



ที่ ขร ๕๔๕๐๕/ว ๑๗๗

สำนักงานเทศบาลตำบลบ้านดู่
อำเภอเมืองเชียงราย ขร ๕๗๑๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ ๕ วิธีการดูแลตัวเองในระหว่างตั้งครรภ์

เรียน กำนันตำบลบ้านดู่/ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์ฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเทศบาลตำบลบ้านดู่ได้รับแจ้งจากอำเภอเมืองเชียงราย ได้แจ้งว่ากระทรวงมหาดไทย ได้แจ้งแนวทางการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกเพื่อลดภาวะคลอดก่อนกำหนดให้จังหวัด อำเภอ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินงานขับเคลื่อนและบูรณาการการทำงาน ร่วมกันเพื่อลดอัตราการคลอดก่อนกำหนดของประเทศ พร้อมทั้งให้มีการนำสื่อประชาสัมพันธ์ผลิตและ เผยแพร่ ผ่านช่องทางต่างๆ ของหน่วยงานเพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด

ดังนั้น เทศบาลตำบลบ้านดู่ จึงขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ ๕ วิธีการดูแลตัวเองใน ระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อสร้างการรับรู้และความตระหนักรู้ให้แก่หญิงตั้งครรภ์ ตลอดจนประชาชนโดยทั่วไปใน เรื่องการป้องกันการคลอดก่อนกำหนด รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย เทศบาลฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีเช่นเคย จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(นายพัฒน์พงษ์ โพธิ์เกตุ)
นายกเทศมนตรีตำบลบ้านดู่

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โทร ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๕๒

โทรสาร ๐-๕๓๗๐-๓๖๕๓ ต่อ ๑๑๐

| | | |
|--------|---------|---------------|
| วันที่ | ๑๗/๑/๖๖ | พิมพ์/ตรวจ |
| กรม | ๑๗/๑/๖๖ | เจ้าหน้าที่ |
| | | หน.ฝ่ายผอ.กอง |
| | | รองปลัดเทศบาล |



โรงพยาบาลเกษมราษฎร์
KASEMRAD HOSPITAL
CHACHOENGSAO
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงเมืองพญาไท

แม่ท้อง ต้องรู้!

5

วิธีการดูแลตัวเอง ในระหว่างตั้งครรภ์



1. ห้ามเครียด

หาอะไรที่ทำให้ผ่อนคลายความเครียดลง ไปมอบอยู่กับปัญหา เพราะเมื่อคุณแม่เครียดอาจจะส่งผลกระทบต่อลูกน้อยในครรภ์ ถ้าอยากให้ลูกน้อยอารมณ์ดีสมบูรณ์แข็งแรง



2. เลือกทานอาหาร

คุณแม่จะต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และต้องให้ครบ 5 หมู่ เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและบำรุงร่างกายของคุณแม่ และลูกน้อย ในครรภ์ให้แข็งแรง



3. ออกกำลังกาย

คุณแม่สามารถออกกำลังกายได้ควรปรึกษาสูติศาสตร์แพทย์ ที่ดูแลว่าการออกกำลังกายอย่างไรจะเหมาะสมกับคุณแม่



4. หลีกเลี่ยงรองเท้าส้นสูง

เพราะเมื่อท้องคุณแม่เริ่มใหญ่ขึ้น จะทำให้การทรงตัวลำบาก อาจจะหกล้มได้ จึงควรสวมรองเท้าส้นเตี้ยที่นุ่มและสบายเท้า



5. ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาและเครื่องสำอาง

ครีมและเครื่องสำอางบางชนิด จะมีส่วนผสมของสาร ที่เป็นอันตราย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : www.rakluxe.com

www.kasemrad.co.th

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม : แผนกลูกค้าสัมพันธ์

038 - 812 702 -19 ต่อ 1147

www.facebook.com/kasemrad.ch



29 ถนนสุวินทวงศ์ ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000