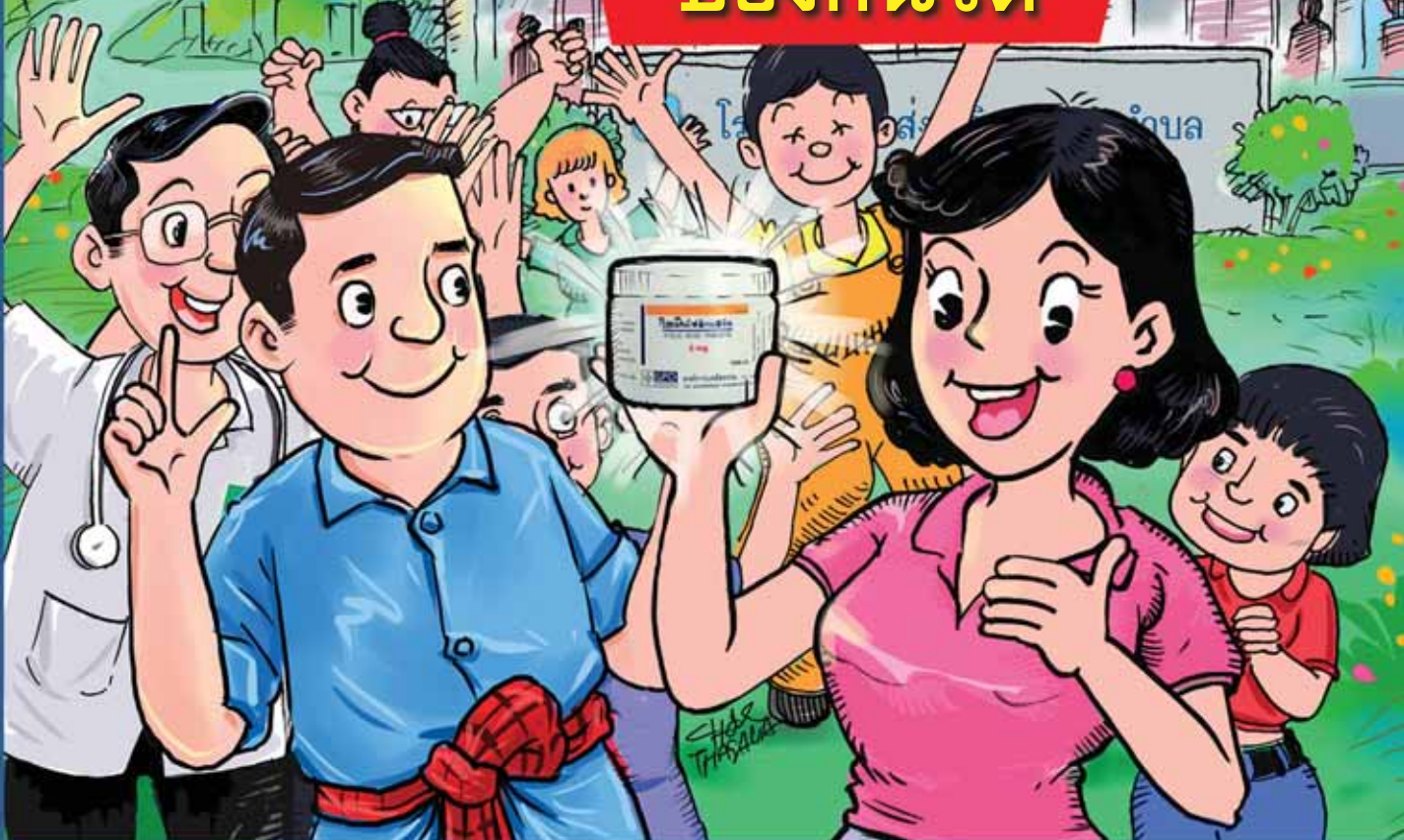


หนังสือเสริมความรู้ วิตามินโพลีก แอซิด ( ปี 9 )

เรื่อง

# พิภพการ ตั้งแต่เกิด

ป้องกันได้



สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย  
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ  
กระทรวงศึกษาธิการ  
เอกสารทางวิชาการลำดับที่ 14/2560



หนังสือเสริมความรู้วิตามินโพสิทีฟ แอซิด ( ปี ๑ ) เรื่อง...

# พิภพ ตั้งแต่เกิด

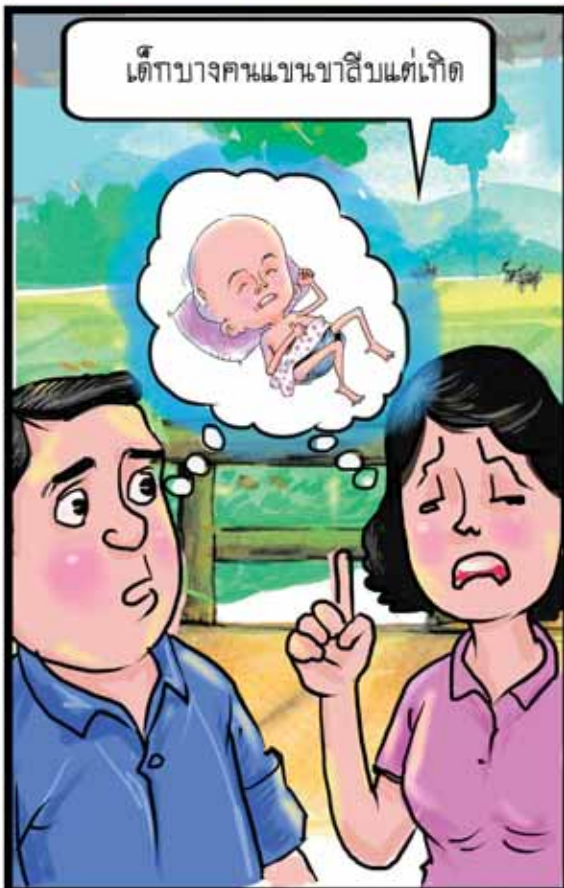
ป้องกันได้

สำนักงาน ทัศน.

อ้าว...!  
พี่ชาติ มาตั้งแต่  
เมื่อไหร่...จ๊ะ

เป็นอะไรไปจ๊ะ พี่สังเกตเห็นน้องนั่งเหม่อลอย  
แล้วถอนหายใจหลายครั้ง มีอะไรไม่สบายใจหรือเปล่า







อย่ากังวลเลย... เราก็ดูแลสุขภาพ  
และดูแลตัวเองให้ดีที่สุดอยู่แล้ว



น้องเองก็พยายามดูแลตัวเองดีอยู่แล้ว  
แต่พ่อแม่ได้ทักว่านั่น เขาบอกว่า  
เราก็ดูแลตัวเองก่อนตลอด  
อย่างดีเหมือนกันนะ



อืม...ถ้าอย่างนั้น  
เราไปปรึกษากับคุณหมอ  
ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ตำบลของเรา...กันดีไหม



ก็ดีนะพี่ เดี๋ยวคุณหมอมจะมีคำแนะนำดี ๆ  
เพื่อป้องกันสิ่งที่น้องกลัวได้











สวัสดิ์ครับ...คุณหมอบ

สวัสดิ์ ค่ะ...คุณหมอบ

สวัสดิ์ครับ...  
เชิญนั่งครับ



วันนี้...ใครไม่สบาย  
เป็นอะไรหรือครับ



ภรรยาหมครับ...!  
เธอไม่สบายใจ...นะครับ

ไม่สบายใจ...  
เป็นอะไรครับ



คือ...ดิฉันเห็นเด็กทารกที่เกิดมาใหม่ ๆ  
เกิดมาแล้วพิการหลายคน ที่มีความ  
กังวลว่า ถ้าหากเราสองคนคิดจะมีลูก  
ดิฉันกลัวว่าเด็กที่เกิดมาจะพิการค่ะ





มันคือ... วิตามินโฟลิก แอซิด... นั่นเอง







...วิตามินโพลิท แอซิด มีมานานกว่า 40 ปีแล้ว  
องค์การอนามัยโลกได้ประเมินผลแล้วว่า  
มันสามารถป้องกันความพิการแต่กำเนิดได้  
ถึงร้อยละ 20 - 70 เลยทีเดียว...









แต่ว่า... สิ่งที่เรารับประทานเป็นอาหาร  
ในประจำวันนั้น ปริมาณอาจไม่มากพอ  
ที่จะป้องกันความพิการแต่กำเนิดของเด็กได้



เราจึงควร  
รับประทาน  
วิตามิน  
โฟลิก แอซิด  
ซินติเมต เพิ่มเติม  
จากอาหาร  
ที่เรารับประทาน  
อยู่ตามปกติ



ซึ่ง... เมื่อขาดวิตามินโฟลิก แอซิด  
อาจทำให้เด็กเกิดมาพิการได้



รู้หรือไม่ว่า... เด็กไทยเกิดใหม่ ปีละ  
เกือบ 8 แสน คน พิการแต่กำเนิด  
กว่า 3 หมื่นคน









แหม...! วิตามินโพธิก แอซิด  
มีประโยชน์จริง ๆ นะจ๊ะ  
ดีนั่นแสนใจที่จะกิน  
เพื่อให้ลูกที่เกิดมาแข็งแรง

ดีจ๊ะ



เอ๊ะ...! คุณหมอมอครับ แล้ววิตามินชนิดนี้  
ในต่างประเทศ เขาใช้เหมือนบ้านเรา  
ไหมครับ...?



วิตามินโพธิก แอซิด  
“องค์การอนามัยโลก” แนะนำ  
ให้ผู้ที่มีโอกาสตั้งครรภ์รับประทานครับ

ในประเทศสหรัฐอเมริกา  
มีกฎหมายบังคับว่า  
ผลิตภัณฑ์อาหารที่คนอเมริกัน  
รับประทานทุกวัน ต้องผสม  
วิตามินโพธิก แอซิด ลงไปด้วย



และในปัจจุบันนี้ มีมากกว่า 50 ประเทศ  
ทั่วโลก มีการผสมวิตามินโพธิก แอซิด  
ในอาหาร เพื่อลดความพิการแต่กำเนิด





แล้วฉันควรกินวิตามินโฟลิก แอซิด  
อย่างไรจะ

คุณภรรยา  
รับประทาน  
เพียง  
วันละ 1 เม็ด เท่านั้น

โดยมีข้อแม้ว่า.....

ต้องเริ่มรับประทานตั้งแต่ "ก่อนตั้งครรภ์  
3 เดือน" จึงมีประสิทธิภาพสูงสุด

แล้วราคาแพงไหมครับ  
ผมกับภรรยาที่เชื่อว่าจะมีเงินทอง  
มากมายอะไร

นั่นสินะ

ราคาถูกมากครับ ในประเทศไทย  
วิตามินโฟลิก แอซิด  
ขององค์การเภสัชกรรม ขนาด 5 มิลลิกรัม  
บรรจุ 200 เม็ด ราคา 80 บาท เท่านั้น

200 เม็ด  
ราคา 80 บาท  
เท่านั้น





วิตามินนี้ หากเรากินต่อเนื่อง  
หรือกินมากเกินไปจะมีผลอะไร  
ไหมครับ



เรื่องนี้พวกเราไม่ต้องกังวลหรอกครับ...

วิตามินโพธิ์ แอซิด หากรับประทาน  
มากเกินไปกว่าที่ร่างกายต้องการ  
ร่างกายจะขับออกมาทางปัสสาวะ

ไม่มีพิษสะสม  
ครับ



ตอนนี้ ทั้งคู่อ้วนจะมีลูก  
ทันเมื่อไหร่...ครับ

อีก 2-3 เดือน...ครับ

อาอจ้จ



ดีเลย...จ้จแต่ีอวทหจะสั่ง  
วิตามินโพธิ์ แอซิด ให้ไปรับประทาน  
อย่าลืมนะ ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน  
ให้รับประทานสัปดาห์ละ 1 เม็ด  
พอตั้งครรภ์แล้ว รับประทานต่อเนื่อง  
วันละ 1 เม็ด จนถึงหลังคลอด  
นะครับ

ค่ะ  
ครับ



ขอบคุณ คุณหมอมามากเลยนะคะ ที่ให้ความรู้ในเรื่อง  
ประโยชน์ของวิตามินโฟลิก แอซิด ทำให้ดิฉันสบายใจมากขึ้น  
ที่จะมีลูกเกิดมาแล้วสมบูรณ์...ไม่พิการ

ครับ...!  
ผมก็ขอบคุณคุณหมอเช่นกัน

ยินดีครับ...  
มีอะไรที่มาปรึกษาหมอ  
เป็นเรื่องที่ถูกต้องแล้วครับ



วิตามินโฟลิก แอซิด หรือวิตามิน บี 9 หากรับประทาน  
ตามคำแนะนำแล้ว (0.4 มิลลิกรัม หรือ 1 เม็ดต่อวัน) สามารถป้องกัน  
ความพิการแต่กำเนิด เช่น แขนขาผิดปกติ เป็นโรคหัวใจแต่กำเนิด  
ปากแหว่งเพดานโหว่ ไม่มีรูทวารหนัก และความผิดปกติของหลอดประสาทได้

สนใจติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล  
หรือ โรงพยาบาลใกล้บ้าน



# คณะผู้จัดทำ

## คณะที่ปรึกษา

1. นายกฤตชัย อรุณรัตน์ เลขานุการ กศน.
2. นายประเสริฐ หอมดี ผู้ตรวจราชการกระทรวงศึกษาธิการ ปฏิบัติหน้าที่ รองเลขาธิการ กศน.
3. นางตรีนุช สุขสุดช ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย

## ผู้เขียน/เรียบเรียง

นายสุรพงษ์ มั่นมะโน กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

## ผู้เขียนภาพประกอบเรื่องและจัดทำรูปเล่ม

นายศุภโชค ศรีรัตนศิลป์ กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

## คณะบรรณาธิการ

1. นางสาวกานดาวิสี มาลีวงษ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพมหานคร
2. นางสาวพิมพ์พร อินทจักร์ ข้าราชการบำนาญ
3. นายเริง กองแก้ว สำนักงาน กศน. จังหวัดนนทบุรี
4. นายสถิตย์ชัย ศิริพร ศูนย์ฝึกและพัฒนาอาชีพเกษตรกรกรมวัดญาณสังวราราม วรมหาวิหาร อันเนื่องมาจากพระราชดำริ
5. นางช่อทิพย์ ศิริพร ศูนย์ฝึกและพัฒนาอาชีพเกษตรกรกรมวัดญาณสังวราราม วรมหาวิหาร อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

## คณะดำเนินงาน

1. นายสุรพงษ์ มั่นมะโน กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
2. นายศุภโชค ศรีรัตนศิลป์ กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
3. นางสาวสุกลาง เพ็ชรสว่าง กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
4. นางสาวทิพวรรณ วงค์เรือน กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
5. นางสาวชมพูนท สังข์พิชัย กลุ่มพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย





## สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก ใช้ดีมีประโยชน์

สมุดบันทึกสุขภาพเป็นสมุดประจำตัวของแม่และลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปี ใช้สำหรับศึกษา เพื่อการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์แม่หลังคลอดและลูก

### ประโยชน์

- ช่วยให้พ่อและแม่ดูแลสุขภาพของลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปีได้อย่างเหมาะสม
- เป็นที่รวบรวมความรู้และบันทึกข้อมูลด้านสุขภาพของแม่และเด็ก ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงเด็กอายุ 6 ปี
- เมื่อลูกเข้าโรงเรียน นำสมุดบันทึกสุขภาพนี้ให้คุณครูเพื่อบันทึกประวัติสุขภาพของเด็ก

### วิธีใช้

- อ่านเนื้อหาทำความเข้าใจและบันทึกสุขภาพตนเองและบุตร เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ
- นำสมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้ง เมื่อไปรับบริการที่สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง
- รักษาสมุดบันทึกสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานอยู่เสมอ

## สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
SMS ดูแลสุขภาพตนเอง โดยเครือข่าย dtac  
กด \*1515 โทรออกเครือข่ายอื่นๆ  
กด 02-202 8900 โทรฟรี

