

# คู่มือสุขศึกษาสำหรับ หญิงตั้งครรภ์

เรียบเรียงและพิมพ์โดย: สำนักงานบริหารการสร้างเสริมสุขภาพ  
ภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ



 HPA  
衛生福利部  
國民健康署



ปีที่พิมพ์ 2021

# การดูแลภายในวัย างอ่อนโยน

คำแนะนำทางการแพทย์ก่อนคลอด / การให้นมบุตร / การดูแลทารก / แหล่งข้อมูลการคลอดบุตร

## เว็บไซต์การดูแลหญิงตั้งครรภ์ & แพนแพจ

- <http://mammy.hpa.gov.tw>
- <https://www.facebook.com/mammy.hpa>
- คำแนะนำทางการแพทย์ก่อนคลอด
- การดูแลการตั้งครรภ์และการตรวจก่อนคลอด
- แหล่งข้อมูลการคลอดบุตร
- ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์



## สายด่วนดูแลมารดา

☎ 0800-870870

- ศูนย์บริการข้อมูลพิเศษ
- คำแนะนำการให้นมบุตร
- แหล่งข้อมูลก่อนคลอดและการอ้างอิง
- การปรับตัวและการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ



คู่มือสุขภาพมารดา



คู่มือสุขภาพสำหรับ  
หญิงตั้งครรภ์



## การป้องกันด้านสุขภาพ

เรื่องเรียงและพิมพ์โดย: สำนักงานบริหาร  
การสร้างเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



# คู่มือสุขศึกษาสำหรับหญิงตั้งครรภ์

## - คำแนะนำด้วยตนเอง -

เมื่อช่วงเวลาของการตั้งครรภ์ได้รับการยืนยันพ่อแม่ที่จะเป็นและพ่อแม่จะมีความสุขความดีใจและความกตัญญูในใจจะตามมา โดยเฉพาะพ่อแม่เมื่อใหม่พวกเขาจะสูญเสีย ในเวลานี้ความช่วยเหลือของสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่คุณไม่ได้และการสนับสนุนซึ่งกันและกันและการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างพ่อแม่ที่จะเป็นนั่นสำคัญยิ่งกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันและการดูแลเพื่อให้เป็นสำรองที่เข้มแข็งและมีพลังสำหรับสุขภาพกายและใจของแม่

การดูแลสุขภาพและคำแนะนำของผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ (แพทย์ / ผดุงครรภ์ / พยาบาล) เป็นทรัพยากรที่สำคัญในการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยของแม่และทารกในครรภ์ (ทารก) และการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรที่ราบรื่น! อย่างไรก็ตามหากสตรีมีครรภ์สามารถร่วมมือกับแผนการดูแลทางการแพทย์และเพิ่มพูนความรู้และความสามารถในการดูแลตนเองได้พวกเขาจะสามารถรักษาสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ (ทารก) ได้มากขึ้น ดังนั้นเราจึงออกแบบมาเป็นพิเศษสำหรับคุณ-คู่มือสุขศึกษาสตรีมีครรภ์ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพครรภ์ว่าคุณจะอ่านได้อย่างละเอียดหากมีข้อสงสัยสามารถปรึกษาแพทย์/ พยาบาล ผดุงครรภ์ / พยาบาล ได้ ขอให้การตั้งครรภ์และการคลอดกลายเป็นประสบการณ์และความทรงจำที่ยอดเยี่ยมระหว่างคุณและครอบครัว

เนื้อหาของคำแนะนำด้านสุขศึกษาในคู่มือนี้ได้รับการพัฒนาาร่วมกันโดยกรมอนามัยแห่งชาติของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ, สมาคมการแพทย์สูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาได้หวัน, สมาคมแพทย์ปริกำเนิดได้หวัน, สมาคมเวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์ได้หวัน, สมาคมพยาบาลได้หวัน, การผดุงครรภ์ได้หวัน สมาคมและสมาพันธ์นักกำหนดอาหารแห่งชาติของสาธารณรัฐจีน

สำนักพิมพ์: สำนักงานบริหารสุขภาพแห่งชาติ, กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

วันที่เผยแพร่: กุมภาพันธ์ 2564

# หนังสือสุขภาพ สำหรับสตรีมีครรภ์



## ห้าสิ่งที่ต้องทำและไม่ควรทำในการตั้งครรภ์

- ควรตรวจร่างกายก่อนคลอดให้ตรงเวลา
- ควรรู้ถึงสัญญาณการคลอดก่อนกำหนด
- ควรดูแลสุขภาพครรภ์ให้ดี
- ควรรู้เมื่อครรภ์เป็นพิษ
- ควรรับรู้ถึงลงร้ายที่กำลังจะมาถึง

- ห้ามสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์
- ห้ามควมวันบู่หรีมือสอง
- ห้ามใช้สารเสพติด
- ห้ามใช้ยาปฏิชีวนะ
- ห้ามผ่าคลอดก่อนกำหนด

# สารบัญ

## หมายเหตุด้านสุขภาพ

ตารางเวลา ..... 02

### การตรวจสุขภาพสตรีมีครรภ์

ขณะที่จุดเริ่มต้น .....	04	การตรวจอัลตราซาวด์ .....	13
อยู่ห่างจากโรคประจำตัว .....	05	การตรวจคัดกรองงอไขไอวีสำหรับหญิงตั้งครรภ์ฟรีเพื่อสร้างค ..	15
การวินิจฉัยและการดูแลสุขภาพก่อนคลอด .....	07	ขับไล่ผลเสียต่อทารกในครรภ์ .....	16
การตรวจสอบตามปกติ .....	09	เด็กผู้หญิงกึ่งเหมือนเด็กผู้ชายล้วนเป็นสมบัติล้ำค่า .....	20
การตรวจสอบแบบไม่ประจำ .....	12	ให้ลูกน้อยเติบโตอย่างปลอดภัย.....	21

### ชีวิตของสตรีมีครรภ์

ชีวิตที่มีสุขภาพดีของคนเป็นแม่ DIY .....	23	ทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและการป้องกัน .....	43
เป็นแม่ที่คาดหวังได้สบาย .....	27	ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน .....	47
กินเพื่อสุขภาพ .....	31	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์ .....	48
ข้อควรระวังด้านสุขภาพสำหรับสตรีมีครรภ์ .....	37	การดูแลสุขภาพของผู้หญิง - Pap Smear Test .....	51
เตือน! ระวังอาการอันตราย .....	41		

### ยินดีต้อนรับการเกิดของทารก

การฉีดวัคซีนระหว่างตั้งครรภ์เพื่อป้องกันทารก .....	52	การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด .....	60
การเตรียมตัวก่อนทารกเกิด.....	53	การแจ้งเตือนที่รอบคอบ .....	62
ปวดแรงงาน.....	55	โครงการพยาบาลทารกแรกเกิด .....	63
สัญญาณการผลิต.....	56	การจัดการสุขภาพหลังคลอด .....	66
ข้อควรระวังสำหรับระยะต่างๆของการคลอด.....	57	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวัคซีนก้านนิค .....	67
การเกิดของทารก.....	58		

### ทรัพยากร

การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง .....	68	ลาคลอดและลาเพื่อพ่อ .....	79
บริการดูแลเด็ก .....	69	คำประกันการคลอดบุตร การประกันการจ้างงาน	
บ้านดูแลหลังคลอดหรือห่มเบียงของรัฐบาล .....	70	การดูแลเด็กอยู่ในหน้าที่และจ่ายเงินสงเคราะห์ .....	80
การปฏิบัติต่อผู้ต้องสงสัยว่ามีความรุนแรงในครอบครัว .....	71	ข้อบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิต .....	82
ข้อมูลทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง .....	72	การศึกษานและพัฒนาการในอนาคตสำหรับเด็กและวัยรุ่น .....	83
ความปลอดภัยทางการแพทย์ความเสี่ยงบุตร เงินรายเดือนแห่งชาติ			
และค่าคลอดบุตรของประกันสุขภาพของเกษตรกร .....	77		

# ตารางเวลา



กำหนดการชำระเงิน		จำนวนสัปดาห์ที่สำคัญ	ตารางการบริการ
ครั้งที่ 1	ไตรมาสแรก (น้อยกว่า 17 สัปดาห์)	ก่อนสัปดาห์ที่ 12	<ol style="list-style-type: none"> <li>หลังจากยืนยันการตั้งครรภ์ของหัวใจของทารกในครรภ์แล้วตามรายการต่อไปนี้:               <ol style="list-style-type: none"> <li>แบบสอบถาม: ประวัติโรคในครอบครัว, ประวัติโรคในอดีต, การตั้งครรภ์และประวัติการคลอดบุตร, อาการไม่สบายของทารกในครรภ์, พฤติกรรมการเสพติด</li> <li>การตรวจร่างกาย: น้ำหนัก, ส่วนสูง, ความดันโลหิต, ไทรอยด์, เต้านม, การตรวจอุ้งเชิงกราน, การตรวจหน้าอกและช่องท้อง</li> <li>การทดสอบในเชิงปฏิบัติการ: ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด(WBC,RBC, Plt,Hct,Hb,MCV),กรุ๊ปเลือด,RH บิงซ์, VDRL หรือ RPR ,การตรวจซีทีลิส, Rubella IgG HBsAg,HBcAg(ผู้ที่ไม่สามารถเข้ารับการตรวจนี้ได้เนื่องจากสถานการณ์พิเศษสามารถรับการตรวจนี้ได้ในการตรวจก่อนคลอดครั้งที่ห้า),การตรวจเอชไอวี(EIAหรือPA)และค่าของมีสสาวะ (หมายเหตุ2)</li> </ol> </li> <li>รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1) หมายเหตุ: สตรีมีครรภ์ที่ผลการทดสอบแอนติบอดีหัดเยอรมันเป็นลบควรได้รับวัคซีนหัดคางทูมและหัดเยอรมันโดยเร็วที่สุดหลังคลอดวัคซีนขนาดนี้จัดให้โดยค่าใช้จ่ายสาธารณะ (หมายเหตุ 4)</li> </ol>
ครั้งที่ 2		สัปดาห์ที่ 16	<ol style="list-style-type: none"> <li>รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1)</li> <li>แนะนำเวชศึกษาเรื่องการป้องกันและรักษาการด</li> </ol>
ครั้งที่ 3	ไตรมาสที่ 2 (สัปดาห์ที่ 17 ถึง 29)	สัปดาห์ที่ 20	<ol style="list-style-type: none"> <li>รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1)</li> <li>การตรวจอัลตราซาวนด์.(เนื่องจากสถานการณ์พิเศษไม่สามารถตรวจได้สามารถเปลี่ยนเป็นการตรวจครรภ์ระยะที่สามได้)</li> <li>แนะนำเวชศึกษาเรื่องการป้องกันและรักษาการคลอดก่อนกำหนด</li> </ol>
ครั้งที่ 4		สัปดาห์ที่ 28	รายการตรวจสอบค่าต่างๆ ในร่างกาย (หมายเหตุ1)

กำหนดการชำระเงิน		จำนวนสัปดาห์ที่สำคัญ	ตารางการบริการ
ครั้งที่ 1	ไตรมาส 3 (สัปดาห์ที่ 29 เป็นต้นไป)	สัปดาห์ที่ 32	1. รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ 1) 2. มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการเช่น VDRL หรือ RPR ก่อนและหลัง 32 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ 3. หญิงตั้งครรภ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีควรได้รับการตรวจเอชไอวีเพิ่มเติม (EIAหรือPA)
ครั้งที่ 6		สัปดาห์ที่ 34	รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ 1)
ครั้งที่ 7		สัปดาห์ที่ 36	1. รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ 1) 2. การตรวจคัดกรอง Streptococcus B ในหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับเงินอุดหนุน(หมายเหตุ 3)
ครั้งที่ 8		สัปดาห์ที่ 38	รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ 1)
ครั้งที่ 9		สัปดาห์ที่ 39	รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ 1)
ครั้งที่ 10		สัปดาห์ที่ 40	รายการตรวจสอบค่าต่างๆในร่างกาย (หมายเหตุ 1)

สตรีมีครรภ์ควรตรวจก่อนคลอดมากกว่าสิบครั้งและตรวจอัลตราซาวด์มากกว่าหนึ่งครั้งโดยออกค่าใช้จ่ายเอง หากบุคคลได้รับการวินิจฉัยว่ามีความจำเป็นทางการแพทย์โดยแพทย์จะตั้งจ่ายค่าประกันสุขภาพ

หมายเหตุ 1:รายการตรวจสอบตามปกติ

- (1) เนื้อหาการให้คำปรึกษา: อาการไม่สบายของทารกในครรภ์เช่นเลือดออกปวดท้องปวดศีรษะ ตะคริวเป็นต้น
- (2) การตรวจร่างกาย: น้ำหนักความดันโลหิตเสี้ยวหัวใจของทารกในครรภ์ตำแหน่งของทารกในครรภ์อาการบวมน้ำเป็นต้น
- (3) การตรวจทางห้องปฏิบัติการ: โปรีตินในปัสสาวะน้ำตาลในปัสสาวะ

หมายเหตุ 2: รายการประจำเลือด ได้แก่ เฮโมโกลบิน (Hb) อัตราส่วนฮีมาโตคริต (Hct) เม็ดเลือดแดง (RBC) ปริมาณเม็ดเลือดแดงเฉลี่ย (MCV) เม็ดเลือดขาว (WBC) เกล็ดเลือด (Plt)

หมายเหตุ 3:การตรวจคัดกรองเบต้า-สเตรปโตคอคคัสสำหรับหญิงตั้งครรภ์มีให้ครั้งเดียวในระหว่างการตรวจก่อนคลอดในสัปดาห์ที่ 35-37ของการตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์คลอดก่อนกำหนดจะต้องได้รับการจัดการโดยแพทย์ซึ่งไม่ จำกัด

หมายเหตุ 4:สำหรับข้อมูลที่เกี่ยวข้องเช่นสถานที่ฉีดวัคซีน โปรติดิตต่อสายด่วนการฉีดวัคซีนของแต่ละเขตและเมือง

## ขณะที่จุดเริ่มต้น



ในระหว่างตั้งครรภ์อารมณ์ของคุณแม่เปลี่ยนไปจะส่งผลต่อทารกในครรภ์  
ดังนั้นโปรดใจเย็นและมีความสุขระหว่างตั้งครรภ์



**Q:** ผ่านการตรวจก่อนคลอดสามารถทราบสภาพทารกได้หรือไม่?

เมื่ออายุครรภ์ 6-8 สัปดาห์การเต้นของหัวใจสามารถเห็นได้ด้วยอัลตราซาวด์ เมื่อตั้งครรภ์มากกว่า 12 สัปดาห์สามารถได้ยินเสียงการเต้นของหัวใจของทารกในครรภ์จากช่องท้องของมารดาที่มีครรภ์ด้วยเครื่องมือ Doppler ทารกในครรภ์แรกสามารถรู้สึกได้ถึง การเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ที่ 18-20 สัปดาห์ ทารกในครรภ์ที่สองสามารถรู้สึกได้ เมื่อ 16 สัปดาห์ก่อนหน้านี



**Q:** ตำแหน่งของทารกในครรภ์เหมาะสมเมื่อใด?

ก่อนตั้งครรภ์ 7 เดือนน้ำคร่ำมีมากขึ้นทารกในครรภ์มีขนาดเล็กลงและตำแหน่งของทารกในครรภ์เปลี่ยนไปเป็นระยะ ๆ หลังจาก 7-8 เดือนตำแหน่งของทารกในครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลง

# อยู่ห่างจากโรคประจำตัว

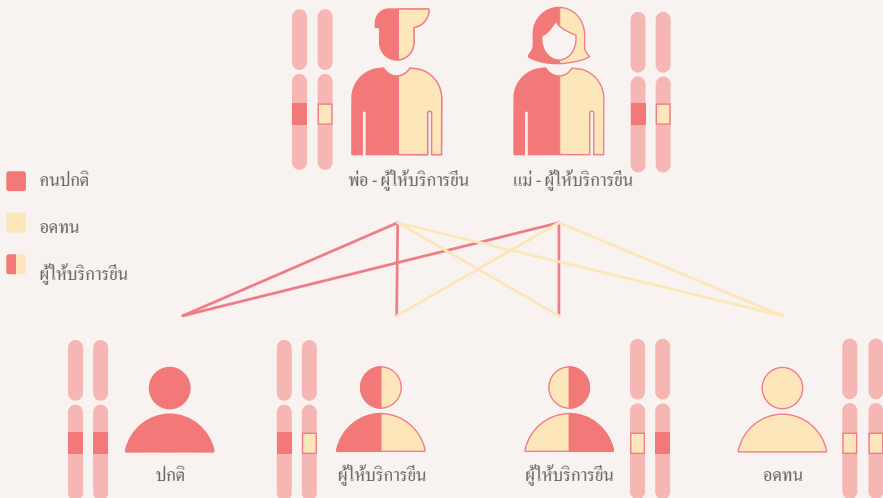


## I. ธาลัสซีเมีย

โรคทางพันธุกรรมชนิดเดียวของไต้หวันประมาณ 6 % เป็นพาหะและสภาพร่างกายโดยทั่วไปคล้ายคลึงกับคนทั่วไป พวกเขาแบ่งออกเป็นประเภท A และประเภท B หากสามีและภรรยาเป็นประเภทเดียวกันในแต่ละครั้งที่ตั้งครรภ์ทารกในครรภ์จะมีโอกาสเป็นโรคโลหิตจางทางทะเลอย่างรุนแรงถึงหนึ่งในสี่ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของ แม่จะเป็นหรือทารกในครรภ์ ผู้ป่วยประเภท A ที่มีอาการรุนแรงจะเกิดอาการบวมน้ำของทารกในครรภ์ ในขณะที่ผู้ป่วยประเภท B ชั้นรุนแรงจะต้องได้รับการถ่ายเลือดและขับธาตุเหล็กตลอดชีวิตเพื่อรักษาชีวิต

ดังนั้นสตรีมีครรภ์ควรเข้ารับการตรวจ "มารดาทางทะเลโลหิตจาง" ในการตรวจก่อนคลอดครั้งแรก มารดาที่จะเป็นและบิดาที่พบว่ามีปริมาณของกลีโกลินเล็กน้อยจำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยจากผู้ให้บริการรายต่อ ๆ ไป หากทั้งคู่เป็นพาหะของโรคโลหิตจางทางทะเลชนิดเดียวกันควรทำการตรวจวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดและให้คำปรึกษาทางพันธุกรรมเพิ่มเติม

### รูปภาพ: การถ่ายทอดทางพันธุกรรมของโรคธาลัสซีเมีย



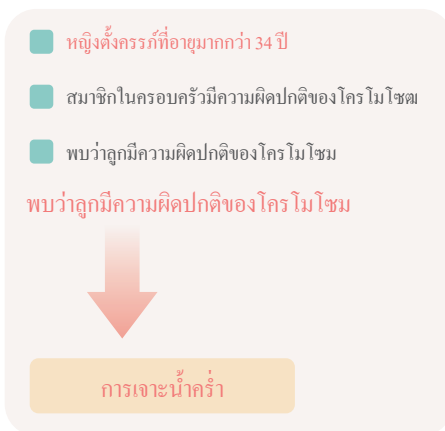
\* หากค่าเฉลี่ยของการทดสอบ MCV น้อยกว่า 80 ควรตรวจกลุ่มธาลัสซีเมีย

## II. คาวนซ์ซินโดรม

คาวนซ์ซินโดรมเป็นหนึ่งในความผิดปกติของโครโมโซมที่พบบ่อยที่สุดและเป็นสาเหตุหลักของภาวะปัญญาอ่อน โดยเฉลี่ยแล้วหญิงตั้งครรภ์ 1 คนอาจมีทารกในครรภ์ที่เป็นคาวนซ์ซินโดรมในหญิงตั้งครรภ์ทุกๆ 800 คนการตรวจคัดกรองของคาวนซ์เป็นการทดสอบที่ใช้ในการประเมินความเสี่ยงของโรคคาวนซ์ในทารกในครรภ์ หากผลการตรวจคัดกรองมีความเสี่ยงสูงขอแนะนำให้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบโคโรนิกหรือการเจาะน้ำคร่ำเพื่อตรวจสอบว่าทารกในครรภ์เป็นผู้ป่วยโรคคาวนซ์หรือไม่

การคัดกรองคาวนซ์ซินโดรมมี 2 วิธี ได้แก่การตรวจคัดกรองเลือดมารดาการตั้งครรภ์ครั้งแรก (11-14 สัปดาห์) การตรวจอัลตราซาวนด์ของโซนาเพลลูลิคาปากมดลูกและกระดูกงูของทารกในครรภ์และการเก็บตัวอย่างเลือดจากหญิงตั้งครรภ์เพื่อวิเคราะห์เครื่องหมายชีวเคมีการตรวจนี้สามารถตรวจได้ 82-87% ของเด็กคาวนซ์; การตั้งครรภ์ครั้งที่สอง (15-20 สัปดาห์) การตรวจคัดกรองโรคของมารดาคาวนซ์คือการดึงเลือดของมารดาวิเคราะห์ในซีรัมการตรวจนี้สามารถตรวจพบเด็กคาวนซ์ได้ 80%

แนะนำว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมากกว่า 34 ปีได้ให้กำเนิดโครโมโซมผิดปกติหรือสมาชิกในครอบครัวมีโครโมโซมกรณีที่เกิดผิดปกติสามารถตรวจได้โดยตรงโดยการเจาะน้ำคร่ำเพื่อวินิจฉัยว่าทารกในครรภ์เป็นผู้ป่วยคาวนซ์ซินโดรมหรือไม่ในขณะที่หญิงตั้งครรภ์อายุต่ำกว่า 34 ปีสามารถตรวจคัดกรองโรคคาวนซ์ก่อนได้หากผลการตรวจคัดกรองมีความเสี่ยงสูงควรได้รับการสุ่มตัวอย่างแบบโคโรนิกหรือการเจาะน้ำคร่ำเพิ่มเติมเพื่อตรวจสอบว่าโครโมโซมของทารกในครรภ์ผิดปกติหรือไม่



# การวินิจฉัย และการอุดหนุนทาง พันธุกรรมก่อนคลอด



**Q:** ทำไมทารกแรกเกิดถึงมีความผิดปกติ แต่กำเนิด?

มีสาเหตุหลายประการของความผิดปกติ แต่กำเนิดของทารกแรกเกิด ได้แก่ ความผิดปกติของโครโมโซม การกลายพันธุ์ของยีนเดี่ยว การถ่ายทอดทางพันธุกรรมแบบหลายปัจจัย หรือปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมเป็นต้น อย่างไรก็ตาม ยังมีความผิดปกติ แต่กำเนิดหลายประการซึ่งสาเหตุยังไม่ชัดเจน



**Q:** วิธีการวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดทั่วไป?

1. การเจาะน้ำคร่ำ
2. การสุ่มตัวอย่างคอร์ริโอนิควิลไลต์อ่อน
3. การสุ่มตัวอย่างเลือดจากสายสะดือ



**Q:** ผู้ใดต้องวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอด?

1. สตรีมีครรภ์อายุมากกว่า 34 ปี
2. คลอดออกมาแล้วมีความผิดปกติ แต่กำเนิด
3. เขาหรือคู่สมรสมีโรคทางพันธุกรรม
4. ผู้ที่มีโรคทางพันธุกรรมในครอบครัว
5. กลุ่มเสี่ยงอื่น ๆ ที่อาจมีความผิดปกติ แต่กำเนิด (ตัวอย่างเช่น ทารกในครรภ์อาจมีความผิดปกติจากการตรวจอัลตราซาวนด์หรือซีรัมของมารดา)



**Q:** รัฐบาลให้การสนับสนุนการวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดหรือไม่?

1. ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ จัดทำงบประมาณประจำปีเพื่อสมทบทุน ส่วนหนึ่งหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการตรวจวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอดยังคงต้องจ่าย ค่าใช้จ่ายบางส่วนด้วยตนเองสำหรับจำนวนเงินอุดหนุนหรือการหักเงินของรัฐบาล โปรด ติดต่อโรงพยาบาลหรือสำนักอนามัยในพื้นที่
2. สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีคุณสมบัติตรงตามข้อกำหนดเงินช่วยเหลือจะต้องกรอกแบบฟอร์มการตรวจวินิจฉัยทางพันธุกรรมก่อนคลอด โดยโรงพยาบาลตรวจสุตินรีเวช เงินช่วยเหลือจากรัฐบาลจะหักโดยตรงจากค่าใช้จ่ายของคุณเอง โดยโรงพยาบาลตรวจสุติกรรม ในเวลานั้นคุณต้องจ่ายค่าใช้จ่ายบางส่วนเท่านั้น



**Q:** จะหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้ที่ไหน?

นอกเหนือจากการเข้าร่วมสุตินรีแพทย์และสุตินรีแพทย์แล้วการให้คำปรึกษาทางพันธุกรรมจะให้คำปรึกษาเป็นกรณี ๆ ไปเช่นหากคุณมีคำถามเพิ่มเติมคุณสามารถติดต่อศูนย์ให้คำปรึกษาทางพันธุกรรม 14 แห่งที่ได้รับการอนุมัติจากกรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการเพื่อขอความช่วยเหลือ

ข้อมูลการติดต่อมีอยู่ในเว็บไซต์ NHS

สำนักงานสุขภาพแห่งชาติ



# การตรวจ สอบตามปกติ



**Q:** ทำไมต้องตรวจคัดกรองไวรัสตับอักเสบบี

1. ไวรัสตับอักเสบบีติดต่อโดยของเหลวในร่างกายหรือเลือดเป็นหลัก เส้นทางการส่งสามารถแบ่งออกเป็นการส่งในแนวดิ่งและการส่งแนวนอน การแพร่เชื้อในแนวดิ่งหมายถึงการแพร่เชื้อไวรัสตับอักเสบบีจากมารดาสู่ทารกแรกเกิดก่อนและหลังคลอด การแพร่เชื้อในแนวดิ่งระหว่างแม่และทารกเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคตับอักเสบบีในได้วันในระยะเริ่มแรก 40-50% ของผู้ให้บริการขนส่งผ่านเส้นทางการนี้ การติดเชื้อในแนวนอนหมายถึงการติดเชื้อในเลือดหรือของเหลวในร่างกายที่มีเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังหรือเยื่อเมือก เช่นการถ่ายเลือดการใช้เข็มร่วมกันหรือหลอดฉีดยา
2. ยิ่งอายุน้อยการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีก็จะมีโอกาสเป็นพาหะเรื้อรังมากขึ้นการติดเชื้อในทารกแรกเกิดประมาณ 90% จะกลายเป็นพาหะเรื้อรัง การฉีดวัคซีนตั้งแต่เนิ่นๆเป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุด เพื่อตัดการแพร่เชื้อในแนวดิ่งระหว่างแม่และทารก รัฐบาลจึงเริ่มฉีดวัคซีนให้กับทารกแรกเกิดที่มีมารดามีภาวะ HBsAg positive ในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2536 ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2518 รัฐบาลได้ดำเนินการฉีดวัคซีนตับอักเสบบีในทารกแรกเกิด การนำไปใช้ประสบความสำเร็จอย่างน่าทึ่ง
3. เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพในการป้องกันการติดเชื้อในแนวดิ่งตั้งแต่วันที่ 108 กรกฎาคมหากแม่ของทารกแรกเกิดเป็น HBsAg เป็นบวกรัฐบาลจะจัดหาภูมิโนโกลบูลินไวรัสตับอักเสบบี (HBIG) ที่ได้รับการสนับสนุนจากประชาชนตั้งแต่แรกเกิดและการตรวจหาไวรัสตับอักเสบบี แอนติเจนที่พื้นผิว B (HBsAg) และแอนติบอดีต่อพื้นผิวของไวรัสตับอักเสบบี (anti HBs) เมื่ออายุหนึ่งปีขึ้นไปสามารถให้วัคซีนตับอักเสบบีของรัฐบาลได้ เพื่อรักษาสุขภาพของทารกโปรดอย่าลืมพาลูกน้อยของคุณไปตรวจที่คลินิกของโรงพยาบาล
4. เพื่อลดความน่าจะเป็นของการแพร่เชื้อในแนวดิ่งระหว่างแม่และทารก รัฐบาลได้ให้ยาด้านไวรัสแก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเข้มข้นของเลือดของไวรัสตับอักเสบบีมากกว่าหรือเท่ากับ  $10^6$  IU/ml ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2550 แนะนำว่าสตรีมีครรภ์ที่มีภาวะ HBsAg เป็นบวกรควรได้รับการประเมินและรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญทางเดินอาหารโดยเร็วที่สุด
5. เพื่อลดการเกิดโรคตับแข็งและมะเร็งตับในผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบบีกรมประกันสุขภาพ“โครงการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติเพื่อเสริมสร้างการรักษาโรคไวรัสตับอักเสบบีและซีเรื้อรัง” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ป่วยโรคตับอักเสบบีเรื้อรังมีโอกาสได้รับการรักษาอย่างกระตือรือร้น ดังนั้นคุณแม่ที่มีผลบวกต่อแอนติเจนที่พื้นผิวของไวรัสตับอักเสบบี (หรืออีแอนติเจน) อย่าลืมทำการตรวจติดตามผลอย่างสม่ำเสมอหลังคลอดตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญภาควิชาระบบทางเดินอาหารและกุมารเวชศาสตร์เพื่อความมั่นใจในตนเองสุขภาพ. (ที่มา: CDC)



**Q:** เหตุใดเราจึงควรหลีกเลี่ยงการติดเชื้อหัดเยอรมันในระหว่างตั้งครรภ์?

1. หัดเยอรมันเยอรมันหรือที่เรียกว่าหัดเยอรมันเกิดจากเชื้อไวรัสหัดเยอรมันของเยอรมันและติดจากละอองหรือการสัมผัสคนส่วนใหญ่มักจะติดเชื้อโดยปกติจะมีอาการไม่รุนแรงไม่มีผลสืบเนื่องแต่หากหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อหัดเยอรมัน ไวรัสสามารถติดต่อในแนวตั้งไปยังทารกในครรภ์ผ่านรกซึ่งอาจทำให้เกิดการตายการแท้งหรือความเสียหายต่ออวัยวะหลักของทารกในครรภ์ เช่นหูหนวก แต่กำเนิดต้อหินต่อกระจกมองเสื่อมความบกพร่องทางจิตและโรคหัวใจพิการ แต่กำเนิดซึ่งรวมเรียกว่าโรคหัดเยอรมัน แต่กำเนิด หากหญิงตั้งครรภ์ติดโรคหัดเยอรมันภายใน 10 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ทารกที่คลอดออกมาจะมีโอกาสสูงถึง 90% ที่ จะมีความบกพร่อง แต่กำเนิด หากทารกติดเชื้อหลังตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 20 โอกาสที่จะมีความบกพร่อง แต่กำเนิดมีน้อยมาก
2. วิธีที่ได้ผลที่สุดในการป้องกัน โรคหัดเยอรมันคือการฉีดวัคซีนในประเทศจีนผู้หญิงที่เกิดหลังเดือนกันยายนของสาธารณรัฐจีนได้รับวัคซีนป้องกัน โรคหัดเยอรมันหรือโรคหัดคางทูมเยอรมัน (MMR) อย่างน้อยหนึ่งเข็ม หากสตรีในวัยเจริญพันธุ์ไม่แน่ใจว่าตนเองมีแอนติบอดีต่อโรคหัดเยอรมันเพียงพอขอแนะนำว่าควรตรวจแอนติบอดีต่อโรคหัดเยอรมันในระหว่างการตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์หากผลการทดสอบเป็นลบคุณควรถือใบรับรองเชิงลบ(-) ของการทดสอบแอนติบอดีหัดเยอรมันก่อนหรือหลังการตั้งครรภ์และไปที่คลินิกของศูนย์อนามัยหรือโรงพยาบาลที่ทำสัญญาฉีดวัคซีนเพื่อฉีดวัคซีน MMR หนึ่งเข็ม (วัคซีน จัดให้เป็นค่าใช้จ่ายสาธารณะ) แนะนำว่าควรหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ภายใน 4 สัปดาห์หลังฉีดวัคซีน

(ที่มา: CDC)





**Q:** ทำไมหญิงตั้งครรภ์จึงควรได้รับการตรวจคัดกรองเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ในระหว่างตั้งครรภ์?

### วัตถุประสงค์

การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เป็นแบคทีเรียที่พบได้ทั่วไปในระบบทางเดินอาหารและทางเดินปัสสาวะของมนุษย์เป็นเชื้อโรคหลักของการติดเชื้อที่รุนแรงในระยะปริกำเนิดและแบคทีเรียที่พบบ่อยที่สุดที่ทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียในทารกแรกเกิดหญิงตั้งครรภ์ประมาณ 18 ~ 20% มีแบคทีเรียนี้ในช่องท้องตลอด

อาจทำให้เกิดการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีในทารกแรกเกิดและนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงเช่นปอดบวมในทารกแรกเกิดเยื่อหุ้มสมองอักเสบและภาวะโลหิตเป็นพิษ ในปัจจุบัน สำหรับการป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ในทารกแรกเกิดเราใช้สตรีมีครรภ์ในการตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และสำหรับสตรีมีครรภ์ที่ได้รับการยืนยันว่ามีสถานะเป็นพาหะของเชื้อไวรัสตับอักเสบบี จะใช้ยาปฏิชีวนะป้องกันโรคในระหว่างคลอด

### วิธีการตรวจสอบและตารางเวลา

หญิงตั้งครรภ์ได้รับการตรวจคัดกรองการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ระหว่าง 35 ถึง 37 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์ สามารถทราบผลได้ประมาณหนึ่งสัปดาห์หลังจากแพทย์ทำการตรวจช่องคลอดและทวารหนักของหญิงตั้งครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากอาการปวดหัวของมดลูกในระยะเริ่มต้นหรือการแตกของเยื่อหุ้มเซลล์ก่อนการตรวจคัดกรองควรได้รับการตรวจคัดกรองการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีหรือรับการรักษาด้วยยาปฏิชีวนะป้องกันโรคตามคำแนะนำของแพทย์

### ผลการตรวจสอบและการป้องกัน

หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับการยืนยันว่าเป็นบวกสำหรับการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี โดยการตรวจคัดกรองแพทย์จะประเมินและให้การรักษาด้วยยาปฏิชีวนะป้องกันโรคเพิ่มเติม(ซึ่งสามารถจ่ายได้โดยประกันสุขภาพ) ในระหว่างคลอดเพื่อลดการติดเชื้อในทารกแรกเกิด หากหญิงตั้งครรภ์มีอาการแพ้ยาปฏิชีวนะหรือมีความรู้สึกไม่สบายตัวหรือมีคำถามระหว่างตั้งครรภ์ โปรดแจ้งและปรึกษาแพทย์ของคุณ

เตือนคุณแม่ที่

ตั้งครรภ์ 35 ~ 37 สัปดาห์เพื่อทำการตรวจคัดกรอง



## การตรวจสอบแบบไม่ประจำ



**Q:** การตรวจคัดกรองความดันซินโดรมในไตรมาสที่ 1 และ 2 คืออะไร?

การตรวจคัดกรองโรคความดันซินโดรม มี 2 วิธี ได้แก่ การตรวจคัดกรองเลือดมารดาการตั้งครรภ์ครั้งแรก (11-14 สัปดาห์) การตรวจอัลตราซาวด์ของ zona pellucida ปากมดลูกของทารกในครรภ์และกระดูงอกและการเก็บตัวอย่างเลือดจากหญิงตั้งครรภ์เพื่อวิเคราะห์เครื่องหมายในซีรัมสามารถตรวจได้ 82 ~ 87% ของโรคความดันซินโดรม; การตั้งครรภ์ครั้งที่สอง (15-20 สัปดาห์) การตรวจคัดกรองโรคเลือดของมารดาตัวอย่างเลือดมารดาสำหรับการวิเคราะห์เครื่องหมายในซีรัมสามารถตรวจพบได้ประมาณ 80% ของความดันซินโดรม



**Q:** การเจาะถุงน้ำคร่ำคืออะไร?

สามารถตรวจสอบว่าโครโมโซมของทารกในครรภ์ผิดปกติหรือไม่ควรทำหลังการตั้งครรภ์ 16 สัปดาห์ คุณแม่ที่อายุมากกว่า 34 ปีตรวจอัลตราซาวด์ผิดปกติผลการตรวจคัดกรองกลุ่มอาการความดันสูงเคยมีทารกในครรภ์ผิดปกติแต่กำเนิดและมีประวัติครอบครัวก็สามารถทำการทดสอบนี้ได้

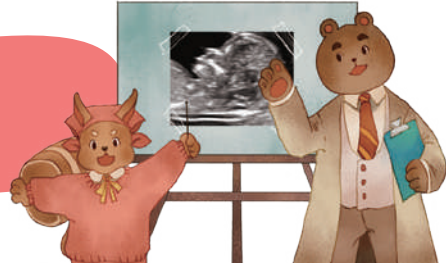


**Q:** ทำไมต้องตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์?

หญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูงในการเป็นโรคเบาหวาน(เช่นโรคอ้วนความดันโลหิตสูงโรคไขข้อในเลือดสูงโรคเบาหวานในญาติสนิทหรือประวัติของโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์โรครังไข่ polycystic การคลอดก่อนกำหนดคลอดตายแมโครโซเมีย ฯลฯ ) ควรเพื่อให้แน่ใจว่าได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์โดยเร็วที่สุดหญิงตั้งครรภ์อื่นๆที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงสูงของโรคเบาหวานควรได้รับการตรวจคัดกรองเบาหวานขณะตั้งครรภ์เมื่ออายุครรภ์ 24-28 สัปดาห์เมื่อจำเป็นสตรีมีครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ควรร่วมมือกับแพทย์และนักกำหนดอาหารในการควบคุมอาหารหรือยาในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อปรับปรุงสุขภาพของมารดาและทารกควรตรวจคัดกรองเพิ่มเติมในช่วงหลังคลอด 6-12 สัปดาห์เพื่อประเมินพัฒนาการของโรคเบาหวานทั่วไป

หากหญิงตั้งครรภ์มีภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์ความเสี่ยงของภาวะครรภ์เป็นพิษจะเพิ่มขึ้นนอกจากนี้ยังอาจทำให้ทารกในครรภ์ขยายตัวเพิ่มโอกาสในการผ่าตัดคลอดหรือภาวะแทรกซ้อนจากการคลอดหรือภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำในทารกแรกเกิดหรือปัญหาทางเดินหายใจ ดังนั้นจึงแนะนำให้สตรีมีครรภ์ควรตั้งครรภ์ 24-28 หากเกินค่ามาตรฐานจำเป็นต้องร่วมมือกับแพทย์และนักโภชนาการในระหว่างตั้งครรภ์ในการควบคุมอาหารหรือยาเพื่อสุขภาพของมารดาและทารกดีขึ้น

# การตรวจอัลตราซาวด์



การตรวจอัลตราซาวด์ระดับสูงคือการใช้อุปกรณ์อัลตราซาวด์โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองของทารกในครรภ์ที่ระยะและคอหัวใจหน้าอกหน้าท้องกระดูกสันหลังแขนขาและสายสะดือรกและอวัยวะอื่น ๆ เพื่อทำการตรวจด้วยภาพ

หากสตรีมีครรภ์พบความผิดปกติระหว่างการตรวจก่อนคลอดเช่น โชน้ำเพลอูซิคาปากมดลูกของทารกในครรภ์หนาเกินไปปริมาณน้ำคร่ำมากเกินไปการชะลอการเจริญเติบโตหรือโรคทางพันธุกรรมในครอบครัวภูมิคุ้มกันผิดปกติของมารดาเบาหวานและโรคอื่น ๆ การตั้งครรภ์ระยะแรกโดยใช้ ยาเสพติดการติดเชื้อไวรัสหรือการสืบพันธุ์ อองทารกในครรภ์การคลอดหลายคนและหญิงตั้งครรภ์สูงอายุพวกเขาสามารถปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมว่าจะรับอัลตราซาวด์ระดับสูงตามการตรวจสอบสถานการณ์ส่วนบุคคลหรือไม่ โดยทั่วไปแนะนำให้ทำอัลตราซาวด์ระดับสูงใน 20-24 สัปดาห์และเวลาในการตรวจประมาณครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง

## ข้อจำกัด ในการตรวจสอบ (ส่วนที่ตรวจไม่พบ)

1. เป็นไปไม่ได้ที่จะวินิจฉัยและระบุการทำงานที่ผิดปกติเช่นเขาวนปัญญาการมองเห็นการได้ยินเครื่องหมายของทารกในครรภ์หรือการเผาผลาญทางชีวเคมีที่ผิดปกติ
2. อัลตราซาวด์ไม่สามารถวินิจฉัยโรคความพิการหรือความผิดปกติของโครโมโซมอื่น ๆ ได้
3. ข้อบกพร่องเล็กน้อยของทารกในครรภ์เช่นความบกพร่องของผนังช่องท้องขนาดเล็กรูปร่างผิดปกติของหลอดเลือดหรือข้อบกพร่องของท่อประสาทเทียม โรคทางทวารหนัก
4. ความผิดปกติของโครงสร้างบางอย่าง (โรคแขนขาสั้น โรคสมองเบนความผิดปกติของลำไส้) ไล่ตั้งแต่ต้นกระบังลม) เกิดขึ้นในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์แม้กระทั่งหลังคลอด การตรวจอัลตราซาวด์ในไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์ไม่สามารถยืนยันได้ว่าเป็นปกติอย่างสมบูรณ์ทั้งก่อนและหลังคลอด
5. หากทารกในครรภ์อยู่ในสภาวะพักผ่อนจะยากที่จะวินิจฉัยการสูญเสียส่วนนิ้ว (นิ้วเท้า) หรือความผิดปกติของข้อต่อด้วยอัลตราซาวด์
6. เมื่อครรภ์มีขนาดใหญ่ทารกในครรภ์ไม่สามารถขยับมดลูกได้เต็มที่กระดูกและแขนขาทับกันและภาพบิดเบี้ยวจึงไม่สามารถวินิจฉัยได้อย่างถูกต้อง
7. การไหลเวียนโลหิตของทารกในครรภ์ในมดลูกแตกต่างจากหลังคลอด โรคหัวใจพิการ แต่กำเนิดบางอย่าง (เช่น atrial diaphragmatic defect, open ductus arteriosus, aortic arch stenosis เป็นต้น) ไม่สามารถวินิจฉัยได้ก่อนคลอด

### การพิจารณารายบุคคล

1. รัฐบาลให้ตรวจอัลตราซาวด์ก่อนคลอดฟรีเมื่ออายุครรภ์ประมาณ 20 สัปดาห์ คุณแม่ยังสามารถเลือกตรวจอัลตราซาวด์ระดับสูงได้ด้วยค่าใช้จ่ายของตนเองหากทารกในครรภ์มีภาวะพิเศษสามารถปรึกษาเรื่องความดีและความดีในการตรวจกับแพทย์ได้
2. ความคิดปกติกของทารกในครรภ์บางอย่างที่พบได้จากอัลตราซาวด์เป็นสิ่งที่สามารถแก้ไขได้โดยการรักษาทางการแพทย์ปัจจุบันและไม่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในอนาคตเช่นปากแหว่งและกรรมและโรคหัวใจพิการ แต่กำเนิด เมื่อพบความผิดปกติของทารกในครรภ์ในการตรวจก่อนคลอดขอแนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องเพื่อรับข้อมูลทางการแพทย์ที่เพียงพอและตัดสินใจอย่างเหมาะสม
3. การตรวจอัลตราซาวด์ระดับสูงรวมถึงการสแกนพัฒนาการของอวัยวะทางเพศไม่สามารถใช้เพื่อระบุเพศของทารกในครรภ์ได้ตามข้อบังคับและไม่สามารถยุติการตั้งครรภ์ได้เนื่องจากเพศของทารกในครรภ์

(ที่มา: Medical Ultrasound Society of the Republic of China, Taiwan Society of Obstetrics and Gynecology)

วางแผนอัลตราซาวด์

# การตรวจคัด กรองเอชไอวีสำหรับ หญิงตั้งครรภ์ฟรีเพื่ อสร้างค



ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 1994 แผนกควบคุมโรคของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการได้เพิ่มจำนวนหญิงตั้งครรภ์ในโครงการตรวจคัดกรองเอชไอวีสำหรับหญิงตั้งครรภ์ฟรีเพื่อสร้างความมั่นใจในสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และคนรุ่นต่อไปขอแนะนำว่าควรทำการตรวจคัดกรองในการตรวจก่อนคลอดในไตรมาสแรก หากยังคงมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อขอแนะนำให้ทำการตรวจคัดกรองอีกครั้งในการตรวจก่อนคลอดครั้งที่ 5 (29-32 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์) เพื่อตรวจหาเร็วและรักษาเร็วเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อเอชไอวี

หากคุณมีคำถามใด ๆ คุณสามารถโทรไปที่ข้อมูลและสายด่วนปรึกษาของ CDC 1922 เจ้าหน้าที่พิเศษจะให้ บริการปรึกษาหรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ CDC

CDC



ยินยอมให้ตรวจเอชไอวีสำหรับหญิงตั้งครรภ์  
เอกสารแนบหน้า 55 ของคู่มือสุขภาพมารดา



# ขับไล่ผลเสียต่อทารกในครรภ์



## I. บุหรี่มือสอง

หน่วยงานวิจัยโรคมะเร็งขององค์การอนามัยโลกระบุว่าการสูบบุหรี่และการสูบบุหรี่มือสองเป็นสารก่อมะเร็งชั้นหนึ่ง สำหรับสตรีมีครรภ์ไม่ว่าจะสูบบุหรี่หรือสูดดมยาสูบมือสองก็มีแนวโน้มที่จะมีนิโคตินที่มีความเข้มข้นสูงหรือเมตาโบไลต์โคโคติน (โคโคติน) ระบบประสาทของทารกในครรภ์ระบบย่อยอาหารและการมองเห็นก็จะนำไปสู่ระดับผลกระทบที่แตกต่างกันไป ความเสี่ยงของการแท้งเองความพิการ แต่กำเนิดการคลอดก่อนกำหนดและน้ำหนักตัวแรกเกิดต่ำและความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเม็ดเลือดหลังจากโตขึ้นจะสูงขึ้น

เมื่อมารดาที่ให้นมบุตรสัมผัสกับการสูบบุหรี่มือสองสารที่เป็นอันตรายเช่น นิโคตินสามารถเข้าสู่น้ำนมแม่ผ่านร่างกายมนุษย์ทำให้เกิดกลิ่นแปลกๆซึ่งทำให้ทารกไม่ชอบดื่มและยังทำให้การหลั่งฮอว์โมนของมารดาผิดปกติ ส่งผลให้การหลั่งน้ำนมไม่เพียงพอ. นอกจากนี้ยังมีภัยคุกคามจากการสูบบุหรี่มือที่สาม: จากการศึกษาได้ยืนยันว่าสารพิษที่เกิดจากการสูบบุหรี่จะยังคงมีความเข้มข้นสูงในสิ่งแวดล้อมและอนุภาคเหล่านี้จะก่อตัวเป็นชั้นยึดเกาะบนพื้นผิวของเฟอร์นิเจอร์และกระจายไปในอากาศ ล่วงเวลา. แม้ว่าผู้สูบบุหรี่จะไม่สูบบุหรี่ต่อหน้าลูก แต่อนุภาคพิษของควันบุหรี่มือที่สามจะยังคงอยู่เป็นเวลานานซึ่งจะทำให้เด็กบกพร่องทางสติปัญญาและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหอบหืดน้ำหนักตัวแรกเกิดต่ำและมะเร็งในเลือด

### สำหรับทารกพ่อแม่ต้องเลิก

หากผู้ปกครองต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และการเลิกบุหรี่สามารถติดต่อสถานพยาบาลขอบริการผู้ป่วยนอกหรือติดต่อสายด่วนงคสูบบุหรี่ฟรี: 0800-63-63-63

### ข้อมูลการเลิกบุหรี่

- (1) ชั้นที่สองเลิกบุหรี่ดูเพิ่มเติม
  - สายด่วนปรึกษาเรื่องบุหรี่ฟรี 0800-636363
- (2) สถาบันทางการแพทย์ที่มีสัญญาณมากกว่า 3000 แห่งหรือสำนักยาทั่ว
  - ประเทศ ชนิด โทร: 02-2351-0120
- (3) ปรึกษานักก่อนามขัยในพื้นที่ (สถาบัน) เพื่อขอคำปรึกษาหรือบริการเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่และขอรับคู่มือการเลิกบุหรี่ได้ฟรี
- (4) เว็บไซต์ Health 99 ดาวน์โหลด์คู่มือการศึกษาการต่อต้านการสูบบุหรี่

### ปรึกษาเลิกบุหรี่ฟรี



### เว็บไซต์ Health 99

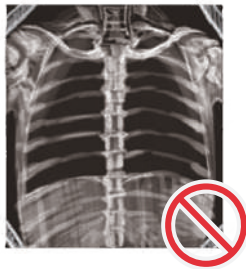


## II. แอลกอฮอล์อันตราย

ในระหว่างตั้งครรภ์ไม่ว่าคุณจะมีแอลกอฮอล์มากแค่ไหนก็มีความเสี่ยงต่อสุขภาพได้นอกเหนือจากการแท้งบุตรการคลอดก่อนกำหนดและการคลอดตายแล้วยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ในมดลูกและมีแนวโน้มที่จะให้กำเนิดทารกที่มีอาการแอลกอฮอล์ในครรภ์ซึ่งมีปัญหาด้านสุขภาพเช่นความผิดปกติของใบหน้า (เช่น microphthalmos สะพานแบน ของงมูก, ความผิดปกติของใบหน้า), การชะลอการเจริญเติบโตและความผิดปกติของระบบประสาทส่วนกลาง (microcephaly, ปัญญาอ่อนและความผิดปกติของระบบประสาท)

## III. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับรังสีเอกซ์มากเกินไป

ควรหลีกเลี่ยงการได้รับรังสีเอกซ์ในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อลดความเสี่ยงต่อความผิดปกติของทารกในครรภ์แต่หากจำเป็น (เช่น ให้นานกว่า 2 สัปดาห์ให้ตรวจหาวัณโรค) ภายใต้การดูแลของแพทย์



#### IV. คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในการใช้ยา

1. หากคุณวางแผนที่จะตั้งครรภ์ในอนาคตอันใกล้นี้ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อขอคำแนะนำก่อนรับประทานยาใด ๆ
2. หากคุณใช้ยาใด ๆ รวมทั้งยาที่ต้องสั่งโดยแพทย์ยาที่ไม่ต้องสั่งโดยแพทย์และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในระหว่างตั้งครรภ์สงสัยว่าตั้งครรภ์หรือตั้งครรภ์โดยไม่ได้คุมกำเนิดโปรดแจ้งแพทย์หรือเภสัชกรของคุณ
3. การแบ่งประเภทของยาที่ใช้บ่อยในระหว่างตั้งครรภ์มีดังนี้

ระดับ	คำนิยาม
A	ควบคุมของหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถขึ้นอันตรายต่อทารกในครรภ์ในระยะแรกหรือระยะหลังของการตั้งครรภ์หรือความเป็นไปได้ของการบาดเจ็บของทารกในครรภ์
B	การศึกษาในสัตว์ทดลองไม่ได้แสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงต่อทารกในครรภ์แต่ยังขาดการทดลองทางคลินิกที่ควบคุมได้ในหญิงตั้งครรภ์ข้อมูล; หรือการศึกษาในสัตว์ทดลองแสดงให้เห็นถึงการไม่พึงประสงค์ต่อทารกในครรภ์ แต่การทดลองทางคลินิกที่ควบคุมในหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถขึ้นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้
C	การศึกษาในสัตว์ทดลองแสดงให้เห็นว่าตัวอ่อนที่ก่อให้เกิดมะเร็งหรือตัวอ่อนที่ถูกทำลาย แต่ไม่มีการทดลองทางคลินิกที่ควบคุมในหญิงตั้งครรภ์ หรือไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับการทดลองทางคลินิกที่ควบคุมหรือการทดลองในสัตว์ทดลองในหญิงตั้งครรภ์
D	ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ของมนุษย์ แต่ในบางกรณี (เช่นภาวะร้ายแรงหรือยาอื่น ๆ ที่ปลอดภัยกว่าไม่สามารถใช้หรือไม่ได้ผลในโรคร้ายแรง) ผลประโยชน์จะต้องมากกว่าความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นก่อนจึงจะใช้ได้
X	ในการทดสอบในสัตว์และมนุษย์และ / หรือการทดสอบทางคลินิกยืนยันว่าอาจเกิดความผิดปกติของทารกในครรภ์ความเสี่ยงนั้นมีมากกว่าผลประโยชน์ที่เป็นไปได้

※"หมายเหตุ:โดยทั่วไปยาคลาส A และ B ปลอดภัยที่จะใช้ในระหว่างตั้งครรภ์ C และ D ควรใช้ยาเกรด ตามสภาพความเป็นจริง หากคุณต้องการยา ระหว่างตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรของคุณก่อน"

4. หญิงตั้งครรภ์ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนรับประทานวิตามินและอาหารเสริมระหว่างตั้งครรภ์เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์

FDA



## V. คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในการใช้เครื่องสำอาง

1. หลีกเลี่ยงการย้อมผมหรือตัด
2. ในกรณีที่เปลี่ยนสีขนตอนการแต่งหน้าและการดูแลรักษาควรทำให้เรียบง่ายที่สุดเท่าที่จะทำได้และสามารถเสริมผลิตภัณฑ์ป้องกันผิวหนังเฉพาะที่ที่เหมาะสมได้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์
3. พยายามอย่าใช้เครื่องสำอางที่มีสีหนักกลิ่นหอมแรงและส่วนผสมที่ซับซ้อน สถาบันวิจัยสุขภาพแห่งชาติพบว่าเครื่องสำอางเหล่านี้อาจมีสารพลาสติไซเซอร์ซึ่งอาจรบกวนต่อมไร้ท่อและเพิ่มความเสี่ยงต่อการแพ้
4. ในระหว่างตั้งครรภ์ใบหน้ามีแนวโน้มที่จะเป็นจุดขาวและจุดสีเค็มลึกลงควรใส่ใจกับครีมกันแดดเสริมด้วยครีมกันแดดที่มีเหตุผลทางกายภาพบริสุทธิ์ที่เหมาะสม ครีมป้องกันจุดด่างดำสามใน 1 (กรด + ไฮโดรควิโนน + สเตียรอยด์) ไม่เหมาะสำหรับใช้ในระหว่างตั้งครรภ์
5. ในระหว่างตั้งครรภ์ผิวหนังมีแนวโน้มที่จะมีอาการคันและผื่นแห้ง คุณสามารถสวมเสื้อผ้าหลวม ๆ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เย็นสบายและใช้ผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่อ่อนโยนหากสถานการณ์ร้ายแรงคุณสามารถปรึกษาแผนกผิวหนังเพื่อรับการรักษาได้
6. สามารถใช้เครื่องสำอางที่มีกรดผลไม้หรือกรดซาลิไซลิกได้ แต่ไม่เหมาะกับการใช้สารเคมีบำรุงผิวที่มีความเข้มข้นสูง ไม่แนะนำให้ใช้การรักษาทางการแพทย์และความงามที่ไม่เร่งด่วน (เลเซอร์แสงพัลส์ซึ่งการดึงผิวหนังด้วยคลื่นไฟฟ้าหรือการนำไฟฟ้า) หรือการทำศัลยกรรม (รวมถึงการทำศัลยกรรมพลาสติคขนาดเล็ก)
7. ผู้ป่วยที่มีอาการแพ้บวมควรปรึกษาแพทย์ล่วงหน้าและใช้ผลิตภัณฑ์เสริมที่เหมาะสมหลังการผ่าตัดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลเป็นที่ชัดเจน  
(ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา)

## VI. ไม่มียา

หากหญิงตั้งครรภ์ใช้ยาจะเข้าสู่ทารกในครรภ์ผ่านทางรกของมารดาซึ่งเทียบเท่ากับการใช้ยาในทางที่ผิดของทารกในครรภ์ อาจทำให้เกิดอาการถอนตัวของทารกแรกเกิดเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมชกน้ำหนักแรกเกิดน้อยปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจและอาจเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ยังอาจนำไปสู่ความบกพร่องทางการเรียนรู้การไม่ตั้งใจปัญหาพฤติกรรมและความบกพร่องในการพัฒนาอื่น ๆ

เดือนสตรีมีครรภ์ที่ยังไม่หยุดใช้ยาเสพติดให้รีบไปรับการบำบัดจากสถานบำบัดการติดยาที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดโดยเร็วที่สุด(ดูได้จากเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ / กรมจิตวิทยาและสุขภาพช่องปาก / การบำบัดการติดยา / สถาบันบำบัดการติดยาที่กำหนด) และหยุดเสพยา

กระทรวงสาธารณสุขและ  
สวัสดิการ



## เด็กผู้หญิงเก่งเหมือนเด็กผู้ชาย ล้วนเป็นสมบัติล้ำค่า



### ผู้หญิงยังสามารถสืบทอดครอบครัวได้

1. หลังแต่งงานชายและหญิงสามารถรักษานามสกุลเดิมของตนได้และไม่จำเป็นต้องสวมมงกุฎนามสกุลของสามี
2. นามสกุลของเด็กอาจถูกตัดสินใจโดยผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษร
3. ผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิเท่าเทียมกันในการรับมรดกของครอบครัวและส่วนแบ่งของลูกสาวก็เหมือนกับลูกชายของเขาทุกประการ
4. ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 1997 ข้อบังคับเกี่ยวกับการเสียสละทรัพย์สินสาธารณะมีผลบังคับใช้ โดยไม่คำนึงถึงเพศและนามสกุลพวกเขาสามารถสืบทอดคุณสมบัติของการส่งเจ้าหน้าที่ที่แสดงความตระหนักถึงสิทธิที่เท่าเทียมกันระหว่างชายและหญิง
5. ในพิธีศพผู้หญิงยังสามารถทำหน้าที่เป็นผู้ก่อตั้งและเป็นประธานในพิธีถือการต่อสู้และถือธงเพื่อสืบทอดความสัมพันธ์ทางสายเลือดของครอบครัว

### ความสำเร็จในอนาคตของเด็ก ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับเพศ

1. "กฎหมายการศึกษาความเสมอภาคระหว่างเพศ": เพื่อให้ผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิในการศึกษาเท่าเทียมกัน
2. "พระราชบัญญัติความเท่าเทียมในการทำงานระหว่างเพศ": เพื่อประกันความเท่าเทียมกันของสิทธิในการทำงานทางเพศและจัดการเลือกปฏิบัติทางเพศ
3. อัตราการมีส่วนร่วมของแรงงานหญิงอัตราส่วนของบุคลากรมืออาชีพและเทคนิคอัตราส่วนของบุคลากรด้านการบริหารและการจัดการเพิ่มขึ้นอัตราส่วนของที่นั่งหญิงในสมาชิกวุฒิสภาและตัวแทนของความคิดเห็นสาธารณะและสัดส่วนของข้าราชการหญิงที่เข้าสู่ระดับการตัดสินใจเพิ่มขึ้นเช่นกัน

เพื่อช่วยให้ทารกในครรภ์คลอดออกมาอย่างปลอดภัยมากขึ้นอย่าถูกทอดทิ้งเพราะเพศโปรดร่วมกันปกป้อง!

หากคุณพบว่ามี การตรวจพบและเลือกเพศของทารกในครรภ์ที่ผิดกฎหมาย โปรดแจ้งสายด่วน SRB ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการที่ 0800-870870

# ให้ลูกน้อยเติบโตอย่างปลอดภัย



การคลอดก่อนกำหนดหมายถึงทารกที่เกิดระหว่างอายุครรภ์ 20 ถึง 37 สัปดาห์ การดูแลทารกคลอดก่อนกำหนดไม่ใช่เรื่องง่ายนับเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของทารกแรกเกิดปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุของการคลอดก่อนกำหนดถึง 50%

พฤติกรรมการใช้ชีวิต	สถานการณ์ก่อนคลอด	ช่วงเวลาระหว่างตั้งครรภ์
ภาวะทุพโภชนาการ	อายุผู้ที่ตั้งครรภ์น้อยกว่า 18 ปีหรืออายุมากกว่า 40 ปี	การติดเชื้อ เป็นไข้
สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์	การตั้งครรภ์โดยไม่ได้แต่งงาน	แบคทีเรียในปัสสาวะ, หนองใน
ใช้สารเสพติด	ลดน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์	ทารกในครรภ์มีหลายเซลล์
ทำงานหนักเกินไป	ช่วงเวลาการตั้งครรภ์ใกล้เกินไป	รกเกาะต่ำ
นิสัยด้านสุขอนามัยที่ไม่ดี	มีการคลอดก่อนกำหนดเริ่มมีอาการเจ็บปวดหรือแท้งตั้งครรภ์ตั้งแต่ต้นถึงกลางคัน	ภาวะครรภ์เป็นพิษจากความดันโลหิตสูง
ความแปรปรวนทางอารมณ์	เมื่อได้รับความทุกข์ทรมานจากกรวยได้อักเสบเฉียบพลัน	รกหลุดก่อนกำหนด
	ความคิดปกติของปากมดลูกของทารกในครรภ์ส่วนหน้าไม่สมบูรณ์	น้ำคร่ำแตกเร็วกว่าปกติ
	มีประวัติเกี่ยวกับสูติศาสตร์ที่ไม่พึงประสงค์	น้ำคร่ำมากเกินไปหรือน้อยเกินไป
	มดลูกได้รับการผ่าตัดแล้ว (เช่นเกิดการแท้งเป็นต้น)	มดลูกผิดปกติ
	โรคโลหิตจาง ... ฯลฯ	มีเลือดออกหลังการตั้งครรภ์ 12 สัปดาห์
		การผ่าตัดช่องท้อง
		การบาดเจ็บทางร่างกายหรืออารมณ์
		ความคิดปกติของโครโมโซมของทารกในครรภ์หรือความคิดปกติแต่กำเนิด
		โรคปริทันต์

ปัจจัยเหล่านี้ส่วนใหญ่สามารถแก้ไขได้ก่อนการตั้งครรภ์ ควรให้ความสำคัญกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

หากมีอาการดังต่อไปนี้ของการคลอดก่อนกำหนดคุณควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุดเพื่อลดความเสี่ยงของการคลอดก่อนกำหนด

### สัญญาณของการคลอดก่อนกำหนด

มีการหดตัวของมดลูกมากกว่า 6 ครั้งภายในหนึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งครั้งใน 10-15 นาทีและไม่มีอาการดีขึ้นหลังจากพักไป 30 นาที การหดตัวเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเจ็บปวด แต่กระเพาะอาหารจะแข็งตัวหรือทรุดลง

คล้ายกับความรู้สึกปวดหน่วงเมื่อประจำเดือนมาหรือความรู้สึกปวดหน่วง ๆ ก่อนมา

ความดันของมดลูกและช่องคลอดมีความรู้สึกตลกหรือช่องคลอดมีความรู้สึกบีบรัด

ไม่มีวิธีอื่นที่สามารถทำให้อาการปวดหลังส่วนล่างดีขึ้นได้

ท้องร่วงหรือถูกเสียดท้องอย่างต่อเนื่อง

น้ำในช่องคลอดและเลือดเป็นเมือก เช่น สารคัดหลั่งเพิ่มขึ้น

ความรู้สึกของการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์น้อยกว่าครั้งหนึ่งของปกติ

หากคุณมีอาการข้างต้นและอาจเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงโปรดอย่าลืมนิยามให้แพทย์ของคุณทราบเพื่อช่วยในการวินิจฉัยเพื่อความปลอดภัยของคุณเองและทารกในครรภ์

เมื่อคุณมีเหตุฉุกเฉินใด ๆ ในระหว่างตั้งครรภ์โปรดมีความเสี่ยงสูงสำหรับสตรีมีครรภ์และทารกแรกเกิด

คุณภาพการดูแลเด็กอยู่ในระดับปานกลางและระดับรุนแรงของโรงพยาบาลฉุกเฉิน

เกี่ยวกับประโยชน์ของทารกคลอดก่อนกำหนด

โปรดติดต่อมูลนิธิได้ทุกวันเพื่อการคลอดก่อนกำหนด

มูลนิธิทารกคลอดก่อน  
กำหนดของไต้หวัน



# ชีวิตที่มีสุขภาพดี ของคนเป็นแม่ DIY



## การแต่งกาย

- เลือกวัสดุที่หลวมและซับเหงื่อเพื่อให้ร่างกายของคุณสบายและมีสุขภาพดี
- สวมรองเท้าที่ใส่สบายสันเตี้ยและป้องกันการลื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการล้ม
- ควรสวมเสื้อชั้นในเพื่อพยุงและป้องกันเต้านมเสมอ

## การพักผ่อนและการนอนหลับ

- นอนให้ได้ 8 ชั่วโมงทุกวันและควรงีบ 30 นาทีในตอนเที่ยง
- ในระหว่างวันให้ความสนใจกับสภาพร่างกายและจิตใจและพักผ่อนให้เพียงพอ
- ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ผู้ป่วยควรนอนตะแคงและยกเท้าขึ้น โดยพักเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตของแขนขาส่วนล่างและลดอาการบวมนี้

## กิจกรรม

- หลีกเลี่ยงการปีนเขายกหรือยกของหนัก
- ทำงานบ้านได้แต่อย่างหนัก
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญการออกกำลังกายก่อนคลอดสามารถทำได้ตามการประเมินและคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์

### การมีเพศสัมพันธ์

- โดยหลักการแล้วไม่จำเป็นต้องห้าม แต่ผู้ที่มีประวัติคลอดก่อนกำหนดหรือมีอาการแท้งครรภ์ระหว่างสามเดือนแรกและสองเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์
- ควรห้ามการตั้งครรภ์ที่มีภาวะปากมดลูกหย่อนหรือรกเกาะต่ำหรือยังไม่ครบระยะ แต่มีเลือดออกทางช่องคลอดและเจ็บครรภ์
- ในระหว่างการมีพฤติกรรมทางเพศหากมีการบีบตัวของมดลูกอย่างแรงมีเลือดออกผิดปกติปวดท้องอย่างรุนแรง ฯลฯ คุณควรหยุดพฤติกรรมทางเพศและรีบไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด
- ควรใช้ถุงยางอนามัยสำหรับพฤติกรรมทางเพศในระหว่างตั้งครรภ์หากก่อนมีประวัติการเดินทางในพื้นที่แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสซิกา

### การขยับย้าย

- คุณควรถ่ายอุจจาระทุกวัน
- อย่างอ่อนปัสสาวะปัสสาวะเมื่อคุณรู้สึกอยากปัสสาวะและอย่าลดการดื่มน้ำ
- ทานผักมากขึ้นและดื่มน้ำมากขึ้น

### สุขภาพช่องปาก

- ขอแนะนำว่าผู้หญิงควรได้รับการรักษาทางทันตกรรมก่อนที่จะพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์พัฒนาสุขภาพอนามัยในช่องปากที่ดีที่สุดได้แก่ : แปรงฟันก่อนนอนอย่างน้อยวันละสองครั้ง ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แปรงฟัน กินขนมให้น้อยลงและบ้วนปากให้มากขึ้นเพื่อลดการบดเคี้ยวของฟัน คุณสามารถไปโรงพยาบาลทันตกรรมพร้อมบัตรประกันสุขภาพเพื่อตรวจช่องปากเป็นประจำและใช้ไหมขัดฟัน (แท่ง) หรือแปรงขัดฟันเพื่อทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละครั้ง อย่าใช้แปรงสีฟันร่วมกัน หากมีอาการไม่สบายในช่องปากต้องรีบไปพบแพทย์
- การตั้งครรภ์อาจทำให้โรคฟันผุและโรคปริทันต์แย่ลง แนะนำว่าผู้ป่วยควรไปโรงพยาบาลทันตกรรมทุก 3 เดือนเพื่อรับบริการถอนหินฟัน

### การชำระล้างร่างกาย

- หลีกเลี่ยงการอาบน้ำร้อนและน้ำพุร้อนในระหว่างตั้งครรภ์
- อาบน้ำและหลีกเลี่ยงการอาบน้ำโดยเฉพาะในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา
- สารคัดหลั่งในช่องคลอดจะเพิ่มขึ้น รักษาฝีเย็บให้สะอาดและแห้ง

### สภาพแวดล้อมและการทำงาน

อันตรายในสถานที่ทำงานบางอย่างอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ดังนั้นสตรีมีครรภ์ควรรู้วิธีป้องกันอันตรายในที่ทำงานเมื่อหญิงตั้งครรภ์อาจสัมผัสกับสารอันตรายหรือทำงาน โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณ

### การท่องเที่ยว

- หากคุณวางแผนที่จะเดินทางในประเทศจีนหรือต่างประเทศในระหว่างตั้งครรภ์โปรดแจ้งแพทย์ของคุณ การเดินทางระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดปัญหา เรียนรู้เกี่ยวกับบริการทางการแพทย์ในสถานที่ท่องเที่ยว และพื้นที่ชนสงฆ์มากที่สุด
- หากไม่จำเป็นต้องไปยังพื้นที่ที่มีการแพร่กระจายของการติดเชื้อไวรัสซิกาหากจำเป็นให้ใช้มาตรการป้องกันยุง

### คุณสามารถเดินทางโดยเครื่องบินระหว่างตั้งครรภ์ได้หรือไม่?

เนื่องจากบนเครื่องบินมีความชื้นต่ำจึงทำให้เลือดคั่งตามข้อเท้าและขาได้ง่ายในระหว่างตั้งครรภ์เนื่องจากการขยายหลอดเลือดดำทางสรีรวิทยาและฮอร์โมน lutinizing โอกาสในการเกิดลิ่มเลือดอุดตันจึงสูง หากคุณนั่งเป็นเวลานานคุณจะต้องการเป็นเส้นเลือดดำอุดตันและการคลอดก่อนกำหนดสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่มีอาการบวม น้ำของแขนขาลดลงและการบีบตัวของเส้นเลือดในช่องท้องโดยทารกในครรภ์

นอกจากนี้ด้วยความดันในห้องโดยสารที่ต่ำในการบินการเพิ่มภาระของการทำงานของหัวใจและปอดอาจทำให้สตรีมีครรภ์เป็นโรคหัวใจโรคโลหิตจางรุนแรงหรือการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงอื่น ๆ !

การทำงานหนักเกินไประหว่างเที่ยวบินอาจทำให้เกิดการแท้งบุตรและการคลอดก่อนกำหนด อันเป็นผลมาจากการไม่สามารถจัดหาสภาพแวดล้อมทางการแพทย์ที่ดีที่สุดสำหรับการผลิตบนเครื่องบินจึงเป็นอันตรายอย่างมากในกรณีนี้ที่ระเบิดและการจัดส่งฉุกเฉิน ไม่แนะนำให้บินในช่วงไตรมาสที่สาม

## ข้อเสนอแนะ:

1. ในกรณีที่มิมีเลือดออกผิดปกติหรือปวดท้องน้อยควรหลีกเลี่ยงการเดินทางทางอากาศระยะไกล
2. หากคุณวางแผนที่จะเดินทางไปต่างประเทศโปรดแจ้งแพทย์ของคุณและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
3. จะดีกว่าถ้ามีญาติและเพื่อนอยู่กับคุณหากคุณรู้สึกไม่สบายหรือต้องยกของหนักคุณควรได้รับความช่วยเหลือจากใครบางคน
4. หลีกเลี่ยงการคงท่าเดิมเป็นเวลานานส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่ดี คุณสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้มากขึ้นเพื่อรักษาการไหลเวียนของอุปกรณ์ต่อพ่วงให้เหมาะสม
5. ก่อนวางแผนการท่องเที่ยวในระหว่างตั้งครรภ์พยายามทำความเข้าใจกับบริการทางการแพทย์ในพื้นที่ขนส่งของสถานที่ท่องเที่ยวให้มากที่สุดและหลีกเลี่ยงการไปสถานที่ที่มีสุขอนามัยไม่ดี
6. สำหรับบันทึกการเดินทางระหว่างตั้งครรภ์โปรดไปที่เว็บไซต์การดูแลมารดาหรือโทรสายด่วนการดูแลมารดาที่โทรฟรีของ NHS ที่หมายเลข 0800-870870
7. ให้ความสำคัญกับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวของพื้นที่ระบาดโปรดติดต่อเครือข่ายข้อมูลทั่วโลกของ CDC หรือโทรสายการป้องกันการแพร่ระบาดภายในประเทศฟรี 1922 (หรือ 0800-001922)

เว็บไซต์การดูแลมารดา



เครือข่ายข้อมูล CDC



# เป็นแม่ที่คาดหวังได้สบาย



จะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาในระหว่างตั้งครรภ์  
คุณแม่จะรับมือกับอาการอึดอัดได้อย่างไร?

## กรดไหลย้อน , แสบร้อนกลางอก

สาเหตุ: การคลายตัวของกล้ามเนื้อหูรูดของหลอดอาหารทำให้กรดไหลย้อนในกระเพาะอาหาร

วิธีการรักษา:

- รับประทานอาหารในปริมาณเล็กน้อยและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเร็วเกินไปหรือมากเกินไปในแต่ละครั้ง
- หลีกเลี่ยงอาหารหวานและมันเยิ้มย่อยยากหรืออาหารทอด
- หลังรับประทานอาหารควรนั่งและนอนราบไม่ให้นอนทันที
- ในกรณีที่รุนแรงสามารถรับประทานยาลดกรดและยาลดกรดได้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

## คลื่นไส้ อาเจียน

สาเหตุ: การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน , การเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญ, ปัจจัยทางอารมณ์, การอดอาหาร

วิธีการรักษา:

- ก่อนที่จะลุกขึ้น ให้ทานบิสกิต โซดา ขนมปังปิ้งหรือซีเรียลก่อนลุกจากเตียง
- หลีกเลี่ยงการดื่มชูปหรือน้ำดื่มในระหว่างมื้ออาหาร
- กินอาหารมากกว่าหนึ่งมื้อในปริมาณเล็กน้อยเพื่อหลีกเลี่ยงความหิวขณะท้องว่าง เสริมอาหารระหว่างมื้อ.
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มันเยิ้มย่อยยากหรือปรุงรสมาก
- กลั้วคอด้วยน้ำเค็มหลังตั้งครรภ์เพื่อขจัดอาการคลื่นไส้ และสามารถดื่มน้ำดื่มสุกเล็กน้อยกรดในกระเพาะจะพุ่งออกไปจากหลอดอาหารเพื่อลดโอกาสหลอดอาหารไหม้

### อาการท้องผูก

- สาเหตุ: 1. รับประทานอาหารไม่เพียงพอออกกำลังกายน้อยระบบทางเดินอาหารบีบตัวช้าและขาดอาหารที่มีกากใย
2. การขยายตัวของมดลูกทำให้เกิดการเคลื่อนตัวของลำไส้เล็กหรือมดลูกกดทับทวารหนัก
  3. เกิดจากการเสริมธาตุเหล็ก.

วิธีการรักษา:

- น้ำก็เพียงพอ คื่มน้ำวันละ 2000 ซีซี.
- ออกกำลังกายระดับปานกลางและเดินในตอนเช้าและตอนเย็น
- กินผักผลไม้และเมล็ดธัญพืชที่มีกากมากขึ้น
- พัฒนนิสัยในการถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน
- เมื่อจำเป็นให้เตรียมอุจจาระอ่อน ๆ ตามใบสั่งแพทย์ อย่ากินยาตามอำเภอใจ

### ริดสีดวงทวาร

สาเหตุ:อาการท้องผูกต้องเสียการออกแรงจะเพิ่มความดันในหลอดเลือดดำมดลูกที่ขยายใหญ่จะกดทับหลอดเลือดดำและขัดขวางการไหลเวียน

วิธีการรักษา:

- พัฒนนิสัยในการถ่ายอุจจาระเป็นประจำหลีกเลี่ยงอาการท้องผูกนั่งยองๆนั่งหรือยืนเป็นเวลานาน
- อาบน้ำอุ่น.
- หากอาการปวดรุนแรงให้ไปพบแพทย์และใช้ยาทาอุจจาระอ่อน ๆ หรือยาทาแก้ปวด
- กินเมล็ดธัญพืชผักและผลไม้สดและคื่มน้ำให้มากขึ้นเพื่อป้องกันอาการท้องผูก

### ปัญหาการตกเลือด

สาเหตุ:อาจเกี่ยวข้องกับการแท้งการคลอดก่อนกำหนดและตำแหน่งของรก

วิธีการรักษา:

- เลือดออกและความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือดในระหว่างตั้งครรภ์อาจนำไปสู่ปัญหาร้ายแรงรวมถึงการแท้งบุตร หากคุณแม่มีอาการเลือดออกหรือแข็งตัวผิดปกติโปรดแจ้งแพทย์ของคุณ

### ตกขาวเพิ่มขึ้น

สาเหตุ: ผลของฮอร์โมนในตัวรับทำให้การหลั่งของปากมดลูกเพิ่มขึ้น

วิธีการรักษา:

- ให้ความสำคัญกับการทำความสะอาดอวัยวะทุกวันอย่าใช้น้ำยาฆ่าเชื้อในการทำมาสะอาดช่องคลอด
- หลังจากเข้าห้องน้ำให้เช็ดกระดาษชำระจากท่อนี้สวาระจนถึงทวารหนัก อย่าเช็ดไปมาเพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- อย่าสวมกางเกงรัดรูปและกางเกงรัดรูป
- ควรสวมกางเกงชั้นในผ้าฝ้ายระบายอากาศ ถ้าเปียกควรเปลี่ยนใหม่ อย่าใช้แผ่นปิดสุญญากาศซึ่งง่ายต่อการอักเสบ
- หากมีสิ่งคัดหลั่งมากมีอาการคันแสบและมีกลิ่นควรรีบปรึกษาแพทย์

### ปัสสาวะบ่อย

สาเหตุ: การขยายตัวของมดลูกการบีบตัวของกระเพาะปัสสาวะหรือปัจจัยทางจิตวิทยา

วิธีการรักษา:

- เมื่อคุณรู้สึกอยากปัสสาวะให้ไปปัสสาวะทันที
- เพิ่มปริมาณของเหลวในระหว่างวันและลดปริมาณการดื่มของเหลวหลังอาหารเย็นเพื่อลดความถี่ในการปัสสาวะตอนกลางคืน

### อาการปวดหลัง

สาเหตุ: ท่าทางไม่ดีมดลูกขยายความโค้งของกระดูกสันหลังส่วนเอวเพิ่มขึ้นฮอร์โมนจึงเปลี่ยนแปลงทำให้ข้อต่ออ่อนลงและผ่อนคลาย

วิธีการรักษา:

- รักษาท่าทางที่ถูกต้องให้หลังตรงและอย่าก้มตัว
- หลีกเลี่ยงการถือของหนักขึ้นนั่งหรือเหยียดเกินไป
- ขณะนั่งควรพุงอวและหลังไว้
- พยายามทำท่าทางยืดหยุ่นข้อต่อพุงหน้าท้องเพื่อลดแรงหลังมากเกินไป
- นวดเอวหรือหลังเพื่อส่งเสริมการไหลเวียนโลหิต

### ตะคริวอาการบวมหน้าของแขนขาและเส้นเลือดขอด

สาเหตุ: การเพิ่มขึ้นของความดันในอุ้งเชิงกรานทำให้การไหลเวียนของเลือดลดลง

วิธีการรักษา:

- รักษาอุณหภูมิส่วนล่าง
- กินอาหารที่มีแคลเซียมมากขึ้นเช่นผลิตภัณฑ์จากนมผักสีเขียวเข้มถั่วเมล็ดแห้งและปลาแห้ง
- เมื่อเป็นตะคริวให้เหยียดขาตรงคืนและนวดจากฝ่าเท้าไปยังขาส่วนล่าง
- เมื่อพักนอนแขนขาส่วนล่างสามารถยกขึ้นเพื่อให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

### ฟันผุ, โรคเหงือกอักเสบโรคเหงือกอักเสบในระหว่างตั้งครรภ์และการเสื่อมสภาพของโรคปริทันต์

สาเหตุ : การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน, ความถี่ในการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ, ในการตั้งครรภ์ช่วงแรกจะชอบอาหารที่เป็นกรด, มักจะคลื่นไส้หรือเรือเปรี้ยว

วิธีการรักษา:

- รักษาสุขอนามัยในช่องปากให้ดี
- การตรวจช่องปากเป็นประจำ (การกำจัดหินปูนทางทันตกรรมในหญิงตั้งครรภ์)
- การรับประทานอาหารควรรับประทานผักและผลไม้สดให้เพียงพอเพื่อให้ได้รับวิตามินซีเพียงพอและปกป้องสุขภาพเหงือก
- แผนกประกันสุขภาพให้บริการทำความสะอาดฟันแก่สตรีทุก 90 วันในระหว่างตั้งครรภ์ (รวมถึงการกำจัดหินปูนทางทันตกรรม) ครอบคลุมคำแนะนำในการกำจัดและการดูแลรักษาการดูแลช่องปากและคำแนะนำด้านสุขศึกษาสำหรับทารกแรกเกิด
- โปรดดูคู่มือการดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ทันตกรรมสำหรับหญิงตั้งครรภ์



# กินเพื่อสุขภาพ



## การเพิ่มน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์และหลักการรับประทานอาหารทั่วไป

โภชนาการระหว่างตั้งครรภ์ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อแม่ แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพของทารกในครรภ์ด้วย หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการบริโภคแคลอรีและสารอาหารขอแนะนำให้ปรึกษานักกำหนดอาหารที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเพื่อประเมินและให้คำปรึกษาทางโภชนาการเพิ่มเติมเพื่อรับคำแนะนำในการปรับปรุงอาหารที่เหมาะสมที่สุด

### น้ำหนักมาตรฐาน

ในระหว่างตั้งครรภ์ควรปรับน้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์ตามน้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ ควรเพิ่มน้ำหนัก 10-14 กก. ควรให้ความสนใจกับความเร็วของการเพิ่มน้ำหนัก ไม่เหมาะที่จะลดน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ โปรดดูตารางด้านล่างสำหรับคำแนะนำในการเพิ่มน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์

### แนวทางการเพิ่มน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์

ดัชนีมวลกายของหญิงตั้งครรภ์ เดี่ยวก่อนตั้งครรภ์ (BMI)	น้ำหนักที่แนะนำให้เพิ่ม (กก.)	น้ำหนักเพิ่มขึ้นทุกสัปดาห์สำหรับระยะที่ 2 และระยะที่ 3 (กก./สัปดาห์)
<18.5	12.5~18	0.5
18.5 ~ 24.9	11.5~16	0.5
25.0 ~ 29.9	7~11.5	0.3
>30.0	5~9	0.25

การตั้งครรภ์แฝด ดัชนีมวลกาย (BMI)	น้ำหนักที่แนะนำให้เพิ่ม (กก.)
18.5 ~ 24.9	16.8~24.5
25.0 ~ 29.9	14.1~22.7
>30.0	11.4~19.1

ดัชนีมวลกาย BMI = น้ำหนัก (กก.) / ส่วนสูง<sup>2</sup> (เมตร<sup>2</sup>)

ที่มา: สถาบันแพทยศาสตร์ (IOM)

## ความร้อน

- ตั้งแต่ระยะที่ 2 ของการตั้งครรภ์ควรเพิ่ม 300 แคลอรีทุกวัน อย่างไรก็ตามควรปรับปริมาณแคลอรีทั้งหมดต่อวันตามอายุของหญิงตั้งครรภ์ปริมาณกิจกรรมสถานะสุขภาพก่อนตั้งครรภ์และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น
- ความต้องการแคลอรีต่อวันของสตรีให้นมบุตรควรเพิ่มขึ้น 500 แคลอรี

## โปรตีน

- ตั้งแต่ระยะแรกของการตั้งครรภ์จำเป็นต้องมีโปรตีนเพิ่มอีก 10 กรัมต่อวันเพื่อพัฒนาการของทารกในครรภ์แหล่งโปรตีนมากกว่าครึ่งมาจากโปรตีนคุณภาพสูงเช่นผลิตภัณฑ์จากนมมันถั่วเหลืองเต้าหู้เต้าหู้แห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองอื่น ๆ ปลาไข่เนื้อสัตว์เป็นต้น
- ในระหว่างการให้นมบุตรขอแนะนำว่าสตรีให้นมบุตรควรเพิ่มปริมาณโปรตีน 15 กรัมต่อวันและมากกว่าครึ่งหนึ่งของแหล่งโปรตีนควรมาจากโปรตีนคุณภาพสูง
- สตรีมีครรภ์และสตรีให้นมบุตรอาจมีความไวต่ออันตรายของโลหะหนักบางชนิด (เช่น methylmercury) ดังนั้นจึงแนะนำให้ลดการรับประทานปลากินเนื้อขนาดใหญ่ (เช่นปลาลาแมนาก ปลาอัลบาคอร์ ปลาน้ำมัน) ที่มีความเข้มข้นสูง โลหะหนัก แต่การบริโภคปลาขนาดเล็กอื่น ๆ ที่เหมาะสมจะทำให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นและกระจายความเสี่ยง

แนวทางการบริโภคปลา



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคปลาโปรดดูที่การบริหารอาหารและยา :

หญิงตั้งครรภ์มีแนวโน้มที่จะเกิดการท้องผูกแนะนำให้รับประทานอาหารหลักควรเลือกธัญพืชไม่ขัดสีให้มากขึ้นและรับประทานผักผลไม้ให้เพียงพอและได้รับเส้นใยอาหารที่เพียงพอเพื่อป้องกันอาการท้องผูก

ความต้องการของวิตามินและแร่ธาตุจำนวนมากในระหว่างตั้งครรภ์/ให้นมบุตรเพิ่มขึ้นและการบริโภคควรถึงปริมาณอ้างอิงของสารอาหารจีน สตรีมีครรภ์และนอนอยู่ในสตรีควรรับประทานอาหารให้สมดุล 6 ชนิดรับประทานผักสีเขียวและเมล็ดธัญพืชให้มากขึ้นและความมาจากแหล่งอาหารธรรมชาติเป็นหลัก แทนที่จะเลือกอาหารเสริมหรือแร่ธาตุเดี่ยว หากคุณมีคำถามใด ๆ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการขอแนะนำให้ปรึกษานักกำหนดอาหารเพื่อรับการประเมินอาหารเพื่อทำความเข้าใจคำแนะนำในการปรับปรุงอาหารเป็นรายบุคคลหรือเสริมอาหารเสริมพิเศษสำหรับหญิงตั้งครรภ์ภายใต้คำแนะนำของใบสั่งแพทย์

## แร่ธาตุ

## ธาตุเหล็ก

ความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ ปริมาณธาตุเหล็กที่แนะนำในระยะแรกและระยะที่สองของการตั้งครรภ์คือ 15 มก. / วันและในสตรีที่ให้นมบุตรที่สามและให้นมบุตรจะเพิ่มขึ้นเป็น 45 มก. อาหารเสริมธาตุเหล็กไม่เพียงแต่ให้กับหญิงตั้งครรภ์เองและทารกในครรภ์เท่านั้น แต่ยังเก็บไว้ในทารกในครรภ์ในปริมาณมากธาตุเหล็ก สำหรับใช้ภายในหกเดือนหลังคลอด การขาดธาตุเหล็กในระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลกระทบต่อสมองและ อากาศทางจิตของทารกในครรภ์ ขอแนะนำให้อินอาหารที่มีธาตุเหล็กมากขึ้นเช่นสาหร่ายทะเล (หอยปลาหมึกหอยนางรม ฯลฯ ) คับเนื้อแดงและผักสีเขียวเข้ม (ผักโขมถั่วหวานอินทผลัมแดง ฯลฯ )

## ไอโอดีน

การขาดสารไอโอดีนอย่างรุนแรงในระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์ส่งผลให้ทารกแรกเกิดการเจริญเติบโตช้าลงและ neurohypoplasia และยังเพิ่มอัตราการเสียชีวิตของทารก แนะนำว่าควรให้ไอโอดีน 225  $\mu\text{g}$  / วันสำหรับสตรีมีครรภ์และ 250  $\mu\text{g}$  / วันสำหรับสตรีที่ให้นมบุตร อาหารที่อุดมไปด้วยไอโอดีนเช่นสาหร่ายทะเลและสาหร่ายทะเล

ข้อมูล โภชนา  
ไอโอดีน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไอโอดีนและสุขภาพโปรดดูคู่มือโภชนาการไอโอดีนของหน่วยงานด้านสุขภาพแห่งชาติ:

## แคลเซียม

แนะนำให้สตรีมีครรภ์และให้นมบุตรรับประทานแคลเซียม 1,000 มก./วันเพื่อให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ / ทารกและความต้องการของมารดา อาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม เช่นนม โยเกิร์ต ผลิตภัณฑ์จากนม เต้าหู้ ผักสีเขียวเข้มเป็นต้น

## โซเดียม

หากมีอาการของความดันโลหิตสูงหรืออาการบวมในระหว่างตั้งครรภ์ควรควบคุมปริมาณโซเดียม

หมายเหตุ: ปริมาณแร่ธาตุควรถึงปริมาณอ้างอิงของสารอาหารจีนและไม่ควรเกินขีดจำกัด

## วิตามิน

ความต้องการวิตามินส่วนใหญ่เพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์และให้นมบุตร

## กรดโฟลิก

ในช่วงสิบปีที่ผ่านมาอุบัติการณ์โดยเฉลี่ยของความบกพร่องของท่อประสาทในทารกและเด็กเล็กอยู่ที่ประมาณ 7 / 10,000 จากการศึกษาเชิงประจักษ์ในสหรัฐอเมริกาการบริโภคกรดโฟลิกอย่างเพียงพอในระหว่างตั้งครรภ์สามารถลดได้ 50% -70% ของทารกในครรภ์มีความบกพร่องของท่อประสาทในสมองและไขสันหลัง แต่ก้านิด แนะนำว่าสตรีในวัยเจริญพันธุ์ควรรับประทานกรดโฟลิกวันละ 400 ไมโครกรัม หญิงตั้งครรภ์ควรรับประทานกรดโฟลิก 600 ไมโครกรัมทุกวันตั้งแต่หนึ่งเดือนก่อนตั้งครรภ์จนถึงตั้งครรภ์ สตรีให้นมบุตรควรรับประทานกรดโฟลิกวันละ 500 ไมโครกรัมกรดโฟลิกพบได้ทั่วไปในอาหารหลายชนิดเช่นผักสีเขียวตัวบดและผลไม้(เช่นส้ม)

แนะนำว่าควรนำ กรดโฟลิกจากพืชธรรมชาติมาใช้หลายวิธี หากรับประทานไม่เพียงพอในอาหารประจำวันขอแนะนำให้เสริมเม็ดกรดโฟลิกภายใต้คำแนะนำของใบสั่งแพทย์ สำหรับสตรีมีครรภ์ที่มีความบกพร่องของท่อประสาทหรือเป็นโรคเบาหวานแนะนำให้เสริมกรดโฟลิก 4 มก. ทุกวัน

## วิตามินD

ปริมาณที่แนะนำสำหรับประชาชนต่อวันคือ 10 ไมโครกรัมซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการโดนแสงแดดที่ผิวหนัง ดังนั้นจึงแนะนำให้เปิดเผยใบหน้าแขนและส่วนอื่น ๆ ของร่างกายให้ได้รับแสงแดดในระดับปานกลางและรับประทานอาหารที่มีวิตามินดีเช่นปลาไขมันดีจากนมเห็ดและเห็ด (*Auricularia auricula*, *Lentinus edodes*) เป็นต้น

## วิตามิน B12

การขาดวิตามินบี 12 ของแม่หรือภาวะที่ไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่ความบกพร่องของท่อประสาทในทารกในครรภ์ อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 12 ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มาจากสัตว์และตับเนื้อนมและไข่มีมากที่สุดขอแนะนำให้สตรีมีครรภ์ที่รับประทานมังสวิรัติหรือมังสวิรัติและมังสวิรัติเพิ่มมากขึ้นเพื่อรับวิตามินบี 12 และปรึกษาแพทย์เมื่อใช้วิตามินบี 12



- การเลือกรับประทานอาหารควรมีความสมดุลสตรียมีคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนให้สมดุลควรลดหรือหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารต่อไปนี้:
  - (1) ยาสูบไวน์กาแฟและชาเข้มข้น
  - (2) ปริมาณไขมันของอาหารเช่นเนื้อไขมันอาหารทอดเป็นต้น
  - (3) อาหารแปรรูปรมควันเช่นเบคอนไส้เค็มปลาเค็มแฮมรมเต้าหูเป็นต้น
  - (4) อาหารแคลอรีว่างเปล่าเช่นลูกอม คุกกี้ ไซดา ฯลฯ
- หากคุณมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ในช่วงตั้งครรภ์ คุณควรรับประทานอาหารหลาย ๆ มื้อในปริมาณเล็กน้อยและเลือกอาหารที่มีไขมันต่ำและไม่ระคายเคืองเมื่อคุณตื่นขึ้นมาในตอนเช้าคุณสามารถกินซีเรียลในปริมาณเล็กน้อย เช่น บิสกิตขนมปังนั้นเป็นต้นเพื่อปรับปรุงการอาเจียนในครรภ์ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากเกินไปจะทำให้ไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น
- ผู้ที่ไม่ทราบแหล่งที่มาของยาแผนจีนควรหลีกเลี่ยงการรับประทานหากปริมาณและการใช้ไม่ได้รับการยืนยันโดยแพทย์แผนจีน ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม

(ที่มา: คู่มือ โภชนาการคนท้องจัดพิมพ์โดยสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ)

คู่มือ โภชนาการสำหรับการตั้งครรภ์และการคลอด



ข้อมูลสุขภาพอาหารระหว่างตั้งครรภ์การคลอดบุตรและการให้นมบุตร, โปรดดูคู่มือ โภชนาการของมารดาของหน่วยงานด้านสุขภาพแห่งชาติ:



แหล่งอาหารที่สำคัญของสารอาหาร	
ชื่อสารอาหาร	แหล่งอาหาร
โปรตีน	เนื้อ, ปลา, ถั่ว, ไข่, นม
แมกนีเซียม	ธัญพืช, ถั่ว, ผักสีเขียว
ไอโอดีน	เกลือเสริมไอโอดีน, สาหร่ายทะเล
ซิงค์	ไข่, วอลนัท, อาหารทะเล, ธัญพืช
แคลเซียม	นมวัว, ชีส, ปลาตัวเล็ก
ธาตุเหล็ก	ตับ, สาหร่าย, ปลา, ไข่แดง, เนื้อแดง, ธัญพืช, ผักสีเขียวเข้ม
วิตามิน A	นมทุกชนิด, เนยแข็ง, น้ำมันปลา, ผักและผลไม้สีเหลืองเข้ม
วิตามิน D	วิตามินดีได้จากนม, ไข่แดงและผิวหนังโดนแสงแดด
วิตามิน E	ไข่แดง, ถั่วลิสง, น้ำมันพืช, ผักอบแห้ง, ผลไม้อบแห้ง, โฮลเกรน
วิตามิน B1	ข้าวกล้อง, ธัญพืช, เมล็ดธัญพืช, ถั่ว, เนื้อหมู
วิตามิน B2	ยีสต์, ธัญพืช, ผักใบเขียว, นมวัว, ไข่
วิตามิน B6	ธัญพืช, ปลา, เนื้อทุกชนิด, ผลไม้, ผลไม้อบแห้ง, ผัก
วิตามิน B12	เนื้อ, ปลาทุกชนิด, เนื้อวัว, ไข่, มิโสะ, ผัก, ยีสต์ผง
วิตามิน C	ผลไม้ทุกชนิด, เช่นฝรั่ง, ส้ม, มะเขือเทศ, ผัก
กรดโฟลิก	ผักสีเขียวเข้ม, เนื้อไม่ติดมัน, ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
นิโคติน	เนื้อ, ปลา, ธัญพืช, ผลไม้ที่มีเนื้อหุ้มเมล็ด, ถั่ว
เส้นใยอาหาร	ธัญพืช, ผัก, ผลไม้, ถั่วอบแห้ง, ผลไม้ที่มีเนื้อหุ้มเมล็ด, เมล็ดพืช

(ที่มา: คู่มือโภชนาการคนท้องจัดพิมพ์โดยสำนักงานสุขภาพแห่งชาติ)

# ข้อควรระวัง ด้านสุขภาพสำหรับ สตรีมีครรภ์



## การป้องกันการติดเชื้อไวรัสในทารกแรกเกิด

หญิงตั้งครรภ์ที่มีไข้จากการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนที่อวัยวะปากกลัมน้ำมูกหรือหัวใจอักเสบและอื่น ๆ ที่สงสัยว่ามีการติดเชื้อไวรัสก่อนและหลังคลอดอาจติดต่อไปยังทารกแรกเกิดได้โดยการคลอดหรือการสัมผัสหลังคลอด มารดาควรเสริมสร้างมาตรการป้องกันการติดเชื้อ เช่นสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือบ่อยๆก่อนและหลังสัมผัสทารกเพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อสู่ทารก

หลังจากติดเชื้อทารกแรกเกิดอาจมีไข้เมื่ออาหารอาเจียนท้องเสียกระสับกระส่ายหน้าซีดหัวใจเต้นเร็วกิจกรรมลดลงซึมหายใจสั้นตัวเขียวมีเลือดออกทั่วร่างกายเลือดหยุดนิ่งดีซ่านชักและอาการอื่น ๆ และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ ผู้ดูแลควรใส่ใจสังเกต หากคุณมีอาการข้างต้น โปรดไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด



## ป้องกันการติดเชื้อเอนเทอโรไวรัสในทารกแรกเกิด

อาการของการติดเชื้อเอนเทอโรไวรัสในทารกแรกเกิดมีตั้งแต่ไข้ไปจนถึงไวรัสตับอักเสบกลัมน้ำมูกหรือหัวใจอักเสบสมองอักเสบภาวะติดเชื้อและอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตในกรณีที่รุนแรง การติดเชื้อเอนเทอโรไวรัสในทารกแรกเกิดอาจเกิดขึ้นในระยะก่อนคลอดในระยะคลอดหรือหลังคลอด คุณแม่ควรใส่ใจในเรื่องต่อไปนี้:

- พัฒนาสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลที่ดีล้างมืออย่างถูกต้องและบ่อยครั้งตลอดเวลาและหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่สาธารณะที่แออัดและสัมผัสกับผู้ป่วยเอนเทอโรไวรัส
- ตั้งแต่ 14 วันก่อนและหลังคลอดหากคุณมีไข้จากการติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนบนที่อวัยวะปากกลัมน้ำมูกหรือหัวใจอักเสบ คุณควรแจ้งให้แพทย์ทราบ
- หลีกเลี่ยงผู้มาเยี่ยมก่อนและหลังคลอดโดยไม่จำเป็นและหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับทารกแรกเกิดหากรู้สึกไม่สบาย
- ควรส่งทารกแรกเกิดไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุดในกรณีที่ไข้กิจกรรมลดลงและกินนมน้อยลง



### สตรีมีครรภ์และทารกแรกเกิดหลีกเลี่ยงการติดเชื้อไวรัสซิกาในระหว่างตั้งครรภ์

อาการหลักของการติดเชื้อไวรัสซิกาคือมีไข้ผื่นปวดข้อข้ออักเสบเยื่อตาอักเสบชนิดไม่ให้หนองหรือเลือดคั่ง สามารถติดต่อผ่านการถูกยุงกัดพฤติกรรมทางเพศหรือการแพร่เชื้อในแนวตั้งระหว่างแม่และทารก ผู้หญิงที่ติดเชื้อไวรัสซิกาในระหว่างตั้งครรภ์อาจให้กำเนิดทารกแรกเกิดที่ผิดปกติเช่น microcephaly คุณแม่ควรใส่ใจในเรื่องต่อไปนี้:

- หากไม่จำเป็นต้องไปยังพื้นที่ที่ติดเชื้อไวรัสซิกาทรงจำเป็นโปรดใช้มาตรการป้องกันยุง
- หลังจากเดินทางกลับประเทศจากพื้นที่แพร่ระบาดของติดเชื้อไวรัสซิกาควรมีการตรวจสอบตนเองเป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ในกรณีที่มีอาการที่น่าสงสัยควรแจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบโดยเร็วที่สุด
- ควรใช้ถุงยางอนามัยสำหรับพฤติกรรมทางเพศในระหว่างตั้งครรภ์หาก่อนมีประวัติการเดินทางในพื้นที่แพร่ระบาดของติดเชื้อไวรัสซิกา
- หากได้รับการยืนยันการติดเชื้อไวรัสซิกากวาท่าอัสตราโซนิคของทารกในครรภ์ทุก 4 สัปดาห์เพื่อติดตามการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์



หากหญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อ *Toxoplasma gondii* เป็นครั้งแรกในระหว่างตั้งครรภ์สามารถถ่ายทอดไปยังทารกในครรภ์ผ่านทางรกทำให้เกิดการแท้งการคลอดบุตรการติดเชื้อ *Toxoplasma* ที่มีมา แต่กำเนิดเป็นต้นเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อสตรีมีครรภ์ควรมีแนวคิด "สามความต้องการและสัตว์เลี้ยง 1 ตั" :

- แยกอาหารดิบและปรุงสุก: ควรแยกเครื่องใช้ในการทำอาหารดิบและปรุงสุกเพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้ามกับอาหารดิบ
- ล้างมือ: ล้างมือให้สะอาดและแห้ง
- สวมถุงมือ: ควรมีการป้องกันความปลอดภัยสำหรับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำสวนดินและมูลสัตว์เลี้ยง
- เลี้ยงสัตว์เลี้ยงของคุณ: ถ้าคุณรักสัตว์เลี้ยงของคุณ โปรดตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ





## ภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์

### ความดันโลหิตสูงที่เกิดจากการตั้งครรภ์

กรณีของการตั้งครรภ์ที่ซับซ้อนกับความดันโลหิตสูงมีดังนี้:

- ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์: ความดันโลหิตสูงที่เกิดจากการตั้งครรภ์ (ความดันโลหิตซิสโตลิก  $\geq 140$  มม.ปรอทหรือความดันโลหิตไดแอสโตลิก  $\geq 90$  มม.ปรอท) หากไม่มีโปรตีนในปัสสาวะจะกลับสู่ภาวะปกติภายใน 12 สัปดาห์หลังคลอด
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ (หรือที่เรียกว่าภาวะโลหิตเป็นพิษขณะตั้งครรภ์): หมายถึง 20 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์หลังจากความดันโลหิตสูงรวมกับโปรตีนในปัสสาวะ
- โรคลมบ้าหมู: ภาวะครรภ์เป็นพิษกับโรคลมบ้าหมู
- ความดันโลหิตสูงเรื้อรัง: ความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นก่อนการตั้งครรภ์หรือความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นก่อนตั้งครรภ์ 20 สัปดาห์ การตั้งครรภ์ที่ซับซ้อนด้วยความดันโลหิตสูงอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของแม่และทารกในครรภ์ เราควรให้ความร่วมมืออย่างใกล้ชิดตามคำแนะนำของแพทย์และการติดตามผู้ป่วยนอกและประเมินการทำงานของรกและพัฒนาการของทารกในครรภ์อย่างสม่ำเสมอ ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับความดันโลหิตและการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์เพื่อหลีกเลี่ยงความกดดัน ในแง่ของการรับประทานอาหารเราควรให้ความสำคัญกับผลผลิตและการป้อนอาหารรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงและควบคุมปริมาณเกลือ

### โรคลมบ้าหมู

การควบคุมอาการเกร็งในผู้หญิงส่วนใหญ่ที่เป็นโรคลมบ้าหมูระหว่างตั้งครรภ์จะคงที่ บางคนแทบไม่มีอาการชัก แต่ก็มีอาการกระตุกที่ควบคุมได้ยาก ดังนั้นควรแจ้งให้แพทย์ทราบโดยละเอียดเกี่ยวกับอาการชักและยาทั้งหมด หากคุณเป็นโรคลมบ้าหมูในระหว่างตั้งครรภ์คุณควรส่งโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษากรณีฉุกเฉิน

สิ่งจำเป็นและขาดไม่ได้ในการควบคุมโรคลมบ้าหมูระหว่างตั้งครรภ์เราควรรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอและไม่เคยหยุดยาด้วยตัวเอง หากคุณหยุดการรักษาเพราะกังวลเกี่ยวกับผลของยาอาจทำให้เกิดความเสี่ยงสูงกว่าผลกระทบของการใช้ยารักษาโรคลมชัก ยากันชักบางชนิดจะลดความเข้มข้นของวิตามินเคในเลือดซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของการทำงานของเลือด ดังนั้นคุณแม่ควรเสริมวิตามินเคเมื่อกำลังจะคลอดและลูกควรเสริมวิตามินเคต่อไปหลังคลอด

## โรคเบาหวาน

ในหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีสองประเภท

- ประการแรกคือผู้ป่วยโรคเบาหวาน (รวมถึงเบาหวานชนิดที่ 1 และชนิดที่ 2) ได้รับการรู้จักก่อนตั้งครรภ์ ผู้หญิงที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 หรือ 2 ควรดำเนินการต่อหรือใช้อินซูลินเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด หลังการตั้งครรภ์และร่วมมือกับแพทย์และนักโภชนาการ
- ประการที่สองคือเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) ซึ่งถูกกำหนดให้เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) เป็นครั้งแรกในระหว่างตั้งครรภ์หรือผู้ที่มผลบวกหลังจากตรวจคัดกรองเบาหวานและถูกตัดสินว่าผิดปกติโดยการทดสอบความทนทานต่อกลูโคส

ในระหว่างตั้งครรภ์สตรีมีครรภ์ที่เป็นเบาหวานควรปรึกษานักกำหนดอาหารเพื่ออธิบายและแนะนำการรับประทานอาหารที่เหมาะสมในระหว่างตั้งครรภ์เข้าใจผลกระทบที่เป็นไปได้ของภาวะน้ำตาลในเลือดสูงต่อทารกในครรภ์วิธีป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเข้าใจอาการและการรักษาภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำการทดสอบตัวเองที่บ้านและบันทึกระดับน้ำตาลในเลือด

หญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการรักษาด้วยอินซูลินอย่างต่อเนื่องควรรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในช่วงปกติ (70-140mg / dl) ในระหว่างการคลอดเพื่อหลีกเลี่ยงการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดของมารดาอย่างต่อเนื่องซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงในเลือดและภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำอย่างต่อเนื่อง

(ที่มา: Diabetes Health Education Association of the Republic of China)

## โรคหอบหืด

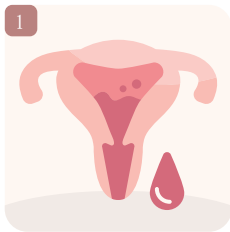
โรคหอบหืดเป็นโรคที่ละเอียดไม่ได้ คุณแม่ไม่ควรลดหรือหยุดยาเพราะกังวลว่าจะมีผลต่อทารกในครรภ์ พวกเขาต้องปรึกษาแพทย์ของคุณและทำการปรับเปลี่ยน

อุบัติการณ์ของโรคหอบหืดในการตั้งครรภ์ประมาณ 1-3% ผู้หญิงที่เป็นโรคหอบหืดประมาณหนึ่งในสามจะมีอาการแย่ลงในช่วงตั้งครรภ์กรุณาแจ้งแพทย์เมื่อทำการตรวจคัดกรองเพื่อให้แพทย์ช่วยเหลือในการดูแลทางการแพทย์ แน่นนอน,"หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ (เช่นควันบุหรี่มือสองฝุ่นขนสัตว์ ฯลฯ )" เป็นหลักการเบื้องต้น

# เตือน! ระวังอาการ อันตราย



ในระหว่างตั้งครรภ์หากมีอาการดังต่อไปนี้คุณควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที



1 เลือดออกทางช่องคลอด  
(ไม่ว่าจะมากหรือน้อย)



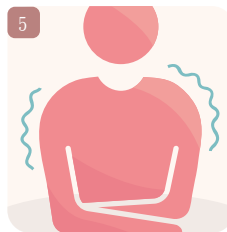
2 ปวดศีรษะอย่างต่อเนื่อง  
หรือรุนแรง



3 ปวดท้องอย่างต่อเนื่องหรือ  
รุนแรง



4 คลื่นไส้หรืออาเจียนอย่าง  
ต่อเนื่องหรือรุนแรง



5 หนาวสั่นหรือมีไข้กระทัน  
หัน



6 มองเห็นภาพซ้อน



มีอาการบวมของใบหน้า  
และมือ



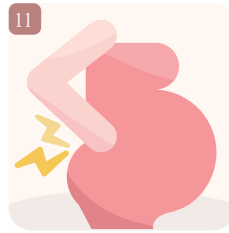
ที่สำคัญคือปัสสาวะออกน้อยลง  
หรือปัสสาวะแสบขัด



การเคลื่อนไหวของทารก  
ในครรภ์หยุดลงหรือน้อย  
กว่าครึ่งหนึ่งของปกติ



น้ำออกจากช่องคลอด  
ไหล ออกมูเรื้อย(และ  
สงสัยว่าเป็นน้ำคร่ำแตก)



ปวดหลังอย่างต่อเนื่องและ  
ท้องแข็ง



# ทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและการป้องกัน



เมื่อทารกคลอดคุณแม่บางคนจะรู้สึกหวั่นไหวเล็กน้อยหรือไม่มั่นคงซึ่งส่วนใหญ่จะหายไปไม่กี่วัน อย่างไรก็ตามมีบางกรณีที่อยู่ในสภาพร้ายแรงและจำเป็นต้องได้รับการแทรกแซงจากผู้เชี่ยวชาญเนื่องจากอาการทางอารมณ์เหล่านี้อาจหมดสติหรือถูกเพิกเฉยซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาส่วนตัวและครอบครัวและแม่ที่ระงับการบาดเจ็บ

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเป็นความคิดปกติทางอารมณ์หลังคลอดชนิดหนึ่งสาเหตุของภาวะซึมเศร้าหลังคลอดยังไม่ชัดเจนซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสรีรวิทยาจิตใจและสังคมเช่นเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตที่สำคัญในช่วงปริกำเนิดการบริโภคทางกายภาพระหว่างการผลิตและการบาดเจ็บทางร่างกายและจิตใจที่สำคัญในระหว่างกระบวนการผลิต นอกจากนี้มารดาหลังคลอดควรรับผิดชอบในการดูแลบทบาทของทารกแรกเกิดเกิดความกดดันในการทำงานของการเลี้ยงดูและการปรับปรุงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวหรือการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ของร่างกายเนื่องจากการตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้เช่นกัน



## Q: จะรู้ได้อย่างไรว่าคุณมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด?

ขอแนะนำว่าคุณแม่หลังคลอดสามารถใช้คำถามสองข้อต่อไปนี้เพื่อทำการประเมินง่ายๆ

- ในเดือนที่ผ่านมาคุณมีปัญหาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหรือรู้สึกสิ้นหวังในอนาคตหรือไม่?
- ในเดือนที่ผ่านมาคุณมักจะสูญเสียความสนใจในสิ่งต่างๆหรือไม่มีความสุขในการทำสิ่งต่างๆหรือไม่?

หากปัญหาสองข้อข้างต้นเกิดขึ้นกับคุณเราขอแนะนำให้คุณขอความช่วยเหลือหรือพูดคุยเกี่ยวกับการส่งต่อผู้ป่วยผ่านทางสมาคมสุขภาพจิตในขณะที่เดียวกันคุณสามารถแจ้งสูตินรีแพทย์แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวหรือกุมารแพทย์หรือแพทย์จิตแพทย์ (จิตเวช) เพื่อให้การวินิจฉัยการสัมผัสและความช่วยเหลือด้านยาที่จำเป็นอย่างทันที่เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ



**Q:** การจำแนกความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอด(ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด เป็นความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอดชนิดหนึ่ง)

รายชื่อ	ความผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอด	ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด	มีอาการทางจิตหลังคลอด
โอกาสที่จะเป็น(%)	ราวๆ 30% ถึง 80%	ราวๆ 10%	ประมาณ 1-2% จากพันเคส
ช่วงเวลาที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป	โดยปกติจะเกิดขึ้นภายใน 3-4 วันหลังคลอด	โดยปกติจะเกิดขึ้นภายใน 6 สัปดาห์หลังคลอด	โดยปกติจะเกิดขึ้นภายใน 2 สัปดาห์หลังคลอด
ระยะเวลาของโรค	อาการซึมเศร้านักจะหายไปภายในสองสามวัน	อาการสามารถอยู่ได้ตั้งแต่สัปดาห์ถึงเดือน	อาการยังคงมีอยู่เป็นสัปดาห์ถึงเดือน
อาการ	<p>ความวิตกกังวล, ซึมเศร้า, หงุดหงิด, อ่อนเพลียง่าย, น้ำตาไหล, นอนไม่หลับปวดศีรษะ, ผื่นร้าย</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เศร้าโศกซึมเศร้าหงุดหงิดอ่อนเพลียง่ายนอนไม่หลับ</li> <li>• มักจะรู้สึกผิดหรือไร้ค่า</li> <li>• ความผิดปกติของการกินง่ายต่อการหลังน้ำตาไม่มีสมาธิสูญเสียความสนใจในชีวิตรอบตัวพวกเขาและสิ่งทีพวกเขาชอบหรือมักจะรู้สึกไม่สามารถรับมือกับชีวิตได้</li> <li>• รู้สึกไม่สามารถดูแลทารกได้</li> <li>• คนที่ร้ายแรงถึงกับคิดฆ่าตัวตาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ รื่อง ใ ห้ น อ น ใ ม่ ห ล ั บ บুদ্ধิกภาพและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง</li> <li>• เกิดอาการหลงผิดหรือภาพหลอนเช่นแม่อาจเข้าใจผิดว่าทารกเสียชีวิตหรือถูกแทนที่</li> <li>• หากอาการร้ายแรงอาจมีอาการหลงผิดที่ทำร้ายตัวเองหรือครอบครัวได้</li> </ul>
วิธีการรักษา	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เป็นอาการชั่วคราวโดยปกติแล้วจะสามารถบรรเทาได้โดยไม่ต้องรับการรักษาแต่ครอบครัวต้องการการสนับสนุนทางจิตใจมากขึ้น</li> <li>• หากอาการยังคงอยู่นานกว่าสองสัปดาห์จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือทางการแพทย์และการวินิจฉัยเพิ่มเติม</li> </ul>	<p>ต้องการความช่วยเหลือและการดูแลทางการแพทย์</p>	<p>จำเป็นต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์และการสังเกตและการรักษาในโรงพยาบาล</p>

(ที่มา: สมาคมสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาไต้หวัน)



**Q:** รับมือกับอารมณ์ไม่ดีหรือภาวะซึมเศร้าหลังคลอดอย่างไร?

**การปรับตัว แสวงหาการสนับสนุนและความช่วยเหลือ**

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด มักเกิดใน 3-4 วันหลังคลอดและที่ชัดเจนที่สุดคือวันที่ 5 โดยมักจะหายไปภายในสองสัปดาห์หลังคลอด

กรณีส่วนใหญ่ต้องการการดูแลและสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนมากขึ้นเท่านั้น ขอแนะนำว่าคุณแม่เมื่อใหม่ควรใช้ประโยชน์จากการนอนหลับของลูกน้อยเพื่อพักผ่อนให้มากขึ้นและไม่ตกอยู่ในภาวะเหนื่อยล้าหรือนอนหลับไม่เพียงพอ

เท่าที่จะทำได้สมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆควรแบ่งปันและลดภาระงานเช่นทำความสะอาดบ้านของมารดาหลังคลอดและให้ออกาสตัวเองหายใจและพักผ่อนบ้าง ในขณะที่เดียวกันคุณควรบอกความรู้สึกของคุณกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน ๆ ในระดับปานกลาง คุณยังสามารถแบ่งปันประสบการณ์และอารมณ์ของคุณและกันกับมารดาหลังคลอดคนอื่น ๆ ซึ่งจะช่วยให้คุณได้มาก

**ค้นหาแหล่งข้อมูลทางการแพทย์และสุขภาพจิต**

หากอาการซึมเศร้าหลังคลอดไม่ดีขึ้นแม้จะกินเวลานานกว่า 2 สัปดาห์ขอแนะนำให้ขอความช่วยเหลือทันที

คุณสามารถไปที่ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยาเวชศาสตร์ครอบครัวกุมารเวชศาสตร์หรือจิตเวชศาสตร์ (กรมสุขภาพกายและจิต) เพื่อขอความช่วยเหลือหรือติดต่อศูนย์สุขภาพจิตชุมชนของสำนักงานสาธารณสุขในพื้นที่เพื่อขอข้อมูลบริการสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้อง

สำหรับการรักษาภาวะซึมเศร้าหลังคลอดการวินิจฉัยและการรักษาในระยะแรกมักจะง่ายกว่าในการรักษาให้หายขาด

หากมีอาการซึมเศร้าหลังคลอดอย่างตกใจโดยปกติแพทย์จะให้ยาด้านอาการซึมเศร้าเสริมด้วยการพูดคุยหรือการรักษาทางจิตใจเพิ่มเติม ณ จุดนี้หากคุณจำเป็นต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปให้ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับองค์ประกอบและปริมาณกับแพทย์ของคุณ

## ยอมรับการวินิจฉัยและการรักษาอย่างกระตือรือร้นเพื่อหลีกเลี่ยงการทำให้โรครุนแรงขึ้น

หากเกิดโรคจิตรุนแรงหลังคลอดมารดาหลังคลอดจะไม่เพียงแต่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ร้องไห้ บุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปเท่านั้น แต่ยังมีอาการหลงผิดหรือภาพหลอนอีกด้วย จากสถิติของต่างประเทศพบว่า มีอัตราการฆ่าตัวตายประมาณ 5% และอัตราการเกิด การทำแท้ง 4% ของโรคจิตหลังคลอด การรักษาที่ใช้งานเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อหลีกเลี่ยงความโศกเศร้า

## สรุป

มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่จะมีปรากฏการณ์ซึมเศร้าหลังคลอดเล็กน้อยสามารถอยู่ในความดูแลของ ครอบครัวและเพื่อนฝูงได้ด้วยการสนับสนุนสามารถบรรเทาได้อย่างรวดเร็วหากอาการแย่งลงหรือไม่สามารถ ปรับปรุงได้เป็นเวลานานควรรีบทำทันทีนั่นคือการร่วมมือกับสมาชิกในครอบครัวเพื่อขอความช่วยเหลือทางการแพทย์

## ข้อความถึงครอบครัว

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดหรือภาวะซึมเศร้าหลังคลอดอาจถูกเพิกเฉยหรือหมดสติดังนั้นพวกเขาจึงไม่สามารถรับการสนับสนุนและการแสดงออกจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนได้ทันทีสมาชิกในครอบครัว สามารถรับฟังติดตามและสนับสนุนมารดาหลังคลอดบุตรในการแสดงความคิดและความรู้สึกส่วนตัวได้อย่าง อิสระและแสดงอารมณ์ของตนเองด้วยการสนทนาและสนทนาง่าย ๆ

ในขณะที่เดียวกันมารดาหลังคลอดในการดูแลทารกแรกเกิดจำเป็นต้องใช้กำลังกายเป็นจำนวนมากแต่ก็มัก ทำให้อ่อนไม่หลับ ดังนั้นครอบครัวควรแบ่งปันการดูแลทารกแรกเกิดและบริการครอบครัวลดภาระทางกายภาพ ของมารดาหลังคลอด มักจะให้ความสำคัญกับมารดาหลังคลอดหากพบภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและไม่สามารถ บรรเทาได้เป็นเวลานานหรืออาการกำเริบก็ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

## ศูนย์สุขภาพจิต ชุมชน



### แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพจิต

- สายด่วนกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ พ.ศ. 1925 (ยังรักฉัน) ให้บริการปรึกษาทางจิตวิทยาฟรีตลอด 24 ชั่วโมง
- ศูนย์สุขภาพจิตในชุมชนของรัฐบาลท้องถิ่นทุกแห่ง: ให้การส่งเสริมสุขภาพจิตการศึกษาและการฝึกอบรมการให้คำปรึกษาการส่งต่อบริการถ่ายโอนการเชื่อมต่อเครือข่ายทรัพยากรการป้องกันการฆ่าตัวตายการป้องกันการใช้สารเสพติดและบริการด้านสุขภาพจิต

รายชื่อศูนย์สุขภาพจิต  
ชุมชน



## การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพสำหรับ สตรีมีครรภ์



ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมทุกวันและให้ความสำคัญกับเรื่องความปลอดภัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายก่อนคลอดสามารถลดความเจ็บปวดจากการเจ็บครรภ์ลดความตึงเครียดทางอารมณ์และกล้ามเนื้อระหว่างคลอดและเพิ่มความแข็งแรงและความเหนียวของกล้ามเนื้อช่องคลอดเพื่อให้เกิดความราบรื่น อย่างไรก็ตามคุณแม่บางคนอาจไม่เหมาะกับการออกกำลังกายก่อนคลอดดังนั้นจึงควรขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์เพื่อประเมินผล



### การออกกำลังกายทั่วไปก่อนคลอด

#### 1. การเคลื่อนไหวของขา เริ่มต้นตั้งครรภ์ตั้งแต่เนิ่นๆ

วัตถุประสงค์:

เพื่อศึกษาผลทางคลินิกของวิธีการเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและฟิซีบ โกล์กระดูกเชิงกราน

วิธี:

จับด้านหลังของเก้าอี้ขาข่ายหมุนขาขวา 360 องศาในสภาพหลังจากทำเสร็จแล้วจึงเปลี่ยนขาเพื่อดำเนินการต่อ



## 2. การเคลื่อนไหวของขา

เริ่มตั้งครรภ์ตั้งแต่เนิ่นๆ

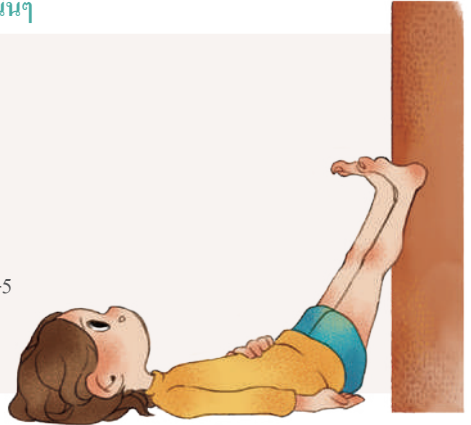
วัตถุประสงค์:

เพื่อศึกษาผลทางคลินิกของวิธีการการเคลื่อนไหวขาขึ้น

1. ส่งเสริมการไหลเวียนของเลือดดำที่ขาส่วนล่าง
2. ยืดความตึงของกล้ามเนื้อกระดูกสันหลังและก้น วิธี

วิธี:

นอนหงายยกขาขึ้นในแนวตั้งและให้เท้าชิดผนังประมาณ 3-5 นาที ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งต่อวัน



## 3. นั่งไขว่ห้าง

สามเดือนหลังจากตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์:

1. บริหารความตึงของกล้ามเนื้อขาหนีบและเอ็นบริเวณข้อต่อ
2. เพื่อป้องกันการหดเกร็งหรือตะคริวในไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์เนื่องจากความดันของมดลูกที่ขยายใหญ่ขึ้น

วิธี:

นั่งราบบนที่นอนขาสองข้างขนานกันข้างหน้าข้างหนึ่งข้างหลังเข้าสองข้างห่างกันวันละครั้งตั้งแต่ห้านาทีถึงสามสิบนาที



## 4. การเคลื่อนไหวของเอว

หลังตั้งครรภ์ได้ 6 เดือน

วัตถุประสงค์:

สามารถลดอาการปวดเอวเพิ่มความดันในช่องท้องและความยืดหยุ่นของขาหนีบ เพื่ออำนวยความสะดวกในการคลอด

วิธี:

จับด้านหลังของเก้าอี้และหายใจเข้าช้าๆ ในขณะที่เดียวกันก็ใช้แรงแขนเพื่อให้แรงโน้มถ่วงของร่างกายมีสมาธิอยู่ที่ด้านหลังของเก้าอี้ นึกทำขึ้นขึ้นเพื่อลดลำตัวและตรงเอว จากนั้นหายใจออกช้าๆผ่อนคลายแขนและเท้า



## 5. หายใจเข้าลึก ๆ ในช่องท้อง

## หายใจเข้าลึก ๆ ในช่องท้อง

## วัตถุประสงค์:

ช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดความดันในช่องท้องที่เกิดจากการหดตัว

## วิธี:

เมื่อมีอาการหดเกร็งให้ตั้งสมาธิและค่อยๆ หายใจเข้าลึก ๆ เข้าไปในช่องท้องเพื่อให้ช่องท้องยื่นออกมาหายใจออกให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้จนกว่าคุณจะหายใจออกและรู้สึกว่าการคลายตัว

ความเร็วจะปรับตามความรุนแรงของการหดตัว 6-9 ครั้งต่อนาทีหนึ่งนาทีในแต่ละครั้ง การหายใจออกอย่างช้าๆและสมบูรณ์สามารถป้องกันอาการวิงเวียนศีรษะ



## 6. หายใจเข้า

## ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ (เมื่อการหายใจลึก ๆ ในช่องท้องยังไม่สามารถผ่อนคลายได้ในระยะแรกของการคลอด)

## วัตถุประสงค์:

ช่วยคลายกล้ามเนื้อและลดความดันในช่องท้องที่เกิดจากการหดตัว

## วิธี:

1. ตั้งสมาธิและหายใจเข้าจนเต็มหน้าอก
2. หายใจออกจนหมดและหายใจออกและรู้สึกว่าการคลายตัว
3. ควรปรับอัตราการหายใจให้มากกว่า 6-9 ครั้ง / นาทีตามความรุนแรงของการบีบตัวของมดลูกและแต่ละครั้งควรฝึกครั้งละ 1 นาที
4. เมื่อหายใจพยายามทำให้ช้าลงและอาเจียนให้มากที่สุดเพื่อป้องกันอาการวิงเวียนศีรษะ



# การดูแลสุขภาพ ภาพของผู้หญิง - Pap Smear Test



การตรวจเสมียร์ปากมดลูกสามารถตรวจพบรอยโรคมะเร็งปากมดลูกหรือมะเร็งในระยะเริ่มต้นและขีดระยะเวลาการรอดชีวิตหลังการรักษาหากพบในรอยโรคมะเร็งก่อนกำหนดการพัฒนาของมะเร็งในภายหลังสามารถถูกปิดกั้นได้โดยการรักษาคุณแม่มทุกคน โปรดอย่าลืมไปที่โรงพยาบาลพิเศษของประกันสุขภาพหรือพยาบาลผดุงครรภ์เพื่อรับการตรวจรอยเปื้อนปากมดลูกหลังจากการระบายน้ำทิ้ง

## I. ใครต้องการการตรวจปากมดลูก?

มะเร็งปากมดลูกส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส human papilloma อย่างต่อเนื่องผ่านพฤติกรรมทางเพศ ผู้หญิงที่เคยมีประสบการณ์ทางเพศอาจเป็นมะเร็งปากมดลูก ดังนั้นจึงแนะนำให้ผู้หญิงที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปควรทำมดลูกทุก ๆ 3 ปีการตรวจรอยเปื้อนที่คอ นอกจากนี้ตามข้อมูลสำหรับผู้หญิงทุก 70 คนที่ได้รับการตรวจคัดกรองสามารถพบรอยโรคมะเร็งปากมดลูกหรือมะเร็งปากมดลูกได้หนึ่งกรณี

## II. จะตรวจปากมดลูกได้อย่างไร?

ขั้นตอนการตรวจเสมียร์ปากมดลูกทำได้ง่ายส่วนใหญ่ไม่รู้สึกลึบปวดกระบวนการนี้คือการใส่เครื่องขยายช่องคลอดเข้าไปในช่องคลอดจากนั้นใช้แท่งเล็ก ๆ หรือแปรงที่ปากมดลูกค่อยๆ ขูดเซลล์ที่ถูกละเอียดเล็กน้อยของปากมดลูก บนสไลด์หลังจากการย้อมสีผ่านกล้องจุลทรรศน์เพื่อตรวจสอบว่ามีเซลล์มะเร็งที่น่าสงสัยหรือไม่

## III. สิ่งที่ต้องใส่ใจก่อนตรวจปากมดลูกเสมียร์?

ห้ามสวนล้างช่องคลอดหลีกเลี่ยงการอาบน้ำห้ามอุ้มน้ำหนักห้ามมีเพศสัมพันธ์ในคืนก่อนหลีกเลี่ยงการมีประจำเดือน

## IV. จะทำอะไรเมื่อปากมดลูกผิดปกติ?

Pap เสมียร์ผิดปกติไม่ได้หมายความว่า คุณเป็นมะเร็ง คุณต้องขอให้แพทย์ตรวจคอลโปสโคปีและการตรวจชิ้นเนื้อเพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่าเป็น โรคมะเร็งปากมดลูกหรือมะเร็งปากมดลูก

เราขอเตือนคุณว่ากรณีเชิงลบที่ผิดพลาดจะเกิดขึ้นในการทดสอบคัดกรองใด ๆ ดังนั้นแม้ว่าผลการตรวจเสมียร์จะเป็นปกติควรทำการตรวจเสมียร์ทุก ๆ 3 ปี หากมีอาการผิดปกติควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

## การฉีดวัคซีนระหว่างตั้งครรภ์เพื่อป้องกันทารก



### วัคซีนป้องกันโรคไอกรน

โรคไอกรนเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลันซึ่งเกิดจากละอองหรือสัมผัสใกล้ชิด

ทารกที่อายุน้อยกว่า 6 เดือนมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคไอกรน แหล่งที่มาหลักของการติดเชื้อคือมารดาที่ดูแลใกล้ชิดและผู้ดูแลคนอื่น ๆ เมื่อทารกแรกเกิดได้รับเชื้อแล้วจะมีอาการไออาเจียนหายใจลำบากและอาการอื่น ๆ กรณีที่รุนแรงจะทำให้ช็อกปอดบวมแผลในสมองและอาจเสียชีวิตได้

เพื่อป้องกันไม่ให้ทารกติดเชื้อไอกรนแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับวัคซีน ไอกรนหนึ่งเข็มทุกครั้งที่ตั้งครรภ์โดยไม่คำนึงถึงประวัติการฉีดวัคซีนขนาดทะยักก่อนหน้านี้วัคซีนผสมคอตีบ (TD) ลดลงหรือขนาดทะยักลดลง วัคซีนไอกรนคอตีบ (Tdap) ในอดีต อย่างไรก็ตามเพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการฉีดวัคซีนจากแม่สู่ทารกขอแนะนำให้ฉีดวัคซีนเมื่อตั้งครรภ์ 28-36 สัปดาห์หรือหลังคลอดทันทีหากไม่ได้รับการฉีดวัคซีนในระหว่างตั้งครรภ์ นอกจากนี้ยังแนะนำให้สมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ที่จะดูแลทารกได้รับการฉีดวัคซีนในเวลาเดียวกันเพื่อป้องกันทารกแรกเกิด

### วัคซีนไขหวัดใหญ่

ขอแนะนำให้สตรีมีครรภ์และสตรีมีครรภ์ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่หญิงตั้งครรภ์เป็นหนึ่งในเป้าหมายสำคัญของวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ที่แนะนำโดยโครงการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางสรีรวิทยาของหญิงตั้งครรภ์ในระหว่างตั้งครรภ์จะเพิ่มความรุนแรงและผลสืบเนื่องของไขหวัดใหญ่ข้อมูลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ไม่มีความเสี่ยงต่อตัวเองและทารกในครรภ์ จึงขอแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ ผู้หญิงที่พร้อมจะตั้งครรภ์อาจพิจารณาการฉีดวัคซีนด้วยค่าใช้จ่ายของตนเองก่อนหรือระหว่างช่วงเวลาการแพร่ระบาด

# การเตรียมตัวก่อนทารกเกิด



## I. การเตรียมผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก

### อุปกรณ์ให้นมบุตร

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> เสื้อผ้าพยาบาล  | <input type="checkbox"/> ขวดนม 6 ขวดใหญ่  | <input type="checkbox"/> กล่องหิวนมผง       |
| <input type="checkbox"/> ชุดชั้นในพยาบาล | <input type="checkbox"/> ขวดนม 2 ขวดเล็ก  | <input type="checkbox"/> นมผงสำหรับเด็กทารก |
| <input type="checkbox"/> แผ่นรองหัวนม    | <input type="checkbox"/> จุกนม 10 อัน     | <input type="checkbox"/> แปรงขวดนม 2 ด้าม   |
| <input type="checkbox"/> ถังเก็บน้ำนม    | <input type="checkbox"/> เครื่องนึ่งขวดนม |   |

### เสื้อผ้า

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ชุดชั้นใน 4-6 ชิ้น   | <input type="checkbox"/> ถังเก็บน้ำนม 1-2 ถัง |
| <input type="checkbox"/> เสื้อคลุม 4-6 ตัว    | <input type="checkbox"/> ผ้าอ้อม              |
| <input type="checkbox"/> ผ้าพันแผล            | <input type="checkbox"/> หมวก                 |
| <input type="checkbox"/> ผ้ากันเปื้อน 4-5 ผืน |   |

### แอมมูมความเป็นอยู่

- เปล
- ผ้าห่ม
- มุ้ง
- กระดิ่งดนตรี

### การเตรียมอาบน้ำ

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> อ่างอาบน้ำ 1 อัน          | <input type="checkbox"/> แชมพูเด็ก            |
| <input type="checkbox"/> ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก 2-3 ผืน | <input type="checkbox"/> เบบี้ออยล์หรือวาสลีน |
| <input type="checkbox"/> ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่ 2-3 ผืน | <input type="checkbox"/> สำลี                 |
| <input type="checkbox"/> สบู่เด็ก                  | <input type="checkbox"/> กรรไกรตัดเล็บเด็ก    |

### การจราจร

- รถเข็นเด็กเบา
  - ะนั่งนิรภัย
- ※ทารกและเด็กเล็กต้องใช้คาร์ซีทแบบแบน โดยให้เบาะหลังหันไปทางด้านหลัง

※ปริมาณและปริมาณที่เตรียมขึ้นอยู่กับฤดูกาลและสถานการณ์ของครอบครัว

## II. อุปกรณ์โรงพยาบาลสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (ดูรายชื่อสถานพยาบาล)

### เอกสารในการลงทะเบียน

- บัตรประกันสุขภาพ
- บัตรประจำตัวของหญิงตั้งครรภ์
- ใบรับรองการลงทะเบียน
- คู่มือสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์

### สิ่งของสำหรับทารก

- เสื้อผ้าในวันคลอด

### ของใช้คุณแม่

#### เปลี่ยนเสื้อผ้า

- หวี
- รองเท้าแตะ
- ชุดชั้นใน
- ชุดคลุมท้อง
- กางเกงในหรือกางเกงใช้แล้วทิ้ง

#### อุปกรณ์อาบน้ำ

- ผ้าขนหนู
- กะละมังเล็ก
- แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน
- สบู่
- กระจกยาสีฟัน
- แผ่นรองคลอด

#### บนโต๊ะอาหาร

- ถ้วย
- บนโต๊ะอาหาร
- กระจกน้ำเย็นและกระจกน้ำร้อน

ผู้ปกครองควรให้ทารกแต่ละคนไปพบแพทย์เป็นประจำหลังคลอด เพื่อดูแลสุขภาพของเด็กทั้งหมดแทนที่จะเปลี่ยนแพทย์บ่อยๆ



# ปวดแรงงาน



## การศึกษาก่อนคลอด: ช่วยเตรียมและรับมือกับความเจ็บปวดจากการทำงาน

การตั้งครรภ์และการคลอดบุตรเป็นกระบวนการทางสรีรวิทยาตามปกติการหดตัวของมดลูกทำให้เกิดอาการปวดหรือปวดหลังซึ่งทำให้ปากมดลูกนี้มดลงและขยายตัวดังนั้นการเจ็บครรภ์จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามปกติ ความเจ็บปวดอาจทำให้รู้สึกไม่สบายตัว ในความเป็นจริงการเจ็บครรภ์เป็นสัญญาณที่จำเป็นของการคลอดทางช่องคลอด แต่สามารถบรรเทาได้หลายวิธีโดยไม่ต้องกลัวมากเกินไป การเปลี่ยนความคิดทางจิตใจสามารถเพิ่มความมั่นใจปล่อยางร่างกายและกล้ามเนื้อจะผ่อนคลายมากขึ้นหรืออาการเจ็บครรภ์สามารถดีขึ้นได้โดยการลดความเจ็บปวดจากการคลอดบุตร

เนื่องจากโดยปกติปากมดลูกจะต้องเปิดอย่างช้าๆความยาวของกระบวนการทำงานจึงได้รับผลกระทบจากความเท่าเทียมกันช่วงเวลาสภาวะทางจิตใจตำแหน่งและท่าทางของทารกในครรภ์รูปร่างเชิงกรานและขนาดของมารดาที่มีครรภ์และการหดตัวของมดลูก ดังนั้นขั้นตอนการรอลคลอดต้องใช้เวลาสักระยะ โดยทั่วไปทารกในครรภ์ตัวแรกต้องการเวลาประมาณ 12-18 ชั่วโมงและตัวที่สองใช้เวลาประมาณ 8-10 ชม. ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมามีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้นมีโอกาสออกกกำลังกายน้อยลงและทารกในครรภ์มักมีขนาดใหญ่ขึ้นดังนั้นกระบวนการของแรงงานอาจยาวนานกว่าที่คาดไว้ พ่อแม่ควรอดทนมากขึ้น

ควรให้ผู้ปกครองเริ่มรับการศึกษาก่อนคลอดสักสองสามเดือนก่อนคลอดเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการผลิตที่เปลี่ยนแปลงไปวิถีธรรมชาติในการบรรเทาอาการปวดและยาแก้ปวดต่างๆ

### ความรู้พื้นฐานและวิธีการบรรเทาความรู้สึกไม่สบายในการผลิต

1. รักษาสภาพร่างกายและจิตใจให้ดีที่สุด: ให้ความสำคัญกับโภชนาการรักษาสรรพภาพทางกายที่ดิรัจฉา อารมณ์ที่มีความสุข
2. เตรียมความพร้อมอย่างเต็มที่ก่อนส่งมอบ: เข้าใจขั้นตอนการทำงานและการผลิตอย่างถ่องแท้เตรียมเพลงที่คุณชอบตัดสินใจอย่างถูกต้องที่คุณมั่นใจได้สื่อสารและเลือกเพื่อนที่สามารถตอบสนองความคาดหวังในการผลิตของพวกเขาได้
3. การตอบสนองระหว่างการผลิต: การเชื่อมั่นในตัวเองและยอมรับการผลิตตามปกติคือการใช้เวลาสักระยะผ่อนคลายร่างกายและพยายามปล่อยให้ความเจ็บปวดจากการทำงานเริ่มเป็นไปตามธรรมชาติเคลื่อนไหวอย่างอิสระหรือเลือกท่าทางที่สบายในระหว่างรอลคลอด และได้รับการสนับสนุนและเพื่อนร่วมงานอย่างต่อเนื่อง

## สัญญาณการ ผลิต



ก่อนระยะเวลาการคลอด จะมีสัญญาณดังต่อไปนี้ ?

1. ความรู้สึกอ่อนคลาย: ไม่กี่สัปดาห์ก่อนวันที่คาดว่าจะคลอดศีรษะของทารกในครรภ์จะลงไป ที่ช่องเชิงกรานหญิงตั้งครรภ์จะรู้สึกอ่อนคลายโดยปกติจะมีความอยากอาหารและการหายใจที่ราบรื่น
2. หขดสีแดงหรือเลือด: ปากมดลูกค่อยๆ เปิดออกมูกปากมดลูกผสมกับเลือดเล็กน้อยขับออกจากช่องคลอด
3. อาการเจ็บครรภ์หรือกรดไหลย้อน: เกิดจากมดลูกบีบตัวและมีลักษณะดังนี้
  - (1) ในช่วงแรกเป็นอาการปวดตื้อๆ เปลี่ยนเป็นปวดปกติและค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามเวลา
  - (2) รู้สึกปวดในช่องท้องและหลัง โดยเฉพาะที่กระดูกก้นกบ
  - (3) มดลูกทำงานหนักมากและจะนึ้มเมื่อไม่เจ็บปวด
  - (4) ไม่มีอาการปวดจากการนวดหรือการเดิน
4. น้ำคร่ำแตก (ของเหลวจำนวนมากไหลออกจากช่องคลอด) เยื่อหุ้มน้ำคร่ำที่ปกป้องทารกในครรภ์แตกและน้ำคร่ำไหลออกจากช่องคลอด



Q: ควรไปห้องคลอดเมื่อใด ?

หากมีสัญญาณการคลอดดังต่อไปนี้ให้ส่งตรงไปยังห้องคลอดโดยเร็วที่สุด: ในเวลานี้ไม่ว่าจะเจ็บปวดหรือไม่ก็ตามคุณควรลดการเดินและไปโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

1. การคลอดปกติ: ทารกแรกคลอดประมาณ 7-8 นาทีและทารกคนที่สอง (รวมทั้ง) ขึ้นไปสามารถพร้อมสำหรับการเจ็บครรภ์ได้
2. น้ำคร่ำแตก
3. ความผิดปกติอื่นๆ เช่น การตกเลือดก่อนคลอดการลดการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ เป็นต้น

# ข้อควรระวัง สำหรับระยะต่างๆ ของการคลอด



## การคลอดสามขั้นตอน

### ขั้นตอนแรกของการคลอด

สามารถแบ่งออกเป็นระยะพักตัวและระยะเวลาใช้งานในระยะที่ใช้งานศีรษะของทารกในครรภ์จะเคลื่อนตัวลงมาเร็วขึ้นและปากมดลูกก็บางลงเร็วขึ้น

#### ระยะพักตัว

หลังจากเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจะมีการประเมินดังต่อไปนี้: การตรวจร่างกายขั้นพื้นฐาน การรวบรวมการตรวจก่อนคลอดของหญิงตั้งครรภ์และสถานการณ์ปัจจุบัน ข้อมูลการคลอดประกอบด้วยเวลาที่เริ่มมีการหดตัวของมดลูกความถี่ระยะเวลาและความรุนแรงของการหดตัวของมดลูกรอยแตกของการแตกของเยื่อ น้ำคร่ำและการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ การวินิจฉัยทางช่องคลอดเพื่อทำความเข้าใจการพอมบางและการขยายตัวของปากมดลูกและกำหนดตำแหน่งของทารกในครรภ์ การสืบเชื้อสายของทารกในครรภ์และใช้การนำเสนอของทารกในครรภ์ ยืนยันแผนการคลอดและทางเลือกของหญิงตั้งครรภ์ ในขณะเดียวกันเจ้าหน้าที่พยาบาลจะประเมินอัตราการเต้นของหัวใจของทารกในครรภ์ตามข้อบ่งชี้ของสถาบันทางการแพทย์ต่างๆ หากผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากมีน้ำแตกเรศวรสังเกตุลักษณะของน้ำคร่ำและป้องกันไม่ให้ความเสียหายของการติดเชื้อเพิ่มขึ้นนานเกินไป

#### ช่วงเวลาที่ใช้งาน

คุณสมบัติหลักของการบีบตัวของมดลูกคือแข็งแรงหนาแน่นขึ้นและมีระยะเวลานานขึ้นในขั้นตอนนี้จะทราบระดับของการพอมบางและการขยายตัวของปากมดลูกด้วยการตรวจช่องคลอด

### ขั้นตอนที่สองของการคลอด

หมายถึงการขยายปากมดลูกอย่างสมบูรณ์จนกว่าทารกในครรภ์จะคลอดออกมา

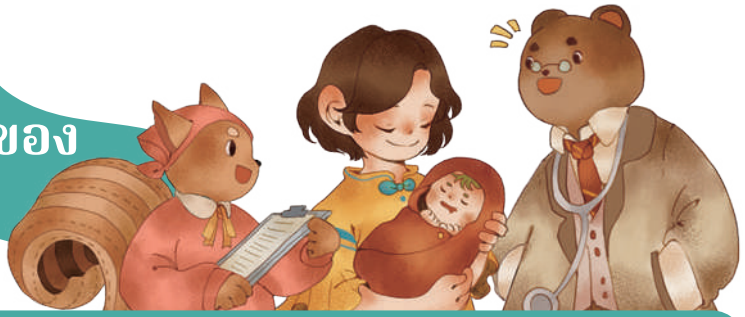
ขั้นตอนที่สองของการคลอดอาจใช้เวลาตั้งแต่ไม่กี่ชั่วโมงหรือนานกว่านั้น การเกิดของทารกในครรภ์ขึ้นอยู่กับมดลูกหดตัวอีกอย่างคือต้องอาศัยแรงของหญิงตั้งครรภ์หากกระบวนการคลอดยืดเยื้อสตรีมีครรภ์สามารถออกแรงได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพผ่านการสอนและการให้กำลังใจของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ หากทารกในครรภ์ยังไม่สามารถคลอดได้ให้แพทย์อาจใช้เครื่องมือสูดสูญญากาศหรือคีมช่วยในการคลอด

### ขั้นตอนที่สามของการคลอด

ตั้งแต่การคลอดทารกในครรภ์จนถึงการคลอดรกของมารดา

การเจ็บครรภ์ระยะที่ 3 หมายถึงการคลอดทารกในครรภ์ไปสู่การคลอดรก ขั้นตอนนี้ส่วนใหญ่จะช่วยในการคลอดรกและการตรวจช่องคลอดและการผ่าตัด และสังเกตการป้องกันการตกเลือดหลังคลอด

## การเกิดของทารก



### ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการคลอดที่หลากหลาย

ตามสถานะสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ผู้ปกครองที่มีครรภ์สามารถพูดคุยเกี่ยวกับแผนการคลอดกับแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ในระหว่างการตรวจการคลอดเช่นคลอดที่โหนดวิธีการผลิตและเรื่องที่ต้องให้ความสนใจในกระบวนการผลิตรวมถึงการอดอาหารในระหว่างการคลอดบุตรกิจกรรมการคลอดบุตรการทำพิธี ฯลฯ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมและสิทธิในการผลิตที่หลากหลาย



### ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการคลอด

การคลอดมี2แบบคือการผ่าคลอดและการผ่าตัดคลอดคุณแม่ส่วนใหญ่สามารถคลอดธรรมชาติทางช่องคลอดได้ อย่างไรก็ตามสตรีมีครรภ์บางรายจำเป็นต้องได้รับ C-section ด้วยเหตุผลทางการแพทย์



### การคลอดแบบธรรมชาติ

ประโยชน์ของการคลอดบุตรตามธรรมชาติได้แก่ความเจ็บปวดน้อยลงการฟื้นตัวเร็วขึ้นและการคลอดก่อนกำหนดโดยทั่วไปในสถานทางการแพทย์ของให้วันทารกส่วนใหญ่จะคลอดในท่านอนบนโต๊ะคลอดและทารกในครรภ์จะคลอดออกมาอย่างแรงในระหว่างการหดตัวของมดลูกภายใต้คำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์

ผู้หญิงที่คลอดบุตรไม่ก็คนอาจมีเลือดออกในช่องคลอดหรือการฉีกขาดของทวารหนักซึ่งต้องได้รับการซ่อมแซม นอกจากนี้ยังมีสาเหตุทางการแพทย์หลายประการการใช้เข็มหรือการผลิตแบบสูญญากาศช่วยส่งผลให้เกิดเลือดออกที่หนังศีรษะของทารกในครรภ์ชั่วคราว มีเพียงไม่กี่คนที่อาจมีอาการไหล่ติดซึ่งส่งผลให้กระดูกไหปลาร้าหักหรือบาดเจ็บช่องท้องแน่นอนว่ามีบางคนที่อาจเกิดจากความก้าวหน้าของการเจ็บครรภ์ที่ผิดปกติหรือความทุกข์ของทารกในครรภ์จำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดคลอดในกรณีฉุกเฉิน

อาจมีการสวนล้างขนหัวหน้าการอดอาหารอาหารเสริมของเหลวการทำลายน้ำเต้านมและมาตรการบรรเทาอาการปวดที่ไม่ใช่ยาในระหว่างกระบวนการผลิตขอแนะนำให้ผู้ปกครองพูดคุยและปรึกษากับแพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์ของคุณเพื่อทำความเข้าใจกระบวนการผลิตในขั้นตอนของการผลิตอาจมีการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คาดคิดขอแนะนำว่าควรใช้วิจารณญาณอย่างมีอาชีพของแพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์เพื่อช่วยให้คุณมีประสบการณ์ในการผลิตที่ปลอดภัย



### อุปกรณ์ช่วยให้ข้อคลอด คลอดตามธรรมชาติ

เนื่องจากแรงที่ไม่เหมาะสมหรือโรคหัวใจของมารดาจึงไม่สามารถลดศีรษะของทารกในครรภ์ได้อย่างราบรื่นขั้นตอนการทำงานครั้งที่สองยาวเกินไปความแข็งแรงทางกายภาพของมารดาอ่อนเพลียและอ่อนเพลียมากเกินไปหรือความทุกข์ของทารกในครรภ์ต้องการการการคลอดทันทีและเหตุผลอื่น ๆ จึงเป็นไปได้ที่จะ พิจารณาการใช้อุปกรณ์ที่ช่วยช่องคลอดในการคลอด ได้แก่ การดูดสุญญากาศ การคลอดโดยใช้เข็ม



### การผ่าตัดคลอด

การผ่าตัดคลอดเป็นการผ่าตัดแบบเปิดซึ่งยังคงมีความเสี่ยงต่อมารดาและทารกในครรภ์

- มีเลือดออกมากขึ้นปวดแผลมากขึ้นฟื้นตัวช้าและมีแผลเป็นในช่องท้อง
- บางครั้งอาจรวมกับการแพ้ยาสลบการเกาะของลำไส้การติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- ความเสี่ยงของการแตกของมดลูกในการตั้งครรภ์ครั้งที่สองหรือภาวะรกเกาะต่ำที่มีรกเกาะต่ำอยู่สูง
- อุบัติการณ์ของความทุกข์ทางเดินหายใจและภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ในปอดสูงกว่าในทารกแรกเกิด

ข้อบ่งชี้ในการผ่าตัดคลอด ได้แก่ ความคืบหน้าของการเจ็บครรภ์คลอดการตกเลือดก่อนคลอดจำนวนมากความทุกข์ของทารกในครรภ์ตำแหน่งของทารกในครรภ์ที่ผิดปกติมาโครโซเมีย การผ่าคลอดของทารกในครรภ์ก่อนคลอดรกเกาะต่ำการคลอดฉุกเฉินการคลอดล้มเหลวเป็นต้น

นอกจากนี้การผ่าตัดที่37เป็นต้นไปศึกษาที่เกี่ยวข้องพบว่าอุบัติการณ์ของภาวะแทรกซ้อนเช่นหายใจลำบากปัญหาเกี่ยวกับหัวใจโรคลมบ้าหมูและภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ เป็นสองเท่าของทารกแรกเกิดที่เกิดใน 39 สัปดาห์เต็ม

ขอให้ผู้ดูแลของคุณ (แพทย์ผดุงครรภ์และผู้ดูแล)หารือเกี่ยวกับวิธีการผลิตที่เหมาะสมที่สุด



## การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด



**Q:** วัตถุประสงค์ของการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดคืออะไร? มีประโยชน์อย่างไรจะรับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดและทราบผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดได้อย่างไร?

การตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดเป็นคำย่อของ "การตรวจคัดกรองความผิดปกติของการเผาผลาญที่มีมา แต่กำเนิดของทารกแรกเกิด" การตรวจหาความผิดปกติของการเผาผลาญที่มีมาแต่กำเนิดโดยไม่มีอาการชัดเจนสามารถให้การวินิจฉัยการรักษาหรือมาตรการป้องกันที่เหมาะสมเพื่อให้เด็กที่ป่วยมีพัฒนาการตามปกติโดยไม่ก่อให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ



**Q:** ทารกของฉันได้รับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดอย่างไร?

หลังจากทารกของคุณเกิดเป็นเวลา 48 ชั่วโมงโรงพยาบาลคลอดบุตร (การผดุงครรภ์) จะนำเลือดที่สันเท้าของทารกเล็กน้อยและส่งไปยังห้องปฏิบัติการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดของ NHS เพื่อทำการทดสอบที่เกี่ยวข้อง



**Q:** ผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดได้อย่างไร?

ผลการคัดกรองจะเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ของศูนย์คัดกรองทารกแรกเกิดประมาณ 1 สัปดาห์หลังการเก็บรวบรวม ก่อนที่คุณจะทราบผลการตรวจคัดกรองโปรดอย่าให้ลูกน้อยของคุณสัมผัสกับยาเนฟทาลีน (ที่เรียกกันทั่วไปว่ายามีดเหมือนยาการบูร) และอย่ารับประทานยาใด ๆ หากคุณมีปัญหาสุขภาพโปรดสอบถามกุมารแพทย์หรือแพทย์ประจำ



## Q: โรคอะไรบ้างที่พบได้ในการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด ?

เนื่องจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์เทคโนโลยีการทดสอบทางพันธุกรรม จึงถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในคลินิก แต่

ใช้ไม่ใช่ทุกโรคที่เหมาะสมสำหรับการตรวจคัดกรองหรือตรวจหาในช่วงทารกแรกเกิดในปัจจุบันรายการตรวจคัดกรองที่หน่วยงานด้านสุขภาพแห่งชาติรับรองนั้น ได้รับการกำหนดตามข้อบังคับว่าด้วยการลดหรืออุดหนุนมาตรการการดูแลสุขภาพและการดูแลสุขภาพ ได้แก่ ฟีนิลลิวโคเนียมรีภาวะพร่องไทโรซีนออร์โมนที่มีมา แต่กำเนิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงกาแลคโตซีเมียการขาดกลูโคสเฮกซาออสเฟตดีไฮโดรจีนเนสภาวะไตผิดปกติ แต่กำเนิดเมเบิ้ล โรคในปัสสาวะไซรัปไซรัปไซรัปในปัสสาวะและสายโซ่ขนาดกลางการขาดอะซิลโคเอนไซม์เอดีไฮโดรจีนเนส, กรดกลูตาริกชนิดที่ 1, กรดไอโซวาเลริก, กรดเมธิลมาโดนิค, ซิทูลิณีเมียชนิดที่ 1, ซิทูลิณีเมียชนิดที่ 2, กรดไตรไฮโครซีทริเมธิลกลูตาริก, การขาดคาร์บ็อกซิลเลสซินเทสทั้งหมด, การขาดกรดโพทิโอนิก palmitoyltransferase deficiency type 1, carnitine palmitoyltransferase deficiency type 2 มีทั้งหมด 21 รายการ ได้แก่ acyl coenzyme A dehydrogenase ที่มีสายโซ่ยาวมาก, glutaric acidemia type II ที่เริ่มมีอาการเร็วเป็นต้น



## Q: รัฐบาลให้การบรรเทาค่าธรรมเนียมสำหรับการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด

จากการบริหารสาธารณสุขแห่งชาติได้ลดค่าธรรมเนียมการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด 21 รายการและเด็กแรกเกิดทั่วไปลดลง 200 เหรียญได้วันต่อราย อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ที่เกิดในครอบครัวที่มีรายได้น้อยและสถานพยาบาล (พยาบาลผดุงครรภ์) ในพื้นที่ที่มีทรัพยากรทางการแพทย์ไม่เพียงพอสำหรับมาตรการด้านสุขภาพและการดูแลสุขภาพจะมีการลดหรือส่งเงินจำนวน 550 เหรียญได้วันสำหรับแต่ละกรณีและรัฐบาลจะให้เงินช่วยเหลือเต็มจำนวนและประชาชนจะไม่ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการตรวจ (ประชาชนยังคงต้องจ่ายค่าใช้จ่ายในการบริหารหรือค่าวัสดุที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลขึ้นอยู่กับจำนวนค่าธรรมเนียมที่เรียกเก็บโดยโรงพยาบาลแต่ละแห่ง)

ก่อนที่จะทราบผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดโปรดอย่าให้ทารกเสื้อผ้าหรือวัสดุสิ้นเปลืองสัมผัสกับเยนเอพทาลิน (โดยทั่วไปเรียกว่าเยนเอพทาลิน) หรือกลิ่นของมัมเพื่อหลีกเลี่ยงความเป็นไปได้ที่จะเกิดโรคโลหิตจางจากเม็ดเลือดแดง

นอกจากนี้โปรดเตือนให้โรงพยาบาลคลอดบุตรบันทึกผลการตรวจคัดกรองทารกใน"คู่มือสุขภาพเด็ก"เพื่อใช้อ้างอิงทารกที่ผลการตรวจคัดกรองอยู่ในเกณฑ์ปกติไม่ได้หมายความว่าพวกเขาไม่มีปัญหาสุขภาพพวกเขายังคงต้องได้รับการป้องกันและดูแลสุขภาพเด็กให้ตรงเวลาเพื่อปกป้องสิทธิและผลประโยชน์ด้านสุขภาพ

# การแจ้งเตือนที่รอบคอบ



เคล็ดลับสำหรับผู้ที่กำลังจะเป็นผู้ปกครอง

## I. Shaken baby syndrome

- การเขย่าทารกอย่างรุนแรงทำให้อวัยวะสมองในกะโหลกศีรษะของทารกสั้นอย่างรวดเร็วในเวลาอันสั้นส่งผลให้เกิดการแตกของหลอดเลือดที่ผิวสมองทำให้เกิดเลือดออกใต้ผิวหนังหรือเลือดออกใต้ตาและมักเกิดร่วมกับอาการตกเลือดที่จอประสาทตาและอาการบวมในสมอง
- อย่างเขย่าตบหรือโยนทารกลงบนเตียงและพยายามอย่าอุ้มทารกแรง
- กรณีส่วนใหญ่เกิดในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีโดยเฉพาะทารกที่อายุน้อยกว่าหกเดือน อาการที่เป็นไปได้ ได้แก่ ง่วงนอนหงุดหงิดตะคริวสติไม่ดีอาเจียนเบื่ออาหารและหายใจลำบาก
- อัตราการตายสูงมากและเป็นเรื่องง่ายที่จะมีผลสืบเนื่องในระยะยาวเช่นพัฒนาการล่าช้าโรคลมบ้าหมูและสมองพิการ
- อ้างถึงวิดีโอแอนิเมชันของกลุ่มอาการทารกซินโดรมบนเว็บไซต์ NHS 99 ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้ดูแลเข้าใจสาเหตุและอาการของโรคได้ดีขึ้น

## II. สภาพแวดล้อมการนอนหลับที่ปลอดภัย

- เด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบควรจัดทำทาง "นอนหงาย" ตลอดเวลาและไม่จำเป็นต้องใช้หมอน
- พื้นผิวของเปลต้องแข็งและแบนเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้มีวัตถุนุ่ม ๆ หรือกระแทกเข้ากับที่นอน (เส้นรอบวงเตียง)
- อยู่ในห้องเดียวกับกับทารก แต่หลีกเลี่ยงเตียงเดียวกัน (รวมทั้งโซฟาหรือเบาะรองนั่ง)
- หากใช้ริ้วเปลแบบตั้งขึ้นให้สังเกตราวกันตกและระยะห่างระหว่างราวไม่ควรเกิน 6 ซม.

## III. ข้อควรระวังในการออกไปข้างนอก

- ทารกควรใช้เบาะนั่งนิรภัยแบบหันหลังที่เบาะหลังโดยหันไปทางด้านหลัง
- หลีกเลี่ยงการใช้รถจักรยานยนต์หรือจักรยานในการอุ้มทารก

Shaken baby syndrome



# โครงการพยาบาลทารกแรกเกิด



ในช่วงหกเดือนแรกของชีวิตทารกจะต้องพึ่งพาอาหารชนิดเดียวอย่างสมบูรณ์นมแม่มีประโยชน์หลากหลายสามารถลดการเกิดอาการท้องร่วงและปอดบวมลดอุบัติเหตุการฉีกและ ความรุนแรงของโรคภูมิแพ้การให้นมแม่สามารถทำให้มดลูกของคุณแม่ฟื้นตัวกลับสู่ขนาดปกติโดยเร็วและยังสามารถฟื้นตัวกลับสู่น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์ได้เร็วขึ้นลดการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่และส่งเสริมความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับทารก

## การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ Q&A



**Q:** มารดาмирครรภ์จะเตรียมตัวให้นมบุตรเมื่อไร ใช้เวลานานแค่ไหน?

ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์คุณแม่ที่มีครรภ์สามารถเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจสำหรับการให้นมได้ เมื่อรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของทารกในครรภ์ก็สามารถเริ่มให้นมบุตรและหัวนมได้ องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่าควรให้ทารกกินนมแม่ในช่วงหกเดือนแรกของชีวิต โดยไม่ต้องกินน้ำหรืออาหารอื่น ๆ หลังจากหกเดือนควรเพิ่มอาหารที่ไม่ใช่อาหารหลักที่เหมาะสมและให้นมลูกต่อไปจนกว่าจะอายุสองปีขึ้นไป



**Q:** การสัมผัสผิวหนังหลังคลอดของมารดาในระยะเริ่มแรกมีประโยชน์อย่างไร?

หลังคลอดให้แม่และลูกชายสัมผัสผิวหนังโดยตรงให้ทารกรู้สึกถึงความอบอุ่นของแม่และพยายามหาหัวนมของแม่ในอีกด้านหนึ่งผลิตเพลินไปกับการความรักในครอบครัวในทางกลับกันกระตุ้นโปรแลคตินเพื่อให้น้ำนมเริ่มหลังเร็วที่สุด



**Q:** ประโยชน์ของการอยู่ร่วมกับลูกน้อยของคุณในโรงพยาบาลหลังคลอดของคุณแม่มีประโยชน์อย่างไร?

ให้ทารกและแม่ผู้ปกครองและเด็กอยู่ในห้องเดียวกันเพื่อตอบสนองความต้องการของทารกได้ตลอดเวลาแต่ยังลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในโรงพยาบาลโดยรวมในห้องเด็กเล็กเปิดโอกาสให้มารดาและเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ได้สังเกตทารกและตรวจหาปัญหาของทารกในระยะเริ่มต้น



**Q:** วิธีกระตุ้นการหลั่งน้ำนม?

1. นำนมแม่ให้เร็วที่สุดหลังคลอด.
2. ทารกแรกเกิดควนมมารดาทันทีหลังคลอดและมักควมนมไม่เต็มนมไม่รบกวนการเรียนรู้ของทารกด้วยขวดจุกนมหลอกและจุกนมหลอก
3. นมบ่อยๆ - เมื่อลูกหิวนมก็ให้นมได้ ยังมีน้ำนมมากก็จะมีน้ำนมมาก
4. ยกเว้นนมแม่หลีกเลี่ยงการให้นมสูตรสำหรับทารกและเครื่องดื่มอื่น ๆ และจุกนมหลอก
5. เมื่อทารกไม่อยู่ใกล้ๆ คุณสามารถบีบนมด้วยมือหรือเครื่องรีดนมและเก็บน้ำแข็งนมไว้ให้ทารกกินได้
6. วิธีการดูดและทำทางการดูดที่ถูกต้อง
7. กินเมื่อคุณหิวและดื่มเมื่อคุณกระหายน้ำ
8. นอนหลับให้เพียงพอและมีอารมณ์ดี

สอบถามข้อมูลการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ที่กรมอนามัยแห่งชาติ:

คู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



รายชื่อ"สถานพยาบาลที่เป็นมิตรกับแม่และเด็ก" ล่าสุดสามารถพบได้ในเว็บไซต์ของกรมอนามัยแห่งชาติ:

สถาบันที่เป็นมิตรกับแม่และ



หากคุณมีปัญหาในการให้นมคุณสามารถโทรสายด่วนฟรี: 0800-870-870 เพื่อขอความช่วยเหลือ



Q: จะให้นมลูกอย่างถูกต้องได้อย่างไร ?

1. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
2. ท่าทางสบาย ๆ : สามารถใช้ท่าต่างๆได้



ทำนั่ง  
(เหมือนทารกนอนในเปล)



ทำนั่ง (เหมือนถือฟุตบอล)



นั่งงอเท้า

3. แม่และลูกต้องอยู่ใกล้กัน: ไม่ว่าทารกจะจับด้านใดหน้าท้องของทารกควรอยู่ใกล้กับหน้าท้องของมารดาศีรษะและไหล่ควรหันเข้าหาเต้านมริมฝีปากบนควรชิดกับหัวนมของทารก ไม่ควรบิดหรือเอียงศีรษะและศีรษะควรอยู่ในแนวเดียวกับลำตัว

4. ทารกมีเต้านมอย่างถูกต้อง: ปากของทารกมีการนอนตะแคงเข้าไปในช่องท้องและใต้เนื้อเยื่อทั้งสองส่วนปากเปิดใหญ่มากลิ้นบีบลงสัมผัสกับเต้านมดูดเข้าและลึกคุณเห็นทารกมีการกลืน



นอนตะแคง

5. ท่าทางที่ถูกต้องของมือแม่ในระหว่างการให้นม: จับไว้ในรูปตัว C โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านหลังและนิ้วอื่น ๆ ที่ด้านล่างเพื่อรองรับเต้านม อย่าสัมผัสฐานหัวนม



# การจัดการสุขภาพ พหลังคลอด



**Q:** หลังคลอดคุณแม่ควรใส่ใจดูแลแบบไหนเป็นพิเศษ?

**1** **ถาม:** เมื่อคุณแม่อยากลุกออกจากเตียงสามารถปล่อยได้หรือไม่?

**ตอบ:** หลังจากการคลอดบุตรตามปกติหากไม่มีอาการไม่สบายคุณสามารถลุกจากเตียงเพื่อรับประทานอาหารและปัสสาวะได้(ในครั้งแรกที่คุณลุกจากเตียงคุณต้องอยู่พร้อมทีมครอบครัวของคุณ) แต่คุณควรพักผ่อน ถ้าารบรินสามารถออกจากโรงพยาบาลได้ประมาณ 3 วัน

**2** **ถาม:** วิธีดูแลแผลเย็บให้สะอาดหลังคลอด?

**ตอบ:** หลังคลอดควรใช้ผ้าอนามัยแบบสอดเพื่อปกปิดฝีเย็บเพื่อลดซึมโลเรียและเปลี่ยนใหม่ได้ตลอดเวลา และทุกครั้งหลังการถ่ายอุจจาระ ต้องฟิเช็บจากด้านหน้าไปด้านหลังด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำยาฆ่าเชื้อ

**3** **ถาม:** วิธีดูแลสุขภาพให้สะอาด?

**ตอบ:** ก่อนพระจันทร์เต็มดวงขอแนะนำให้อาบน้ำแทนการอาบน้ำเพื่อป้องกันไม่ให้แบคทีเรียเข้าสู่มดลูกและทำให้เกิดการอักเสบ เป้าผมให้แห้งอย่างรวดเร็วหลังสระผม

**4** **ถาม:** วิธีรับประทานอาหารหลังการคลอด?

**ตอบ:** อาหารทุกชนิดควรมีความสมดุล หลังคลอดมักกระหายน้ำสามารถดื่มน้ำดื่มนมและโจ๊กร้อน ๆ และอาหารย่อยง่ายอื่น ๆ

**5** **ถาม:** คุณสามารถเริ่มมีเพศสัมพันธ์ได้เมื่อใดหลังจากคลอดบุตร?

**ตอบ:** จะดีกว่าหากมีเพศสัมพันธ์อีกครั้งในช่วงที่ไม่มีโลเรียและหลังจากแผลหายแล้ว โดยปกติแล้วหลังจากครบเดือนหลังคลอดหรือติดเชื้อหรือไม่สบายได้ง่าย

**6** **ถาม:** ทำไมต้องออกกำลังกายหลังการคลอด?

**ตอบ:** การเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมหลังคลอดสามารถเพิ่มการหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้องส่งเสริมการหดตัวของมดลูกและรักษารูปร่างได้

# ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิด



หลังจากพระจันทร์เต็มดวงไม่ว่าจะให้นมบุตรหรือไม่ก็ตามวิธีคุมกำเนิดสามารถแบ่งออกเป็นแบบมีฮอร์โมนและไม่มีฮอร์โมน ฮอร์โมนอาจลดการผลิตน้ำนมและส่งผ่านน้ำนมเข้าสู่ทารกทำให้ทารกมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น แม้ว่าจะได้รับการพิสูจน์แล้วว่าวิธีการคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนลูทีไนซิงไม่มีผลต่อมารดาและทารกในครรภ์ แต่วิธีคุมกำเนิดแบบไม่มีฮอร์โมนก็ยังเหมาะสมกว่าในระหว่างการให้นมบุตรเช่นถุงยางอนามัยอุปกรณ์คุมกำเนิดมดลูกการทำหมันหรือการทำหมันท่อ

เนื่องจากวิธีการคุมกำเนิดก่อนและหลังมีประจำเดือนที่แตกต่างกันวิธีการคุมกำเนิดอาจไม่เหมาะกับสตรีมีครรภ์หลังมีประจำเดือน



## วิธีการคุมกำเนิดที่พบบ่อยมีดังนี้:

1. อุปกรณ์คุมกำเนิดมดลูก: การใช้อุปกรณ์เช่นทองแดง T ทองแดง 7 และคนตรีของมารดาเพื่อรบกวนการฝังไข่ที่ปฏิสนธิเพื่อให้บรรลุนิ่วัดประสงค้ของการคุมกำเนิดผลการคุมกำเนิดสามารถเข้าถึงได้มากกว่า 95% หลังจากหกสัปดาห์
2. ยาคุมกำเนิด: การใช้ฮอร์โมนเพื่อควบคุมวัฏจักรการตกไข่และบรรลุนิ่วัดประสงค้ของการคุมกำเนิด ผลการคุมกำเนิดสามารถเข้าถึงได้มากกว่า 99% เมื่อดำเนินการอย่างถูกต้องตามข้อบ่งชี้บ้อย่างไรก็ตามไม่เหมาะสำหรับผู้หญิงที่เป็นโรคหัวใจเบาหวานลิ้มเลือดอุดตันและให้นมบุตร
3. ถุงยางอนามัย: เพื่อป้องกันการรวมกันของอสุจิและไข่และบรรลุนิ่วัดประสงค้ของการคุมกำเนิด เมื่อใช้อย่างถูกต้องผลกระทบสามารถเข้าถึงได้มากกว่า 90% และสามารถหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ STD และโรคเอดส์ได้
4. Vas deferens (ovum) ligation: เพื่อปิดกั้นเส้นทางทงการจับตัวอสุจิและไข่และบรรลุนิ่วัดประสงค้ของการคุมกำเนิด สามารถใช้ได้กับผู้ที่ไม่มีบุตรอีกต่อไปและผลกระทบเกือบ 100%

## การตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูง



ร่างกายของหญิงตั้งครรภ์จะพยายามอย่างมากในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ในการตั้งครรภ์ แต่หากหญิงตั้งครรภ์มีโรคบางอย่างเช่น โรคหัวใจพิการ แต่กำเนิด โรคไตเรื้อรัง ฯลฯ อาการทางคลินิกอาจรุนแรงขึ้นเนื่องจากการตั้งครรภ์นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์จะปรากฏขึ้นเนื่องจากการตั้งครรภ์เช่น โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ความดันโลหิตสูงที่เกิดจากการตั้งครรภ์และโรคอื่นๆ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยของมารดาในการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงนอกจากนี้ยังมีทารกในครรภ์จำนวนไม่น้อยที่มีโรคประจำตัวหรือมีสัญญาณของการคลอดก่อนกำหนดซึ่งเป็นการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงเนื่องจากปัจจัยของทารกในครรภ์

เมื่อแพทย์บอกคุณว่าการตั้งครรภ์นี้อาจเป็นการตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงจำเป็นต้องทำการตรวจก่อนคลอดอย่างละเอียดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ แนะนำว่าควรนำส่งผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่มีกำลังคนและอุปกรณ์ที่สมบูรณ์แบบ ด้วยวิธีนี้สามารถรับประกันความปลอดภัยของแม่และทารกได้

ตาม "มาตรฐานการประเมินความสามารถทางการแพทย์ฉุกเฉินในโรงพยาบาล" ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ "หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงสูงและคุณภาพการดูแลทารกแรกเกิดของโรงพยาบาลฉุกเฉินระดับปานกลางและรุนแรง" เมื่อคุณมีเหตุฉุกเฉินใด ๆ ในระหว่างตั้งครรภ์โรงพยาบาลที่รับผิดชอบเหล่านี้สามารถให้ คุณ ด้วยบริการการแพทย์ฉุกเฉินที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

"รายชื่อโรงพยาบาลฉุกเฉิน" โปรดตรวจสอบกับแผนกการแพทย์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ:

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ



# บริการดูแลเด็ก



i

## เงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กของประชาชน

I. ผู้ปกครองควรปฏิบัติตามเงื่อนไขต่อไปนี้เมื่อขอรับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็ก:

1. อัตราภาษีของภาษีเงินได้ครัวเรือนที่ครอบคลุมน้อยกว่า 20%
2. เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีควรส่งไปยังที่เลี้ยงเด็กศูนย์ดูแลเด็กหรือสถานรับเลี้ยงเด็กที่ลงทะเบียนโดยรัฐบาล
3. เด็กจะถูกส่งไปรับการดูแลในช่วงกลางวันการดูแลเต็มวันและการดูแลตอนกลางคืนโดยมีมากกว่า 30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
4. ไม่มีค่าเลี้ยงดูบุตร
5. พวกเขาไม่ได้รับ (ประกันทหารประกันสาธารณะประกันการจ้างงาน) ค่าเลี้ยงดูเด็ก
6. เด็กไม่ได้รับค่าตอบแทนจากรัฐบาล

การจัดการทะเบียน  
การดูแลเด็ก



II. ตามสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวพวกเขาจะได้รับค่าใช้จ่ายในการดูแลเด็กตั้งแต่ 6,000 หยวนถึง 10,000 หยวนต่อเดือนและส่งให้ประชาชนผู้ที่ตั้งศูนย์ดูแลเด็กส่วนตัวและสถานรับเลี้ยงเด็กสาธารณะจะได้รับค่าเลี้ยงดูตั้งแต่ 3,000 ถึง 7000 หยวนด้วยเงินอุดหนุน. นอกจากนี้เงินช่วยเหลือเพิ่มเติม 1,000 หยวนจะมอบให้กับเด็กคนที่สามหรือมากกว่านั้น

คุณสามารถติดต่อสำนักสังคม (กรม) ของเขตท้องถิ่นและรัฐบาลเทศบาลหรือไปที่เครือข่ายข้อมูลการจัดการลงทะเบียนบริการสังคมของแผนกสังคมและครอบครัวของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ

เขต	สำนักสังคม (กรม) โทรศัพท์	เขต	สำนักสังคม (กรม) โทรศัพท์
เทศบาลเมืองจีหลง	(02)24201122 # 2203-2205	เทศบาลเขตเจี๋ยอี้เซียน	(05)2254321
เทศบาลเมืองไทเป	(02)27208889 # 1622-1626	เทศบาลเมืองเจี๋ยอี้	(05)3620900 #2506
เทศบาลเมืองไทเปใหม่	(02)27603456 #3678-3680	เทศบาลเมืองไถหนาน	(06)2991111 # 5903
เทศบาลเขตเถาหยวนเซียน	(03)3322101 # 6318	เทศบาลเมืองกาซง	(07)3368333 # 2495-2498
เทศบาลเมืองซินจู๋	(03)5352386 # 802	เทศบาลเขตผิงตงเซียน	(08)7320415 # 5327
เทศบาลเขตซินจู๋เซียน	(03)5518101 # 3243	เทศบาลเขตอีหลานเซียน	(03)9328822 # 459
เทศบาลเขตเหมียวลี่เซียน	(037)559643	เทศบาลเขตฮัวเหลียนเซียน	(036)227171 # 256 / 257
เทศบาลเมืองไถจง	(04)22289111 #37513	เทศบาลเขตไถจงเซียน	(089)345106 # 263
เทศบาลเขตจางฮัวเซียน	(04)753-2274	เทศบาลเขตจินเหมินเซียน	(082)318823 # 62578
เทศบาลเขตหนานโถวเซียน	(049)2247970	เทศบาลเขตผิงหูเซียน	(06)9274400 # 394
เทศบาลเขตหนุ่ยหลินเซียน	(05)5522575	เทศบาลเขตเหลียนเจียง	(0836)25022 # 401

# บ้านดูแลหลังคลอดพร้อมทะเบียนของรัฐบาล



เลือกสถานพยาบาลสำหรับการพยาบาลหลังคลอดอย่างระมัดระวังเพื่อให้แน่ใจว่าสุขภาพของแม่และทารก

สตรีมีครรภ์จำนวนมากไปเยี่ยมและจองสถานที่กักขังระหว่างตั้งครรภ์ ปัจจุบันสถานดูแลหลังคลอดมีอยู่ 2 ประเภท ได้แก่ สถานดูแลหลังคลอดและที่เรียกว่า "ศูนย์กักขัง" ความแตกต่างที่ใหญ่ที่สุดคือ "เจ้าหน้าที่พยาบาล" ให้ "บริการพยาบาล" ในขณะที่คำร้องหรือไม่ สถานดูแลหลังคลอดจัดตั้งขึ้นโดยการสมัครและอนุมัติหน่วยงานด้านสุขภาพตามกฎหมายว่าด้วยเจ้าหน้าที่พยาบาลมีการให้บริการพยาบาล มีบริการอาหารและที่พักในศูนย์กักขังและไม่อนุญาตให้บริการพยาบาลโดยไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาล

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการขอให้สตรีมีครรภ์และมารดาที่มีครรภ์เลือกสถานบ้านดูแลหลังคลอดไม่เพียง แต่ดูจากการตกแต่งที่หรูหราของสถานบ้านเท่านั้น แต่ยังเลือกสถานที่ปลอดภัยเป็นมืออาชีพคุณภาพสูงและมีคุณภาพเพื่อรับการดูแลและบริการหลังคลอด

- เพื่อปกป้องความปลอดภัยและผลประโยชน์ของหญิงตั้งครรภ์และทารกและเพื่อหลีกเลี่ยงข้อพิพาทด้านการบริโภคเช่นการฝากเงินและการคืนเงินกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการได้ประกาศในเดือนกันยายน 2542 ว่า "สัญญาที่เป็นทางการของสถานพยาบาลหลังคลอดและศูนย์เด็กในทีคุมขังควรมีรายการที่ไม่ต้องบันทึก" และ "สัญญาจ้างรุ่นสำหรับสถานดูแลหลังคลอดและศูนย์กักขัง" มีอยู่ในเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ(เส้นทาง: โฮมเพจ / แนะนำสั้น ๆ ของแผนก / แผนกและหน่วยงานในเครือ / แผนกการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ / กฎหมายและระเบียบ / ข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง)
- สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับการลงทะเบียนสถานบ้านดูแลหลังคลอดกรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการที่(เส้นทาง: หน้าแรก / "(คำถามทั่วไป) / การสอบถามสถานบ้านทางการแพทย์และการสอบถามเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์) / โปรดเลือก "สถานบ้านการพยาบาล" สำหรับประเภทของสถานและป้อน "หลังคลอด" สำหรับชื่อของสถานจากนั้นเริ่ม ค้นหาจากนั้นคุณสามารถค้นหาสถานบ้านการพยาบาลหลังคลอดแห่งขจัดได้)
- การประเมินครั้งแรกดำเนินการใน 102 สำหรับสถานบ้านดูแลหลังคลอด ผลการประเมินได้รับการเผยแพร่บนเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ:(เส้นทาง: โฮมเพจ / แนะนำสั้น ๆ ของแผนก / แผนกและหน่วยงานในเครือ / แผนกการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ / พื้นที่ประเมินของสถานบ้านการพยาบาลหลังคลอด)
- สำนักอนามัยของทุกมณฑลและเมืองยังดำเนินการกำกับดูแลและประเมินผลทุกปีและยังเผยแพร่ผลการวิจัยบนเว็บไซต์ของสำนักงานสาธารณสุขอีกด้วย

กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ  
ระบบสอบถามเรื่องการแพทย์



衛生福利部 醫事查詢系統

醫事人員查詢 醫事機構查詢

查詢條件

機構名稱: 產後

機構類別: 護理機構

縣市: 全部 全部

診療科別: 全部

輸入驗證碼: 4GYG

1. 輸入「產後」

2. 選擇縣市

3. 輸入驗證碼

4. 送出查詢

查詢

# การปฏิบัติต่อผู้ต้องสงสัยว่ามีความรุนแรงในครอบครัว



การคุกคามทางร่างกายจิตใจเศรษฐกิจการควบคุมการคุกคามหรือการกระทำที่ผิดกฎหมายอื่นๆ ในหมู่สมาชิกในครอบครัวคือความรุนแรงในครอบครัวในช่วงเวลาแห่งความรุนแรงในครอบครัวอันดับแรกเราควรปกป้องความปลอดภัยของตนเอง หากจำเป็นเราควรติดต่อ 110 เพื่อโทรหาตำรวจเพื่อขอความช่วยเหลือ ตำรวจควรเข้าแทรกแซงเพื่อหยุดความรุนแรงรวบรวมหลักฐานทางอาญาและช่วยเหลือในการพาเหยื่อไปรับการรักษาพยาบาล รายงานและจัดการความรุนแรงในครอบครัวและเรื่องที่ต้องให้ความสนใจจากบุคลากรทางการแพทย์รวมถึงรายการต่อไปนี้:

1. เมื่อคุณทราบว่ามีความรุนแรงในครอบครัวโปรดโทรไปที่สายด่วนคุ้มครอง 113 หรือติดต่อเว็บไซต์ของระบบข้อมูล e-protection เพื่อการแจ้งเตือนทางออนไลน์หรือขอให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องของโรงพยาบาลกรอกแบบฟอร์มการแจ้งเตือน (ซึ่ง ได้โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของห้องบริการสังคมของโรงพยาบาล) และแฟกซ์ไปยังศูนย์ป้องกันและควบคุมความรุนแรงในครอบครัวและการล่วงละเมิดทางเพศของรัฐบาลเขตและเทศบาลเพื่อจัดการเรื่องการแจ้งเตือนและให้บริการที่เหมาะสมแก่เหยื่อ
2. ตามมาตรา 50 ของกฎหมายว่าด้วยการป้องกันและควบคุมความรุนแรงในครอบครัวเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ ตำรวจนักสังคมสงเคราะห์ครู โรงเรียนเจ้าหน้าที่ดูแลเด็กและผู้เชี่ยวชาญด้านการตรวจคนเข้าเมืองมีหน้าที่ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้มีอำนาจภายใน 24 ชั่วโมงเมื่อพบกรณีต้องสงสัย ของความรุนแรงในครอบครัว สำหรับผู้ที่ไม่มีรายงานตามบทบัญญัติของมาตรา 62 วรรค 1 ของกฎหมายฉบับเดียวกันหน่วยงานของเทศบาลและเขต (เมือง) จะกำหนดค่าปรับไม่น้อยกว่า 6,000 เหรียญไต้หวัน แต่ไม่เกิน 30,000 เหรียญไต้หวัน อย่างไรก็ตามบุคลากรทางการแพทย์ที่ฝ่าฝืนกฎหมายเพื่อหลีกเลี่ยงเหตุฉุกเฉินทางร่างกายของเหยื่อจะไม่ถูกลงโทษ
3. หากเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์พบว่ามีกรณีความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรายงานตามกฎหมายหากฝ่ายที่เกี่ยวข้องแสดงความไม่เต็มใจที่จะรายงานเขา / เธออาจจะระบุในแบบฟอร์มการแจ้งเตือนว่าเขา / เธอเป็นไม่เต็มใจที่จะรายงานกรณีดังกล่าวเพื่อเตือนให้ศูนย์ป้องกันและควบคุมความรุนแรงในครอบครัวและการล่วงละเมิดทางเพศของรัฐบาลเทศบาลและเทศมณฑล (เมือง) จัดการกับทักษะการติดตามผล หากพบกรณีความรุนแรงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดเพื่อระบุกรณีที่มีความเสี่ยงสูงโดยเร็วที่สุดควรใช้แบบประเมินความเสี่ยงด้านความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด (tipvda) ของไต้หวันเพื่อประเมินสถานการณ์ความเสี่ยงของเหยื่อและการกรอกข้อมูลออนไลน์ควรเป็น

ร่วมกันดูแลปกป้อง

113

ecare.mohw.gov.tw


# ข้อมูลทรัพยากรที่เกี่ยวข้อง

ชื่อของหน่วย	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
เว็บไซต์ Health 99 ของกรมอนามัยแห่งชาติของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	ข้อความสุขภาพศึกษา	<a href="http://health99.hpa.gov.tw/">http://health99.hpa.gov.tw/</a>
สมาคมการแพทย์โรคลมชักแห่งไต้หวัน	จัดทำทะเบียนข้อมูลการตั้งครกการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพและการจัดการกรณีสำหรับสตรีที่เป็นโรคลมชักเพื่อให้เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ทราบว่าช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างไร	02-2876-2890 <a href="http://www.epilepsy.org.tw">http://www.epilepsy.org.tw</a>
บริษัทมูลนิธิไต้หวันเพื่อทารกคลอดก่อนกำหนด	จัดให้มีโปรแกรมเพื่อให้ทารกคลอดก่อนกำหนดได้รับการดูแลทางการแพทย์ที่เหมาะสมปรับปรุงคุณภาพการรักษายาบาลสำหรับทารกคลอดก่อนกำหนดและมีส่วนร่วมในการป้องกันและรักษาการคลอดก่อนกำหนดและบริการด้านการศึกษาและการประชาสัมพันธ์	0800-00-3595 02-2511-1608 <a href="http://www.pbf.org.tw">http://www.pbf.org.tw</a>
สมาคมไต้หวันเพื่อการป้องกันและรักษาคลอดก่อนกำหนด	ส่งเสริมการป้องกันและรักษาการคลอดก่อนกำหนด	02-2523-7490
บริษัทมูลนิธิโรคหายาก	ให้ข้อมูลและความช่วยเหลือเกี่ยวกับโรคหายาก	02-25210717-8 <a href="http://www.tfird.org.tw">http://www.tfird.org.tw</a>
สมาคมไต้หวันโรคโลหิตจางทางทะเล	วัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลการดูแลทางการแพทย์ที่ใช้งานได้และถูกต้องและความช่วยเหลือสำหรับผู้ป่วยโรคโลหิตจางทางทะเลและครอบครัวในประเทศจีน	02-2389-1250 <a href="http://www.thala.org.tw/">http://www.thala.org.tw/</a>
สาธารณรัฐประชาชนจีน UNICEF สำหรับโรคหัวใจ	ช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคหัวใจให้ได้รับการดูแลทางการแพทย์ที่เหมาะสม	02-2331-9494 <a href="http://www.ccfi.org.tw">http://www.ccfi.org.tw</a>
บริษัท มูลนิธิ Yan กระโหลกและศีรษะ	ช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของกะโหลกศีรษะ แต่กำเนิดเช่นปากเหว่งเต้านมโหว่ microtia และความคิดผิดปกติของกะโหลกศีรษะอื่น ๆ	0800-012378 02-27190408 <a href="http://www.nmcf.org">http://www.nmcf.org</a>
การก่อตั้งของสาธารณรัฐจีน	เพื่อส่งเสริมการสื่อสารประสบการณ์การเลี้ยงดูหรือการให้คำปรึกษาด้านการพยาบาลและการดูแลสุขภาพโดยการรวมผู้ปกครองของผู้ป่วยควานี้ผู้ปกครองและกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยควานี้และนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ	02-2278-9888 <a href="http://www.rocdown-syndrome.org.tw">http://www.rocdown-syndrome.org.tw</a>
นิตกรของสมาคมไต้หวันดูแลธาลัสซีเมีย	ให้คำแนะนำการจ้างงานความช่วยเหลือทางการแพทย์การศึกษาทางสังคมและบริการอื่น ๆ สำหรับผู้ป่วย	04-2529-8232 <a href="https://www.facebook.com/groups/119062884788125/">https://www.facebook.com/groups/119062884788125/</a>
สมาคมไต้หวันสำหรับการดูแลเด็กปฐมวัย	เพื่อช่วยเหลือเด็กทุกประเภทที่มีพัฒนาการล่าช้าและครอบครัวของพวกเขาในการรักษาและการศึกษาตั้งแต่นั้นมา	03-8523355 <a href="http://www.caeip.org.tw">http://www.caeip.org.tw</a>
บุคคลตามกฎหมายสมาคมพัฒนาประเทศจีนชะลอกองทุนเด็ก	เพื่อช่วยในการจัดตั้งบริการดูแลและให้คำปรึกษาสำหรับเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า	02-2753-0855 <a href="http://www.fcdd.org.tw">http://www.fcdd.org.tw</a>
เว็บไซต์การศึกษาครอบครัวและคำปรึกษา	การเลี้ยงดูบุตรความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสการสื่อสารก่อนสมรสความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดทรัพยากรและการจัดการครอบครัวการปรับชีวิตครอบครัว ฯลฯ	412-81859 (กรุณาเพิ่ม 02 สำหรับโทรศัพท์มือถือ) <a href="http://moe.familyedu.moe.gov.tw">http://moe.familyedu.moe.gov.tw</a>
ความช่วยเหลือทางสังคมและสังคมสงเคราะห์กรมอนามัยและสวัสดิการ	ให้คำปรึกษาด้านสวัสดิการสังคม	1957 <a href="https://1957.mohw.gov.tw/">https://1957.mohw.gov.tw/</a>



ชื่อของหน่วย	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
กระทรวงแรงงาน	เพื่อส่งเสริมความสมดุลในชีวิตการทำงานของพนักงานและสร้างสถานที่ทำงานที่เป็นมิตรสำหรับพนักงานที่ตั้งครรภ์และคู่สมรสของพวกเขา	02-8995-6866 <a href="https://www.mol.gov.tw/">https://www.mol.gov.tw/</a> (กระทรวงแรงงาน) <a href="https://eeweb.mol.gov.tw/">https://eeweb.mol.gov.tw/</a> (เครือข่ายความช่วยเหลือในกรจ้างงาน) <a href="https://wvlb.mol.gov.tw/">https://wvlb.mol.gov.tw/</a> (เครือข่ายสมดุลชีวิตการทำงาน)
สำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน	จัดให้มีการประกันแรงงานประกันแห่งชาติผลประโยชน์การคลอดบุตรประกันการเกษตรเงินช่วยเหลือการดูแลเด็กและการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวข้อง	02-23961266 <a href="https://www.bli.gov.tw/0100086.html">https://www.bli.gov.tw/0100086.html</a> (เว็บไซต์อย่างเป็นทางการของสำนักงานประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน/เด็กทารกแรกเกิด)
กระทรวงการคลัง	การดำเนินการหักเงินก่อนวัยเรียนพิเศษ: ผู้จ่ายภาษีที่เลี้ยงดูเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีมีบุตรการหักเงินพิเศษก่อนวัยเรียนตั้งแต่ปี 101 ในปี 2549 จะหักเงิน 25,000 หยวนสำหรับแต่ละคนการหักเงินจำนวน \$ 120000 สำหรับแต่ละคนตั้งแต่ปี 107หากมีข้อยกเว้นความมั่งคั่งจะไม่ได้รับผู้ที่มียอดภาษีที่บังคับใช้มากกว่า 20% (เช่นเดียวกับผู้ที่เลือกที่จะแยกภาษีเงินปันผลและส่วนเกินในอัตราภาษี 28% เดียว) หรือผู้มียาได้พื้นฐานเกิน 6.7 ล้านเหรียญ ด้วยการส่งเสริมการหักเงินนี้ร่วมกับมาตรการลดหย่อนอื่น ๆ ทำให้สามารถใช้ทรัพยากรทางการเงินของรัฐบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเราควรลดภาระในการเลี้ยงดูบุตรและสนับสนุนให้ผู้ปกครองทำงานต่อไปเพื่อให้ประชากรในวัยทำงาน	โทรศัพท์โทรฟรีของ IRS:0800-000-321
แผนกสังคมและครอบครัวกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ	สายการให้คำปรึกษาระดับชาติสำหรับการตั้งครรภ์ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะและการแสวงหาความช่วยเหลือเว็บไซต์ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์บริการส่งต่อและจดหมายสำหรับหญิงตั้งครรภ์และวัยรุ่นทั่วไปเพื่อให้คำปรึกษาออนไลน์.	สายด่วนปรึกษาระดับชาติสำหรับการตั้งครรภ์ของเด็กหญิงที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ:0800-25-7085 เว็บไซต์ช่วยเหลือสำหรับการตั้งครรภ์ของเด็กหญิงที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ: <a href="http://www.257085.org.tw/">http://www.257085.org.tw/</a>
ฝ่ายบริการกระทรวงมหาดไทย	สวัสดิการรับราชการทหาร	049-2394438 <a href="https://sweethome.moi.gov.tw/?cat=24">https://sweethome.moi.gov.tw/?cat=24</a>
ฝ่ายก่อสร้าง	เงินช่วยเหลือที่อยู่อาศัยเพื่อสังคมและที่อยู่อาศัย	โปรดติดต่อหน่วยที่อยู่อาศัยของรัฐบาลท้องถิ่นแต่ละแห่งหรือโทร 1999 <a href="https://sweethome.moi.gov.tw/?p=3117">https://sweethome.moi.gov.tw/?p=3117</a>

ชื่อของหน่วย	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
<p>กรมวางแผนกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ</p>	<p>"บริการข้อมูล songbird" ให้บริการสอบถามความคืบหน้าของใบสมัครออนไลน์เกี่ยวกับบัตรประกันสุขภาพทารกแรกเกิดการสมัครออนไลน์และการสอบถามความคืบหน้าของการจ่ายค่าประกันแรงงานและประกันบ้านแก่แห่งชาติการสอบถามข้อมูลสมุดบัญชีธนาคารด้านสุขภาพและข้อมูลการมีบุตรภายใต้ 2 บริการออนไลน์ เช่น ในการสอบถามความคืบหน้าของการขอรับเงินค่าเลี้ยงดูบุตรสำหรับเด็กอายุ 15 ปีจะมีการสอบถามความคืบหน้าการสมัครของเงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตรสำหรับมารดาที่ให้นมบุตรและสอบถามข้อมูลการฉีดวัคซีนทารกวัยขวบปีแรกการสังคมนาการผลิตและสวัสดิการการดูแลเด็กข้อมูลการดูแลเด็กและการแจ้งเดือนการฉีดวัคซีนมีไว้เพื่อสร้างแพลตฟอร์มบริการแบบครบวงจร</p>	<p>เว็บไซต์ —ชาวจีน <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/">https://ibaby.mohw.gov.tw/</a> —ภาษาเวียดนาม <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/vn">https://ibaby.mohw.gov.tw/vn</a> —ภาษาอังกฤษ <a href="https://ibaby.mohw.gov.tw/en/">https://ibaby.mohw.gov.tw/en/</a> —FB - Songbird <a href="https://www.facebook.com/ibabymohw">https://www.facebook.com/ibabymohw</a></p> <p>QR code</p> 
<p>กรมประกันสุขภาพกลางกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ</p>	<p><b>บทนำของแอป "การดำเนินการประกันสุขภาพแห่งชาติด้านสมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพ"</b></p> <p>I. วิธีการเข้าสู่ระบบ</p> <p>เพียงดาวน์โหลดแอป"สมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพด่วน"จากสมาร์ตโฟนคลิกการตรวจสอบอุปกรณ์พร้อมหมายเลขโทรศัพท์มือถือหมายเลขบัตรประชาชนรหัสยืนยันกราฟิก จากนั้นป้อนรหัสสี่ตัวสุดท้ายของหมายเลขบัตรประกันสุขภาพ และตั้งรหัสผ่านจากการลงทะเบียนบัตรประกันสุขภาพและการผูกอุปกรณ์มือถือจะเสร็จสมบูรณ์ในเวลาเดียวกันและสามารถใช้สมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพและฟังก์ชันเคาน์เตอร์มือถือได้หมายเหตุ:คุณสามารถลงทะเบียนสมุดบัญชีเงินฝากในเว็บไซค์อย่างเป็นทางการของกรมประกันสุขภาพผ่าน"ใบรับรองบุคคลธรรมดา"หรือ"บัตรประกันสุขภาพ"พร้อมหมายเลขบัญชีของสมุดบัญชีจากนั้นใช้คอมพิวเตอร์ในการเข้าสู่ระบบ</p> <p>II. สมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพ</p> <p>(1) เมื่อหา:</p> <p>ผู้ป่วยนอกผู้ป่วยในยาการผ่าตัดโรคมะเร็งและการจำหน่ายเวชระเบียนผลการตรวจการถ่ายภาพหรือรายงานการตรวจทางพยาธิวิทยาข้อมูลการฉีดวัคซีนของ CDC ผลการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับผู้ใหญ่ของกรมอนามัยแห่งชาติผลการตรวจคัดกรองมะเร็ง 4 ชนิดและหมายเหตุเกี่ยวกับการบริจาคอวัยวะหรือบ้านพักรับรองการดูแลแบบประคับประคองของกรมอนามัยและสวัสดิการของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ</p> <p>(2) ประโยชน์การใช้งาน:</p> <p>1. การเข้าถึงข้อมูลที่สะดวก:การเข้าสู่ระบบหลายครั้งเพื่อรับ</p>	<p>สายด่วนบริการกรมประกันสุขภาพ สำหรับการโทรในพื้นที่โทร 0800-030-598 หรือ 4128-678 (ไม่ต้องใช้รหัสพื้นที่) และ โทร 02-4128-678 จากโทรศัพท์มือถือ</p> <p>เว็บไซต์ <a href="https://www.nhi.gov.tw">https://www.nhi.gov.tw</a> แอปมือถือประกันสุขภาพแห่งชาติ</p> <p>QR code</p> 

ชื่อของหน่วย	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
กรมประกันสุขภาพกลาง กระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ	<p>ข้อมูลสุขภาพแบบบูรณาการข้ามหน่วยงานลดการจรรยา ระหว่างโรงพยาบาล</p> <p>2. อำนวยความสะดวกในการจัดการสุขภาพตนเอง: ให้ข้อมูลทางการแพทย์ที่เป็นภาพการประเมินความเสี่ยงของโรคแล้วแนะนำทางการแพทย์และการได้บันทึกการวัดทางสรีรวิทยา</p> <p>3. การสื่อสารระหว่างแพทย์และผู้ป่วยไม่มีสิ่งกีดขวาง: สามารถแสดงได้เมื่อต้องการรับการรักษาพยาบาลข้อมูล "สมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพ" สำหรับการอ้างอิงของแพทย์ เพื่อให้แพทย์สามารถเข้าใจสถานะสุขภาพของคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>(3) ฟังก์ชันการจัดการสุขภาพครอบครัวแบบรวมบัญชีเดียวใหม่:</p> <p>a. ทราบว่าแม่บันทึกในสมุดบัญชีสุขภาพด้วยบัญชีของตนเองจะสามารถดูข้อมูลทางการแพทย์และสุขภาพของทารกและตัวเธอเองได้</p> <p>b. วิธีรับฟังก์ชันสุขภาพครอบครัวการจัดการแบบรวมบัญชีเดียว:</p> <p>(1) สำหรับเด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปีหากพวกเขาต้องการพามาตรวจในการเข้าร่วมประกันสุขภาพแห่งชาติ มารดาของพวกเขาสมาชิกสามารถเข้าถึงการรักษาพยาบาลและข้อมูลสุขภาพของบุตรหลานได้ทราบเท่าที่พวกเขาเข้าสู่ระบบสมุดบัญชีเงินฝากด้านสุขภาพด้วยตนเอง หมายเลขบัญชี (ไม่จำเป็นต้องสมัคร)</p> <p>(2) หากเด็กไม่ได้ขึ้นอยู่กับการมาตรวจเข้าร่วมประกันสุขภาพแห่งชาติโปรดนำเอกสารประกอบที่เกี่ยวข้องในฐานะตัวแทนทางกฎหมายไปที่เคาน์เตอร์ชั่วคราวของส่วนธุรกิจ ในภูมิภาคของแผนกประกันสุขภาพ หลังจากเสร็จสิ้นขั้นตอนการตรวจสอบแล้วคุณสามารถตรวจสอบข้อมูลสมุดบัญชีเงินฝากสุขภาพของเด็กด้วยหมายเลขบัญชีสมุดเงินฝากสุขภาพของคุณเอง</p> <p>3. การปฏิบัติ</p> <p>(1) การสอบถามบันทึกการประกันภัย:</p> <p>มีการใช้งานในการสืบค้นบันทึกการประกันของตัวเองและผู้อยู่ในอุปการะของต้นหากพ่อหรือแม่เป็นผู้เอาประกันภัยคุณสามารถตรวจสอบสถานะการประกันของทารกได้หลังจากเข้าสู่ระบบ</p> <p>(2) การเปลี่ยนบัตรประกันสุขภาพ:</p> <p>ในอนาคตหากทารกสูญเสียบัตรประกันสุขภาพเปลี่ยนแปลงข้อมูลพื้นฐานหรือต้องการเปลี่ยนรูปถ่ายบัตรประกันสุขภาพสามารถยื่นขอเปลี่ยนบัตรประกันสุขภาพผ่านผู้อุปการะกันภัย(บิดาหรือมารดา).</p>	<p>สายด่วนปรึกษากรมประกันสุขภาพ กรมการแพทย์ โทร 0800-030-598 จากโทรศัพท์บ้านหรือ 4128-678 (ไม่ต้องใช้รหัสพื้นที่) กรมการแพทย์ โทร 02-4128-678 จากโทรศัพท์มือถือของคุณ</p> <p>เว็บไซต์ <a href="https://www.nhi.gov.th">https://www.nhi.gov.th</a></p> <p>แอปมือถือประกันสุขภาพแห่งชาติ QR code</p> 

ชื่อของหน่วย	เนื้อหาบริการ	วิธีการติดต่อ
<p>โลกของกรมตรวจคนเข้าเมือง กระทรวงมหาดไทย</p>	<p>วิธีการขอใบอนุญาตถิ่นที่อยู่ของคนต่างด้าวสำหรับทารกแรกเกิดที่เกิดในต่างประเทศ(รวมถึงผู้ที่เกิดจากแรงงานต่างด้าว)ที่เกิดในไต้หวัน</p> <p>(1) ชาวต่างชาติที่เกิดในประเทศจีนซึ่งบิดาหรือมารดาถือใบอนุญาตมีถิ่นที่อยู่ของคนต่างด้าวหรือใบอนุญาตมีถิ่นที่อยู่ถาวรของคนต่างด้าวในขณะที่เกิดจะต้องแสดงสูติบัตรของทารกแรกเกิดภายใน 30 วันนับจากวันหลังคลอด รูปถ่ายขนาด 2 นิ้วใบอนุญาตพำนักคนต่างด้าวของบิดาหรือมารดา (ใบอนุญาตมีถิ่นที่อยู่ถาวร)และค่าธรรมเนียมใบรับรองจะถูกเรียกเก็บที่สถานบริการของแผนกของกรมสถานที่พำนักเพื่อยื่นขอใบอนุญาตถิ่นที่อยู่ของคนต่างด้าวหลังจากได้รับหนังสือเดินทางแล้วจะส่งดำเนินการลงทะเบียนเปลี่ยนหมายเลขหนังสือเดินทาง</p> <p>(2) สำหรับข้อมูลโปรดติดต่อกรมประกันสุขภาพกลางของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการสอบถามค่าประกันสุขภาพฟรีสายด่วน: 0800-030-598.</p> <p>(3) นอกจากนี้ตาม "กฎหมายสัญชาติ" ที่แก้ไขและบังคับใช้เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 1989 ทารกแรกเกิดที่เกิดในไต้หวันหลังวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 1989 ซึ่งบิดาหรือมารดาเป็นคนสัญชาติสาธารณรัฐจีนจะได้รับสัญชาติของสาธารณรัฐจีนและจะต้องลงทะเบียนกับสำนักงานกิจการในครัวเรือนและจะไม่ยื่นขอใบอนุญาตถิ่นที่อยู่ของคนต่างด้าว</p>	<p>ที่มา: เครือข่ายข้อมูลทั่วโลกของกรมตรวจคนเข้าเมือง กระทรวงมหาดไทย</p> <p><a href="https://www.immigration.gov.tw/5385/12162/12197//CP_QA">https://www.immigration.gov.tw/5385/12162/12197//CP_QA</a></p> <p>เบอร์ติดต่อ: (02) 23889393 ต่อ 2050</p>



ความปลอดภัยทางการแพทย์ ค่าเลี้ยงดูบุตร เงินรายเดือนแห่งชาติ และค่าลดบุตร  
ของประกันสุขภาพของเกษตรกร



หลักประกันสุขภาพแห่งชาติรวมถึงความคุ้มครองทางการแพทย์สำหรับผู้ด้อยโอกาส

หลักประกันสุขภาพแห่งชาติดูแลสุขภาพประชาชนทั้งระบบตั้งแต่วันที่ 7 มิถุนายน พ.ศ.ความสนใจของชาวจีนในการรักษาพยาบาลและการปฏิบัติตามสิทธิที่เท่าเทียมกันในการรักษาพยาบาลครอบคลุมที่ประชาชนผ่านขั้นตอนการประกันก็สามารถไปพบแพทย์ได้อย่างสบายใจ

เพื่อช่วยเหลือผู้ยากไร้และผู้เจ็บป่วยที่ไม่สามารถจ่ายเบี้ยประกันสุขภาพได้ กรมประกันสุขภาพมีมาตรการช่วยเหลือเช่นการผ่อนชำระเงินผู้กองทุนสงเคราะห์สายด่วนบริการปรึกษากรมประกันสุขภาพคือ โทร 0800-030-598 หรือ 4128-678 (ไม่ต้องระบุรหัสพื้นที่) หมายเลขโทรศัพท์มือถือเปลี่ยนเป็น 02-4128-678



ค่าเลี้ยงดูบุตรสำหรับเด็กอายุต่ำกว่าสองปี

I. ผู้ปกครองควรปฏิบัติตามเงื่อนไขต่อไปนี้เมื่อขอรับค่าเลี้ยงดูบุตร:

1. อัตราภาษีของภาษีเงินได้ครัวเรือนที่ครอบคลุมน้อยกว่า 20%
2. มีบุตรอายุต่ำกว่า 2 ปี
3. พวกเขาไม่ยอมรับบริการสาธารณะหรือบริการสาธารณะเสมือน
4. ไม่ได้รับเงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตร
5. พวกเขาไม่ยอมรับการตั้งถิ่นฐานใหม่ของรัฐบาลด้วยค่าใช้จ่ายสาธารณะ

II. ตามสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวพวกเขาจะได้รับค่าเลี้ยงดูบุตรตั้งแต่ 2,500 หยวน ถึง 5,000 หยวนต่อเดือนสำหรับบุตรคนที่ 3 ขึ้นไปจะได้รับเงินช่วยเหลือเพิ่มเติม 1,000 หยวนต่อเดือน ผู้สมัครที่สนใจควรติดต่อสำนักงานเขตเมือง (เมืองเมืองอำเภอ) ที่มีทะเบียนบ้านของเด็กตั้งอยู่ ข้อมูลสามารถหาได้จากเว็บไซต์ของกรมสังคมและครอบครัวของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการที่: <http://www.sfiaa.gov.tw/> (เส้นทาง: พื้นที่ริม / ค่าเลี้ยงดูเด็กและพื้นที่สาธารณะเสมือนการดูแลเด็ก)

(ที่มา: กรมสังคมและครอบครัวกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ)

ฝ่ายสังคมและครอบครัว





### ประกันบ้านอายุแห่งชาติผลประโยชน์การคลอดบุตร

หากผู้เอาประกันภัยหญิงของ บริษัท ประกันแห่งชาติคลอดบุตรหรือคลอดก่อนกำหนด ในช่วงระยะเวลาที่เข้าร่วมในการประกันภัยแห่งชาติเธอจะ ได้รับเงินค่าคลอดบุตรสองเดือน (ปัจจุบันคือ RMB 36564)ตามจำนวนเงินเอาประกันภัยของเดือนในขณะนั้น และจำนวนค่าแฝดข้างต้นจะเพิ่มขึ้นตามสัดส่วน(กรณีผู้เอาประกันภัยคลอดก่อนกำหนดในวันที่17 พฤษภาคม ตามกฎหมายที่บังคับใช้ในขณะนั้นค่าคลอดบุตรคือ 1 เดือน)

- สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลประโยชน์การประกันการคลอดบุตรแห่งชาติโปรด โทรสายด่วนเงินงวดแห่งชาติ: (02) 2396-1266 ถึง 6011
- เว็บไซต์:<https://www.bli.gov.tw/> (เส้นทางหน้า: หมวดบริการ / เงินบ้านอายุแห่งชาติ / สวัสดิการต่างๆ / ผลประโยชน์การคลอดบุตร)

(ที่มา: กรมประกันสังคมกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการสำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)

สำนักประกัน  
แรงงาน



### ผลประโยชน์การประกันสุขภาพของชานา

หากผู้เอาประกันภัยหรือคู่สมรสคลอดบุตรหลังจาก 280 วันหรือคลอดก่อนกำหนดหลังจาก 181 วันสามารถจ่ายค่าคลอดบุตร 2 เดือน (ปัจจุบัน 2400 หยวน) ต่อครั้งตามเงินเดือนประกันของเดือนปัจจุบัน หากการทำแท้งเกิดขึ้นหลังจาก 84 วันของการเข้าร่วมประกันการเกษตรการชำระเงินจะลดลงครึ่งหนึ่ง (ปัจจุบันคือ 10,000 หยวน)200 หยวน. มากกว่าค่าแฝดจะได้รับตามสัดส่วน

- กรุณาโทรสายด่วนบริการของสำนักงานประกันแรงงานที่ (02) 2396-1266 ถึง 2330
- เว็บไซต์:<https://www.bli.gov.tw/> (เส้นทางหน้า: หมวดบริการ / ประกันเกษตรกร / เนื้อหาผลประโยชน์ / ผลประโยชน์การประกันสุขภาพของเกษตรกร)

(ที่มา: สำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)

สำนักประกัน  
แรงงาน





## ลาคลอดและลาเพื่อพ่อ

หากลูกจ้างหญิงมีความจำเป็นต้องได้รับการตรวจก่อนคลอดและต้องมีการตรวจก่อนคลอดในระหว่างตั้งครรภ์เธอสามารถยื่นคำร้องขอลาตรวจคลอดบุตรกับนายจ้างเป็นเวลา 5 วันได้ตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมกันในการทำงานระหว่างเพศลูกจ้างอาจใช้เวลาครึ่งวันหนึ่งวันหรือชั่วโมงเป็นหน่วยลาก็ได้และนายจ้างจะปฏิเสธการลาไม่ได้

เมื่อคู่สมรสของลูกจ้างคลอดบุตรนายจ้างจะลาเพื่อพ่อเป็นเวลา 5 วันภายใน 15 วันของวันเดียวกันและก่อนและหลังรวมเดือน 5 วันเพื่อขอลาเพื่อพ่อเพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้งานที่ยืดหยุ่นของพนักงานในการดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของการดูแลพ่อพนักงานสามารถขอลาในช่วงเวลาที่ต่างกันได้





## ค่าประกันการคลอดบุตร การประกันการจ้างงาน การดูแลเด็กอยู่ในหน้าที่และจ่ายเงินสงเคราะห์



### ผลประโยชน์ประกันการคลอดบุตร

ผู้หญิงที่เข้าร่วมประกันแรงงานระหว่างตั้งครรภ์หรือคลอดบุตรที่เข้าร่วมประกันแรงงานรวม 280 วัน (คลอดก่อนกำหนด 181 วัน) สามารถจ่ายค่าคลอดบุตรได้ครั้งละ 2 เดือนตามเงินเดือนประกันเฉลี่ยรายเดือนของหกเดือนแรกของเดือนเกิดและจำนวนฝาแฝดข้างต้นจะเพิ่มขึ้นตามสัดส่วน

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนบริการสำนักคุ้มครองแรงงาน: (02) 2396-1266 ถึง 2866
- เว็บไซต์: <https://www.bli.gov.tw/> (เส้นทางของหน้า: หมวดบริการ / ประกันแรงงาน / เนื้อหาผลประโยชน์ / ผลประโยชน์การคลอดบุตร)

(ที่มา: สำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)

สำนักประกัน  
แรงงาน



### เงินประกันการจ้างงานสำหรับการลาเพื่อดูแลเด็กโดยไม่ต้องจ่ายเงิน

เมื่อชีวิตใหม่มาถึงพวกเขาต้องการดูแลและติดตามลูกด้วยตนเองแต่กลัวว่าจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของครอบครัวตามบทบัญญัติของกฎหมายความเท่าเทียมกันในการทำงานทางเพศและกฎหมายการประกันการจ้างงานหลังจากหกเดือนของการจ้างงานกำลังแรงงานจะต้องดูแลและติดตามเด็กก่อนที่เด็กจะอายุครบ 3 ปีหกเขา / เธอยื่นคำร้องต่อนายจ้างเพื่อระงับค่าจ้างสำหรับการดูแลเด็กและระยะเวลาการประกันการจ้างงานรวมมากกว่าหนึ่งปี (ไม่ จำกัด เฉพาะบริษัท เดียวกัน) 60% ของ เงินเดือนประกันเฉลี่ยรายเดือนในช่วงหกเดือนแรกนับจากเดือนที่ถูกระงับการจ่ายค่าจ้างดูแลเด็กสามารถจ่ายได้ทุกเดือน การจ่ายเงินรวมนานที่สุดสำหรับเด็กแต่ละคนคือ 6 เดือน ผู้ปกครองสามารถสมัครได้ทั้งคู่

ผู้ปกครองของครอบครัวที่มีรายได้สองชั้นได้เข้าร่วมในการประกัน เมื่อเลี้ยงดูเด็กที่อายุต่ำกว่า 3 ปีมากกว่าสองคน (เช่น ฝาแฝดและการคลอดบุตรหลายคน) พวกเขาสามารถขอรับเงินค่าเลี้ยงดูบุตรและระงับการจ่ายเงินพร้อมกัน ในนามของเด็กต่างคน ผู้ปกครองที่ดูแลเด็กเพียงคนเดียวที่อายุต่ำกว่า 3 ปีควรจำไว้ว่าต้องสมัครแยกกันในแต่ละช่วงเวลา

โปรดทราบว่าไม่สามารถใช้เงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงดูบุตรและค่าเลี้ยงดูบุตรในเวลาเดียวกันได้ นอกจากนี้เด็กที่อ้างถึงในพระราชบัญญัติความเท่าเทียมกันในการทำงานทางเพศไม่ว่าจะเกิดในชีวิตสมรสนอกสมรสหรือบุตรบุญธรรมจะได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันและผู้ปกครองสามารถขอรับเงินสงเคราะห์โดยไม่ต้องเสียค่าเลี้ยงดูบุตรได้

- ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ของสำนักงานคุ้มครองแรงงาน: <https://www.bli.gov.tw/> (เส้นทาง: Business Zone/ ประกันการมีงานทำ / ธุรกิจการจ่ายเงิน (รวมค่าเลี้ยงดูบุตร) / ค่าเลี้ยงดูบุตร)
- หมายเลขโทรศัพท์ฝ่ายบริการของสำนักคุ้มครองแรงงาน: (02) 2396-1266 ถึง 2866



(ที่มา: สำนักประกันแรงงานกระทรวงแรงงาน)



### การลาจากผู้ปกครอง

หลังจากหกเดือนของการให้บริการพนักงานอาจขอรับการดูแลเด็กก่อนที่เด็กแต่ละคนจะอายุครบสามระยะเวลาพำนักและไม่ต้องจ่ายเงินจะคงอยู่จนกว่าเด็กจะมีอายุครบ 3 ปี แต่ไม่เกิน 2 ปี สำหรับผู้ที่เลี้ยงดูบุตรมากกว่าสองคนในเวลาเดียวกันระยะเวลาของการระงับการจ่ายค่าดูแลเด็กจะคำนวณร่วมกันและระยะเวลาที่ยาวนานที่สุดคือ 2 ปีหลังจากที่เด็กคนเล็กได้รับการเลี้ยงดู ผู้ปกครองสามารถสมัครได้ทั้งคู่

- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกระทรวงแรงงาน (02) 8995-6866
- เว็บไซต์กระทรวงแรงงาน <https://www.mol.gov.tw/>
- เครือข่ายความเสมอภาคในการจ้างงาน <https://eeweb.mol.gov.tw/>



(ที่มา: กระทรวงแรงงาน)



## ข้อบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิต



### Q: ระเบียบการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตคืออะไร?

ข้อบังคับเกี่ยวกับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตเพื่อให้แน่ใจว่ารัฐรับความเสี่ยงจากการผลิตของสตรีและสร้างความมั่นใจว่าสตรีมีครรภ์สตรีมีครรภ์สตรีมีครรภ์และสตรีมีครรภ์ต้องรับผิดชอบต่อความเสี่ยงในการผลิตกฎหมายกำหนดขึ้นเพื่อรับรองสุขภาพและความปลอดภัยในการคลอดบุตรของสตรีลดข้อพิพาททางการแพทย์และส่งเสริมความร่วมมือระหว่างหญิงตั้งครรภ์และเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์



### Q: ใครสามารถขอรับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตได้บ้าง?

- I. แอปพลิเคชันเพื่อบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิต โดยคนสัญชาติของสาธารณรัฐจีน(รวมถึงคู่สมรสชาวต่างชาติ) จะ จำกัด เฉพาะผู้ที่อยู่ในดินแดนของสาธารณรัฐจีนและจะเปิดให้ยอมรับตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2559
- II. ตามข้อ 8 ของข้อบังคับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตบุคคลที่อ้างว่าได้รับการบรรเทาจากอุบัติเหตุจากการผลิต:
  1. การจ่ายเงินตาย: ทายาทตามกฎหมายของการเสียชีวิตของมารดาหรือทารกแรกเกิดเมื่อทารกในครรภ์เสียชีวิตก็คือแม่
  2. การจ่ายเงินบาดเจ็บ: ตัวเหยื่อเอง

	หญิงตั้งครรภ์	ทารกแรกเกิด / ทารกในครรภ์
ความตาย	สูงถึง 4 ล้านหยวน	สูงถึง 300,000 หยวน
คนพิการอย่างมาก	สูงถึง 3 ล้านหยวน	
คนพิการอย่างรุนแรง	สูงถึง 2 ล้านหยวน	
ปิดใช้งานปานกลาง	สูงถึง 1.5 ล้านหยวน	
สูญเสียการทำงานจากระบบสืบพันธุ์เนื่องจากการผ่าตัดมดลูก	สูงถึง 800,000 หยวน	-
การบาดเจ็บที่สำคัญอื่น ๆ ที่ได้รับการยอมรับจากหน่วยงานที่มีอำนาจ	สูงถึง 300,000 หยวน	

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดติดต่อสายด่วนบรรเทาอุบัติเหตุการผลิตของกรมอนามัยและสวัสดิการ (02)2100-2092



**ข้อควรระวัง:**

1. มาตรการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตมีผลบังคับใช้ในวันที่ 4 ตุลาคม 108 หากอุบัติเหตุจากการผลิตเกิดขึ้นตั้งแต่วันที่ประกาศใช้การแก้ไขจะต้องชำระเงินตามจำนวนข้างต้นในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุจากการผลิตก่อนวันประกาศใช้การแก้ไขให้ชำระเงินตามจำนวนที่กำหนดก่อนวันที่ประกาศใช้การแก้ไข
2. ตามมาตรา14ของข้อบังคับการบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตสิทธิในการเรียกร้องเงินบรรเทาทุกข์สำหรับอุบัติเหตุจากการผลิตจะสิ้นสุดลงหากไม่มีการใช้สิทธิภายในสองปีนับจากเวลาที่ผู้เรียกร้องทราบถึงการเกิดอุบัติเหตุจากการผลิต เช่นเดียวกันกับกรณีที่เกิดอุบัติเหตุจากการผลิตมานานกว่า 10 ปี
3. เมื่อยื่นขอเงินบรรเทาอุบัติเหตุจากการผลิตผู้เรียกร้องอาจกรอกหนังสือมอบอำนาจและมอบหมายให้ตัวแทนสถาบันทางการแพทย์หรือสถาบันผดุงครรภ์สมัครในนามของเขา

**i การศึกษาและพัฒนาการในอนาคตสำหรับเด็กและวัยรุ่น**

นับตั้งแต่ปี 106 กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการเป็นครอบครัวที่มีรายได้น้อยและมีรายได้น้อยที่เกิดหลังวันที่ 1 มกราคม 105สำหรับเด็กและเด็กที่ย้ายถิ่นฐานมานานกว่าสองปีผู้ปกครองสามารถฝากเงินได้มากถึง 15,000 ต่อปีนอกจากนี้รัฐบาลจะจัดสรรเงินให้สูงสุด 15,000 หยวนต่อปีโดยมีเงินฝากรวมสูงถึง 30000 หยวนต่อปีใน 18ปีจำนวนเงินฝากสูงสุดคือ RMB 540000 หยวนในฐานะกองทุนการศึกษาจะทำให้พวกเขามีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้นการจ้างงานและการเป็นผู้ประกอบการและหลีกเลี่ยงการตกอยู่ในวงจรของการศึกษาที่ต่ำเทคโนโลยีต่ำและการมีส่วนร่วมทางสังคมที่ต่ำในอนาคต

- หากคุณมีคำถามใด ๆ คุณสามารถโทรไปที่สายด่วนให้คำปรึกษาด้านสวัสดิการปี 1957 (เวลาให้บริการ: 8.00 - 22.00 น. ทุกวัน) และจะมีบุคคลพิเศษสำหรับคุณ
- หรือติดต่อกรมช่วยเหลือสังคมและสังคมสงเคราะห์ของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ





# ข้อมูลการลงทะเบียนล่วงหน้า (CIP) ของสิ่งพิมพ์ในหอสมุดแห่งชาติจีน

คู่มืออนามัยแม่ / กรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ - พิมพ์ครั้งที่ 1

- ไทเป: กรมอนามัยกุมภาพันธ์ 2021

หน้าปก; เซนติเมตร

ISBN 978-986-5469-05-4 (ปกอ่อน)

1. การตั้งครรภ์ 2. การคลอด 3. การดูแลก่อนคลอด 4. คู่มือสุขภาพสำหรับ  
4 2 9. 12 109004666

คู่มือสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์

โดย: กระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการกรมอนามัยแห่งชาติ (แถลงการณ์)

จัดพิมพ์โดย: กรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

ที่อยู่: เลขที่ 36 ถนนตาดิงเจด้าตงเมืองไทเป (สำนักงานไทเป)

เว็บไซต์: <http://www.hpa.gov.tw/>

โทร: (02) 2522-0888

วันที่ตีพิมพ์: กุมภาพันธ์ 2564

ฉบับ (แปรจ) ครั้ง: พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวนสำเนา: 5,000 ฉบับ

คำอธิบายของเวอร์ชันประเภทอื่น ๆ :

หนังสือเล่มนี้มีอยู่ในเว็บไซต์ของกรมอนามัยแห่งชาติของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการ (<http://www.hpa.gov.tw/>) และ

เว็บไซต์ Health 99 (<http://health99.hpa.gov.tw/>)

ราคา: NT \$ 8

สำนักงานนิทรรศการและการขาย

ไทเป: ร้านหนังสือแห่งชาติ

ที่อยู่: 1 / F and 2 / F, 209 Songjiang Road, Taipei, 10485

โทร: (02) 2518-0207

โลจ: Wunan Cultural Plaza

ที่อยู่: No.6, Zhongshan Road, Central District, Taichung City, 40042

โทร: (04) 2226-0330

GPN: 1011000140

ISBN: 978-986-5469-05-4

เจ้าของลิขสิทธิ์: กรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

©สงวนลิขสิทธิ์ รูปแบบการใช้หรือใบเสนอราคาใด ๆ บางส่วนหรือทั้งหมดควรได้รับอนุญาตจากผู้ถือลิขสิทธิ์

กรมอนามัยแห่งชาติกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ, ROC

กรุณาติดต่อสำนักงานส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ ROC (โทร: 886-2-25220888)

สิ่งพิมพ์นี้ได้รับทุนจากกองทุนป้องกันอันตรายจากยาสูบและกองทุนคุ้มครองสุขภาพของสำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพ



# เคารพและสนับสนุนสิทธิของ มารดาที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่



สำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขขอเตือนคุณ

“สำนักงานบริหารสุขภาพแห่งชาติของกระทรวงสุขภาพและสวัสดิการห่วงใยคุณตาม “ข้อบังคับว่าด้วยการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในที่สาธารณะ” ห้ามมิให้ผู้ใดห้ามจับใส่หรือขัดขวางไม่ให้สตรีให้นมบุตรในที่สาธารณะ ผู้ฝ่าฝืนจะถูกปรับตั้งแต่ 6,000 หยวนขึ้นไปหรือไม่น้อยกว่า 30,000 หยวน”



สำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข  
บริการนี้ได้รับทุนจากภาคีอนามัยและสวัสดิการยาสูบ

สายด่วนดูแลสุขภาพมารดา 0800-870870



เว็บไซต์การดูแลมารดา

# การสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่แย

## สูบบุหรี่

บุหรี่มือสามเป็นอนุภาคพิษที่ติดมากับเสื้อผ้าเฟอร์นิเจอร์  
ตึกตากลยหลังจากสูบบุหรี่แล้วและยังคงอยู่อย่างน้อยหก  
เดือนสิ่งนี้ไม่เพียงแต่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบ  
บุหรี่สมาชิกในครอบครัวและโดยเฉพาะเด็กทารกเท่านั้น!"  
แม้แต่คนที่ฉันทักยังได้รับอันตราย



สายเลิกบุหรี่ 0800-636363 ดัน  
หน่วยงานสัญญาเลิกบุหรี่ในทุกมณฑลและทุกเมือง



รักไม่สูบบุหรี่การพริกเลิกบุหรี่

สำนักงานบริการการส่งเสริมสุขภาพพระทรวงสาธารณสุข  
บริการนี้ได้รับทุนจากภาคอนามัยและสวัสดิการยาสูบ



# ความสุขที่มีค่า และความ กตัญญูที่อบอวลตลอดชีวิต

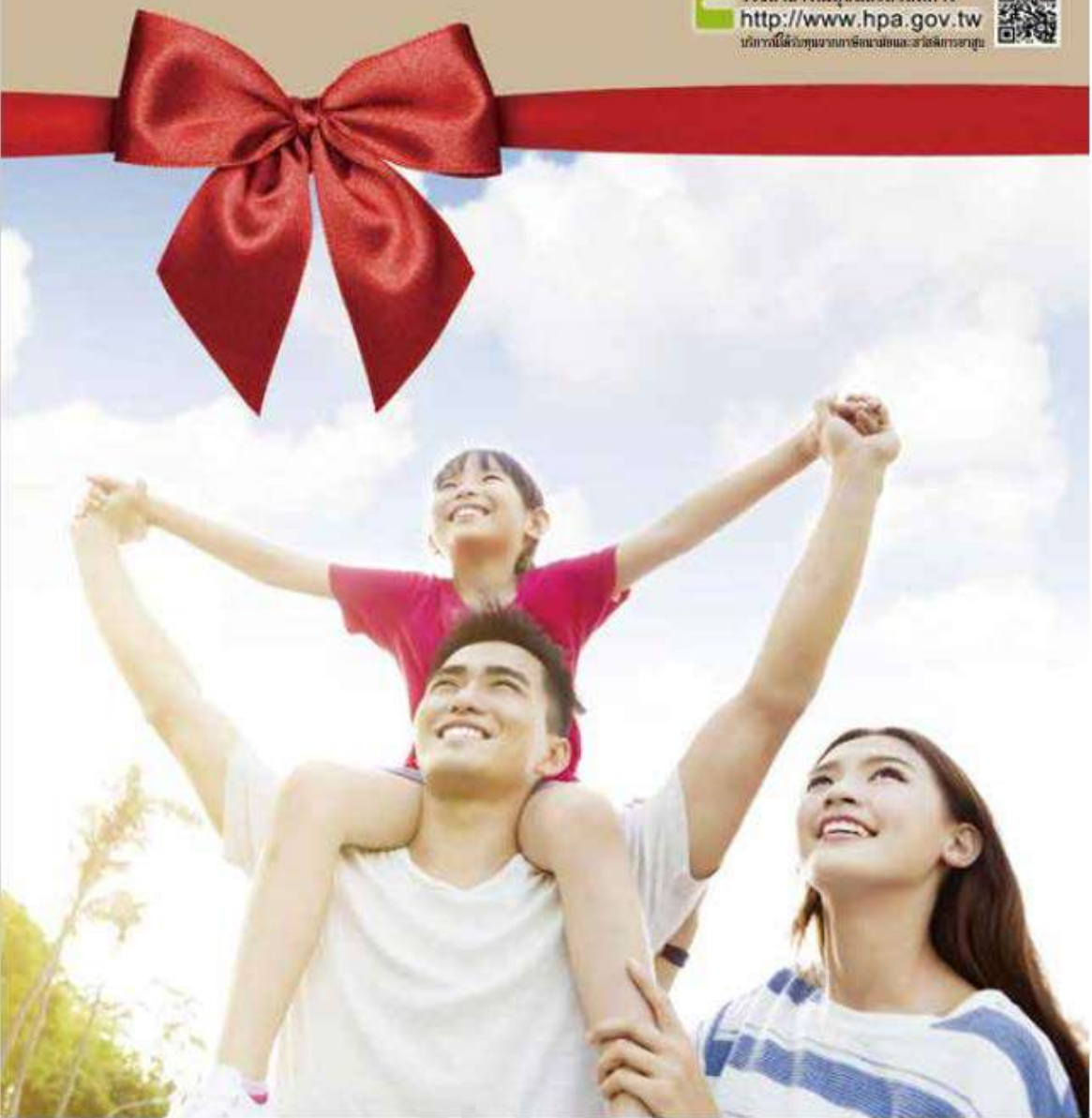
โปรดปกป้องเด็กหญิงโดยไม่กีดกรองเหตุการณ์ตั้งครรภ์

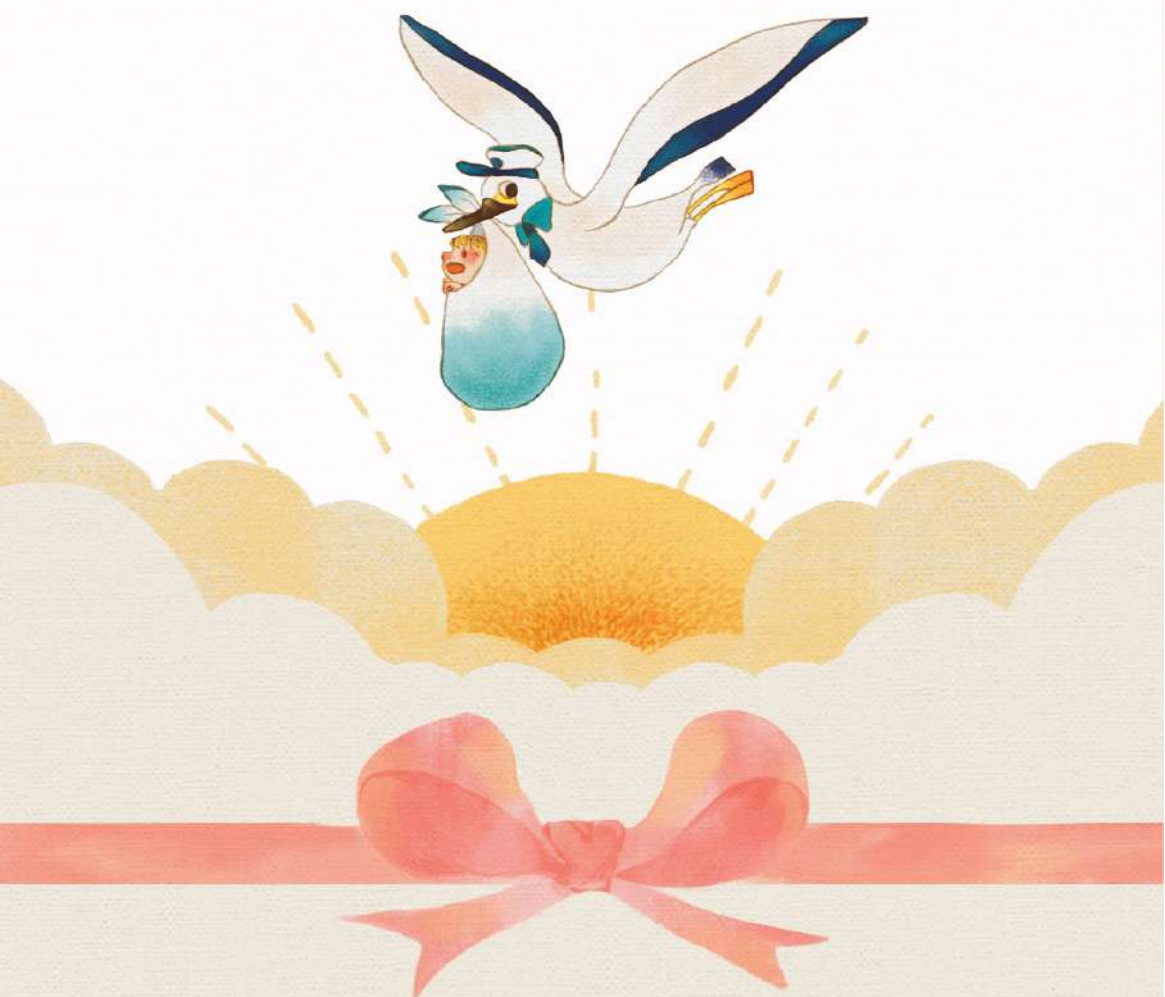


เรียบเรียงและพิมพ์โดย: สำนักงาน  
บริหารการส่งเสริมสุขภาพกระท  
รวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

<http://www.hpa.gov.tw>

หน่วยการเรียนรู้และการจัดการเรียนการสอน





เรียบเรียงและพิมพ์โดย: สำนักงานบริหารการสร้า  
งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ  
คำใช้จ่ายในการตีพิมพ์ได้รับการสนับสนุนจากภาวสุขภาพและสวัสดิการยาสุ  
บของสำนักงานบริหารการส่งเสริมสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการ

ที่อยู่ : เลขที่36 ถนนสำเภา เขตตลิ่ง เมืองโกเป  
(สำนักงานโกเป)

โทรศัพท์ : (02)2522-0888

แฟกซ์ : (02)2522-0629

สายด่วนดูแลมารดา: 0800-870870

ปีที่ตีพิมพ์ 2021



ISBN 978-986-5469-05-4



9 789865 469054

GPN : 1011000140

ราคา : 8 คอปลาร์ได้หวัน