

3 สารอาหาร สำคัญ ไอโอดีน

หญิงวัยเจริญพันธุ์เตรียมพร้อม เพื่อเป็นแม่สุขภาพดี มีลูกคุณภาพ

ธาตุเหล็ก

โฟเลต



ไอโอดีน วางแผนก่อนการตั้งครรภ์ สำคัญต่อลูกในท้อง

ไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของไทรอยด์ฮอร์โมน “ช่วยพัฒนาสมองของทารก” ตั้งแต่ออยู่ในครรภ์

ร่างกายต้องการสารไอโอดีนมาก ในช่วงวัยที่กำลังเจริญเติบโต อย่างรวดเร็ว ได้แก่ ทารกในครรภ์ ทารกแรกเกิด เด็กวัยก่อนเรียน ไปจนถึงวัยรุ่น



หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร
➤ ต้องการไอโอดีน

วันละ 250 ไมโครกรัม



กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน

➤ **150 ไมโครกรัม**

วันละ 1 เม็ด



ร่วมกับอาหารที่มีไอโอดีน

กินก่อน ตั้งครรภ์ 3 เดือน



ไอโอดีน ธาตุเหล็ก โฟเลต

มีความสำคัญต่อการพัฒนาการของทารกในครรภ์

หญิงวัยเจริญพันธุ์ต้องได้รับเพียงพอ

ตั้งต่อก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน

ตลอดระยะเวลาตั้งครรภ์

จนถึงให้นมบุตรอีก 6 เดือน



ถ้าหากแม่ “ขาดไอโอดีน” จะส่งผลต่อลูกในท้อง

- ในช่วง 12 สัปดาห์แรก หลังปฏิสนธิ ทารกยังไม่สามารถสร้างไทรอยด์ฮอร์โมนได้เองต้องรับจากแม่เท่านั้น
- หากแม่ตั้งครรภ์ขาดไอโอดีนจะทำให้สมองของทารกในครรภ์เจริญเติบโตไม่เต็มที่ ลดระดับสติปัญญา (IQ) ของเด็ก 10-15 จุด

“ภาวะขาดไอโอดีนรุนแรง”

- เด็กจะแท้งและเสียชีวิต หากรอดก็อาจเป็นโรคเอ๋อ ไอคิวต่ำมาก อาจหูหนวก เป็นใบ้ หรือพิการถาวร



ตัวอย่างอาหารที่มีไอโอดีน

| อาหาร | ปริมาณอาหาร | ปริมาณไอโอดีน (ไมโครกรัม) |
|---------------------------------|------------------------|---------------------------|
| ปลาสีกุน | 2 ช้อนกินข้าว | 20.7 |
| ปลาทูน่า | 2 ช้อนกินข้าว | 15 |
| กุ้งทะเลตัวเล็ก | 2 ช้อนกินข้าว | 19.9 |
| สาหร่ายทะเล | 2 ช้อนกินข้าว | 10.5 |
| ไข่ไก่ (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน) | 1 ฟอง | 24.5 |
| ไข่เป็ด (ที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน) | 1 ฟอง | 26 |
| ไข่เสริมไอโอดีน | 1 ฟอง | 50 |
| นมรสจืด | 1 ถ้วย (200 มิลลิลิตร) | 20 |
| เกลือที่ไม่ได้เสริมไอโอดีน | 1 ช้อนชา | 20 |
| เกลือเสริมไอโอดีน | 1 ช้อนชา | 150 |

ควรบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนไม่เกิน 1 ช้อนชา ต่อวัน จะได้โซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม และได้ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย



กินโฟเลต ป้องกัน ลูกพิการแต่กำเนิด

การสร้างหลอดประสาท ของทารกในครรภ์ จะสร้างเสร็จสมบูรณ์ภายใน **28 วัน** หลังปฏิสนธิ ซึ่งเป็นเวลาที่ผู้หญิงไม่รู้ว่าตนเองตั้งครรภ์ จนกว่าประจำเดือนจะไม่มา

66 จึงต้องเตรียมพร้อม **กินโฟเลตให้พอ** ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ **99**

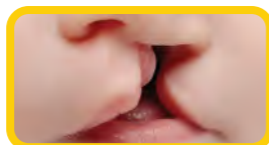


กินอย่างไรถึงได้ผล...

- เลือกกินอาหารที่เป็นแหล่งของโฟเลตจากธรรมชาติ เช่น ข้าวและธัญพืช ผัก ผลไม้สด
- เลือกกินในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Supplement) คือ กรดโฟลิก 400 ไมโครกรัมต่อวัน หรือ 2,800 ไมโครกรัมต่อสัปดาห์ ควรกินก่อนตั้งครรภ์ อย่างน้อย 3 เดือน

กินแล้ว โฟเลต ได้อย่างไร

- ลดโอกาสเกิดความพิการแต่กำเนิด ที่นำไปสู่ความพิการที่รุนแรงจนถึงชีวิต และ **“ลดโอกาสการเกิดปากแหว่งเพดานโหว่”**



ถ้าแม่มี ภาวะโลหิตจาง

จะเพิ่มความเสี่ยง!



คลอດ ก่อนกำหนด ตกเลือด หลังคลอด ทารกอาจมี ภาวะโลหิตจาง น้ำหนักทารก ต่ำกว่าเกณฑ์

เสริม ธาตุเหล็ก ลดซีด!

ถ้ากินยาเสริมธาตุเหล็ก แล้วอาเจียนควรแก้อย่างไร

ลองกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กพร้อมหรือหลังมีอาหารทันที หากอาการข้างเคียงไม่ลดลงควรปรึกษาแพทย์

แหล่งอาหาร อุดมด้วย ธาตุเหล็ก มีอะไรบ้าง



ตัวอย่างอาหาร



อย่าลืมกิน!!

ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม ส้ม ช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น



สิทธิสุขภาพดีป้องกันโรค **ฟรี!** เพื่อคนไทยทุกคน หญิงไทยวัยเจริญพันธุ์ อายุ 13 - 45 ปี รับประทาน ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก เพื่อป้องกันภาวะโลหิตจาง

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ประเภท 1 แบบแยกเม็ด ประกอบด้วย



ธาตุเหล็ก

ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กปริมาณ 60 มิลลิกรัม 1 เม็ดต่อสัปดาห์

กรดโฟลิก

ยาเม็ดเสริมกรดโฟลิก ปริมาณ 400 ไมโครกรัม 1 เม็ดต่อวัน

ประเภท 2 แบบรวมเม็ด

Ferrofolic หรือยี่ห้อใดก็ได้แล้วแต่สถานบริการจัดหาให้ ประกอบด้วย ธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2,800 ไมโครกรัม 1 เม็ดต่อสัปดาห์

“ ใช้บริการได้ง่าย ๆ เพียงยื่นบัตรประชาชน ”



ได้ที่หน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน ที่ขึ้นทะเบียนกับ สปสช.

