



ประกาศเทศบาลตำบลอนิมพลี
เรื่อง เสริมสร้างสุขภาพเชิงรุกและลดภาวะคลอดก่อนกำหนด

เพื่อเสริมสร้างสุขภาพเชิงรุก ลดภาวะคลอดก่อนกำหนด เพื่อให้ประชาชนเกิดความรู้สึกตระหนักถึงอันตรายของภาวะคลอดก่อนกำหนด และตัดสินใจไปพบแพทย์โดยเร็ว ส่งผลให้สามารถรักษาภาวะคลอดก่อนกำหนดได้อย่างรวดเร็วต่อไป ข้อควรปฏิบัติดังนี้

๑. มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้งเพื่อค้นหาความเสี่ยง
๒. รับประทานอาหาร น้ำ และยา ตามคำแนะนำของแพทย์
๓. ควรเดินออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที
๔. ดูแลความสะอาดร่างกายทุกวัน
๕. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำหรือแช่น้ำ ในบ่อที่มีน้ำไม่สะอาด
๖. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะ
๗. ไม่ควรขับรถจักรยานยนต์ หรือ นั่งรถเดินทางเป็นระยะเวลานาน
๘. หลีกเลี่ยงการยกของหนัก
๙. ไม่ควรนั่งยอง ๆ หรือเปลี่ยนจากทำยืนเป็นทำนั่งบ่อยครั้ง
๑๐. ควรนอนหลับให้เพียงพอ และหาเวลาพักผ่อนระหว่างวัน
๑๑. หลีกเลี่ยง หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่กระทบบริเวณหน้าท้อง

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายชูรัช ภูศรีจันทร์)

นายกเทศมนตรีตำบลอนิมพลี