาห์
- ครั้งที่ 7 38 สัปดาห์
- ครั้งที่ 8 40 สัปดาห์

หากไปฝากครรภ์ช้ากว่ากำหนดอาจเกิดปัญหาได้

สุขภาพของพ่อ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถส่งผลกระทบต่อทารก
เป็น การคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักแรกเกิดต่ำ

สุขภาพร่างกาย
ของพ่อ

สุขภาพร่างกาย
ของแม่

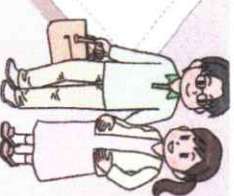
แพรงฟันและ 2 ครั้ง
ปากและ 2 นาที

หมั่นดูแลสุขภาพ
ร่างกาย

ช่วงเวลาที่เหมาะสม
สำหรับการฝากครรภ์
คือ 5-6 สัปดาห์



การดูแล มารดาตั้งครรภ์



พักผ่อนให้เพียงพอ



การรับประทานอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่



การออกกำลังกาย
อย่างเหมาะสม

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 8-10 ชม.
หากมีอาการนอนไม่หลับให้ปรึกษาแพทย์

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด อาหารทอด อาหารมัน

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักเกินไป



การพักผ่อน



การรับประทานอาหาร



การออกกำลังกาย

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ 8-10 ชม.
หากมีอาการนอนไม่หลับให้ปรึกษาแพทย์

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด อาหารทอด อาหารมัน

ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักเกินไป

อาหารสำหรับคุณแม่ท้อง

ไม่ควรงด

ควรกิน



ไข่ต้ม



เนื้อสัตว์



อาหารทะเล



ผลไม้



นม



ปลา



ไข่ต้ม



เนื้อสัตว์



อาหารทะเล



ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล

ผลไม้

นม

ปลา

ไข่ต้ม

เนื้อสัตว์

อาหารทะเล