



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม...เทศบาลเมืองทับกวาง

ที่ สน.๖๒๔๐๓/๙๔

วันที่ ๒๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินงานการเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน  
ในหญิงตั้งครรภ์

เรียน หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

### เรื่องเดิม

ตามหนังสือที่ สป ๐๐๒๓.๗/ว ๙๗๕ ลงวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๒ เรื่อง ขอความอนุเคราะห์  
ประชาสัมพันธ์การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ นั้น

### ข้อเท็จจริง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ในฐานะหน่วยงานผู้ดูแลสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัย  
ในเขตเทศบาลเทศบาลเมืองทับกวาง ให้มีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดี และเพื่อสนับสนุนนโยบายกระทรวง  
สาธารณสุขในการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ จึงได้มีแนวทางการเผยแพร่สื่อ  
ประชาสัมพันธ์ เรื่อง การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ และการรณรงค์ให้หญิง  
ตั้งครรภ์ในพื้นที่รับฝากครรภ์ทันทีเมื่อทราบว่า ตั้งครรภ์ เพื่อรับยาเม็ดเสริมไอโอดีนและรับประทานยา  
ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อให้มารดาและทารกมีความปลอดภัย ลดการตายของมารดาและทารก และ  
ลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิดของทารก รายละเอียดดังนี้

๑. จัดรวบรวมเอกสารประชาสัมพันธ์ความรู้ จากกรมอนามัย สำนักโภชนาการ กระทรวง  
สาธารณสุข เรื่อง การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ และการรณรงค์ให้หญิงตั้งครรภ์  
ฝากครรภ์เร็ว ก่อน ๑๒ สัปดาห์ ตาม QR Code รายละเอียดปรากฏมาพร้อมนี้

๒. ประสานงานงานบริการและเผยแพร่วิชาการ กองวิชาการและแผนงาน ในการสนับสนุน  
การสื่อสารสู่สาธารณะผ่านทางเสียงไร้สายเทศบาลเมืองทับกวาง เพื่อการประชาสัมพันธ์ความรู้ เรื่อง  
การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ และการรณรงค์ให้หญิงตั้งครรภ์ ฝากครรภ์เร็ว  
ก่อน ๑๒ สัปดาห์

๓. จัดทำหนังสือประสานความร่วมมือ ประธานจิตอาสาพัฒนาสุขภาพชุมชน ทุกชุมชน  
ในเขตเทศบาลเมืองทับกวาง เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เอกสารความรู้ เรื่อง การควบคุมและ  
ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์และการรณรงค์ให้หญิงตั้งครรภ์ ฝากครรภ์เร็ว ก่อน ๑๒ สัปดาห์

### ข้อเสนอแนะ

เห็นควรอนุมัติการดำเนินงาน การเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์การควบคุมและป้องกัน  
โรคขาดสารไอโอดีนให้แก่หญิงตั้งครรภ์ในเขตเทศบาลเมืองทับกวาง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



(นางสาวนุชจริย์ อ่อนเงิน)  
พยาบาลชำนาญการ

เขียน คอ. กอ. กอ. กอ. กอ. กอ.

- info ไปจดทราบ

- เห็นด้วยตามที่ขอมา

๑

(นางหทัยพัชร์ แก้วประสิทธิ์)

พยาบาลชำนาญการพิเศษ

จนท.รพ.เชียงใหม่ ร. ๕๑๑๑๑

๒๗ ๕๑ ๑๓

เขียน รองปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นด้วยตามที่ขอมา

๑/๑๗ ๕๑๑

(นางสาวปริศนา โชคดีรัมย์)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

๕๑๑ ๑๑ ๑๑

เขียน ปลัดเทศบาล

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นด้วยตามที่ขอมา

๑/๑๗ ๕๑๑  
(นางสุนีย์ อินทมา)  
รองปลัดเทศบาล

เขียน รองนายกเทศมนตรี

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นด้วยตามที่ขอมา

๑/๑๗ ๕๑๑  
(นายชัยพฤกษ์ อภัยพุทธ)  
ปลัดเทศบาล

๑/๑๗ ๕๑๑  
(นายสมหมาย)  
นายกเทศมนตรี

เขียน นายกเทศมนตรี

- เพื่อโปรดทราบ

- เห็นด้วยตามที่ขอมา

๑/๑๗ ๕๑๑  
ร.ค. ๑๑๑  
(กำจัด วันดี)  
รองนายกเทศมนตรีเมืองทับกวาง





กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

# ฝากครรภ์เร็ว

ก่อน 12 สัปดาห์ 8 ครั้งคุณภาพ

เพื่อตรวจหาความเสี่ยงโรคราสัสซีเมีย

## ลด

ความพิการแต่กำเนิด  
ภาวะแทรกซ้อน  
การตายของมารดาและการก

## การกสมองดี

ได้รับยา บำรุงครรภ์ : ธาตุเหล็ก  
บำรุงสมอง : วิตามินโฟลิก / ไอโอดีน  
จำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมอง, อยยวะ

## ฝากครรภ์ 8 ครั้ง คุณภาพ

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

หากมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนการตั้งครรภ์





# เสริม ไอโอดีน

## เพื่อลูกในท้อง

### ไอโอดีน คือ ?

แร่ธาตุที่จำเป็นในการเจริญเติบโต + สติปัญญา



หากได้รับไม่เพียงพอ ลูกในท้องเสี่ยงอันตราย

ปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน



คนปกติ  
150 ไมโครกรัม/วัน



หญิงตั้งครรภ์  
+ หญิงให้นมบุตร  
250 ไมโครกรัม/วัน

หากแม่ขาดไอโอดีนจะส่งผล ?



ทารกมีน้ำหนักตัวน้อย



การเจริญเติบโตของสมองช้าลง



การสืบพันธุ์ของเพศผู้ลดลง

( ไรเคเลอไม่สามารถรักให้หายขาดได้ แต่ป้องกันได้ )

### แหล่งที่มาของไอโอดีน



อาหารทะเล



เกลือ  
เสริมไอโอดีน



เครื่องปรุงรส  
เสริมไอโอดีน

สำหรับหญิงตั้งครรภ์ต้องรับประทาน  
ยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน วันละ 1 เม็ด  
ตลอดการตั้งครรภ์ถึงหลังให้นมบุตร 6 เดือน



“..เพราะเรื่องลูกสำคัญที่สุด..”

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





# วิตามินโฟลิก คืออะไร

วิตามินโฟลิกหรือวิตามินบี 9 พบในไข่แดง คึบ ผักใบเขียวเข้ม แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ถั่ว หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด



การกินวิตามินโฟลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ และไม่สะสมต่อร่างกาย ในแต่ละวันร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ



ป้องกันก่อนจะสาย...

# กินวิตามินโฟลิก ก่อนท้อง ช่วยป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

ทราบหรือไม่ ในแต่ละปีประเทศไทยเรามีสถิติเด็กเกิดใหม่เฉลี่ยปีละ 700,000 คน  
ในจำนวนนี้มีเด็กพิการแต่กำเนิดประมาณ 30,000 คน  
ซึ่งจะสะสมมากขึ้นทุกปี

วิตามินโฟลิก (Folic acid)  
ช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด  
**30-50%**



- หลอดประสาทไม่ปิด \*
- ปากแหว่งเพดานโหว่ \*\*
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด \*\*
- ความพิการของแขนขา
- ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
- ไม่มีรูทวารหนัก
- กลุ่มอาการคาวน

ช่วยลดรายจ่ายทางสุขภาพจากการรักษา  
5 โรคความพิการแต่กำเนิด (คาวน  
หลอดประสาทไม่ปิด ปากแหว่งเพดานโหว่  
แขนขาพิการ หัวใจพิการ) ถึงปีละ  
1,000 ล้านบาท

วิตามินโฟลิกช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อน  
ให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ  
จึงต้องกินก่อนท้องอย่างน้อย 3 เดือน  
ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์



# ควรกินวิตามินโฟลิก ในปริมาณเท่าไรต่อวัน

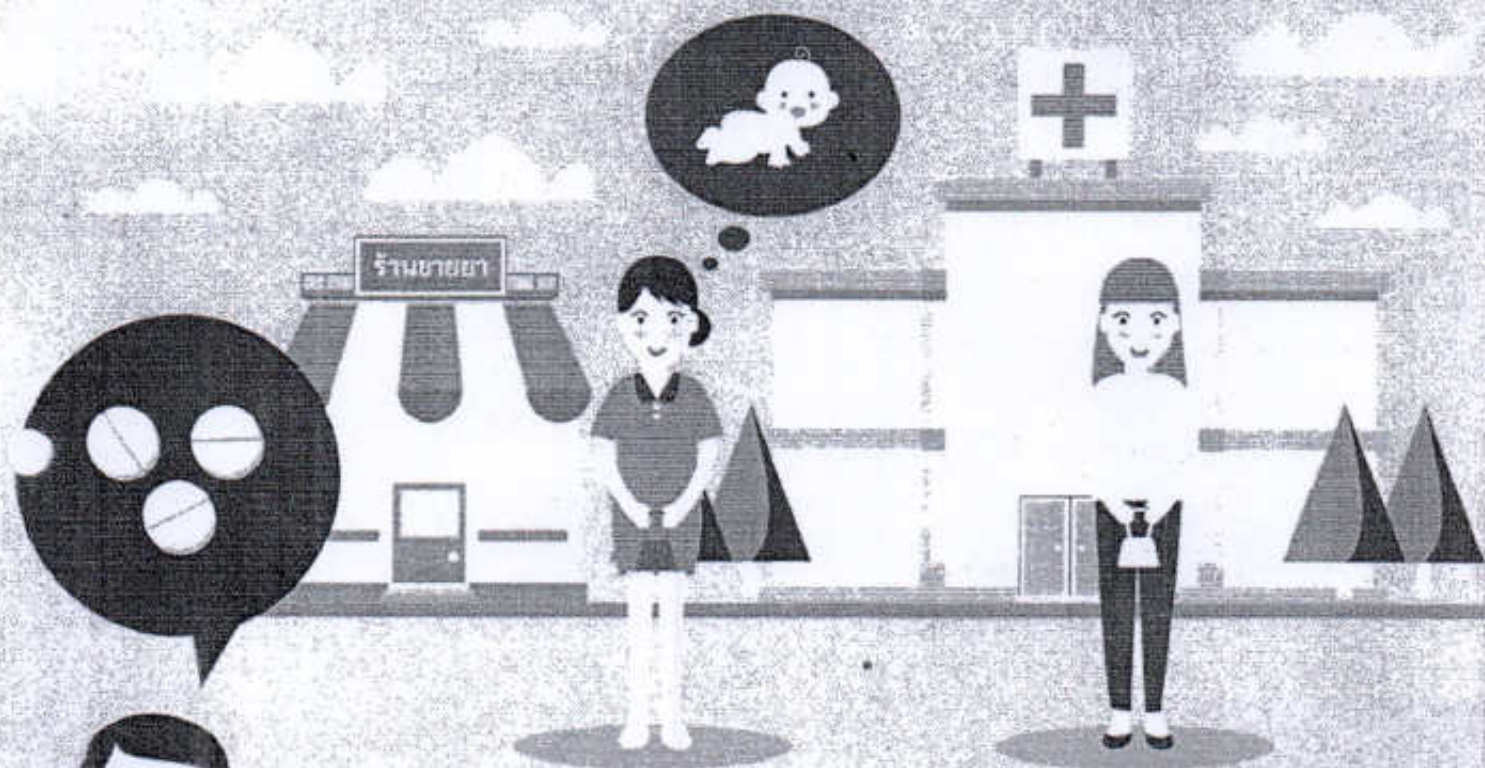


หญิงที่ต้องการจะมีลูก  
กินก่อนตั้งท้อง  
3 เดือน ต่อเนื่อง  
จนถึง 3 เดือนแรก  
ของการตั้งท้อง  
ในปริมาณ

**1 เม็ดทุกวัน**  
(ขนาด 5 มิลลิกรัม)

คนทั่วไปทั้ง  
ชายและหญิง  
ในปริมาณ

**1 เม็ด**  
**ต่อสัปดาห์**  
(ขนาด 5 มิลลิกรัม)



## ควรกินก่อนตั้งท้อง

หาซื้อวิตามินโฟลิกได้ตามโรงพยาบาล  
และร้านขายยาใกล้บ้าน  
ราคาไม่เกินเม็ดละ 1 บาท





