



ที่ นน ๐๐๑๗.๒/ว ๒๖๖๓

ศาลากลางจังหวัดน่าน  
ถนนน่าน-พะเยา นน ๕๕๐๐๐

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การดำเนินการตามมติคณะรัฐมนตรีกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕  
หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วง  
ระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)]

เรียน (รายนามแจ้งท้าย)

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว ๒๘๘๗ จำนวน ๑ ชุด  
ลงวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๗

ด้วยกระทรวงมหาดไทย ได้รับแจ้งจากสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีว่า กระทรวงสาธารณสุข  
ได้เสนอรายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ  
ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลัง  
การคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ของผู้ตรวจการแผ่นดิน ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้มีมติ  
เมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ รับทราบผลการดำเนินการและความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานของรัฐ  
ที่เกี่ยวข้อง โดยเสนอให้หน่วยงานในสังกัดกระทรวงมหาดไทย ได้แก่ กรมการปกครองและกรมส่งเสริม  
การปกครองท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชนถึงประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)  
ทั้งประเทศอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

ในการนี้ เพื่อให้การปฏิบัติตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย  
พุทธศักราช ๒๕๖๐ ถูกต้องครบถ้วน จึงขอให้ส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง อำเภอทุกอำเภอ และองค์กรปกครอง  
ส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง พิจารณาดำเนินการตามมติคณะรัฐมนตรีดังกล่าวต่อไป ทั้งนี้ สำหรับอำเภอขอให้แจ้ง  
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ดำเนินการด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายทเวา ปัญญาบุญ)  
รองผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน

สำนักงานจังหวัด

กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด

โทร./โทรสาร ๐-๕๕๗๑-๖๓๘๗

บัญชีแจ้งทำหนังสือจังหวัดน่าน ที่ นน ๐๐๑๗.๒/ว ๒๖๖๓

ลงวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๗

๑. ปลัดจังหวัดน่าน
๒. ท้องถิ่นจังหวัดน่าน
๓. นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน
๔. ประชาสัมพันธ์จังหวัดน่าน
๕. นายอำเภอทุกอำเภอ
๖. นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดน่าน
๗. นายกเทศมนตรีเมืองน่าน

8/11  
9/11/11

# ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว ๒๕๖๗



กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูล	ศาลากลางจังหวัดน่าน
เลขที่รับ 385	เลขที่รับ 2608
วันที่ 19 มี.ค. 67	วันที่ 19 มี.ค. 2567
	เวลา.....

กระทรวงมหาดไทย  
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๑๘ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานกรณีที่ทำหน่วยงานของรัฐยังมีได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคน้ำมัน เอชดี (วิตามิน B9)]

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาหนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี จำนวน ๑ ชุด  
 ส่วนที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาหนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี จำนวน ๑ ชุด  
 ส่วนที่ส่งมาด้วย ๒. เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการสาวไทยแถมแดง จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกระทรวงมหาดไทยได้รับแจ้งจากสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ว่า กระทรวงสาธารณสุข ได้เสนอรายงานกรณีที่ทำหน่วยงานของรัฐยังมีได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลัง การคลอดบุตร กรณีการบริโภคน้ำมัน เอชดี (วิตามิน B9) ของผู้ตรวจการแผ่นดิน ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ รับทราบผลการดำเนินการและความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้อง โดยเสนอให้หน่วยงานในสังกัดกระทรวงมหาดไทย ได้แก่ กรมการปกครองและกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชนถึงประโยชน์ของไฟลิก เอชดี (วิตามิน B9) ทั้งประเทศอย่างต่อเนื่อง และทั่วถึง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

กระทรวงมหาดไทยพิจารณาแล้ว เพื่อให้การปฏิบัติตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ ถูกต้องครบถ้วน จึงขอให้จังหวัดพิจารณาดำเนินการตามมติคณะรัฐมนตรี ดังกล่าว โดยแจ้งส่วนราชการ หน่วยงานในพื้นที่ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชน ได้รับทราบถึงประโยชน์ของไฟลิก เอชดี (วิตามิน B9) โดยในระดับหมู่บ้านให้ผู้นำชุมชนประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าว ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ทางเว็บไซต์สำนักนโยบายและแผน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย <http://www.ppb.moi.go.th/midev01/> หัวข้อ “หนังสือแจ้งเวียน/ประชาสัมพันธ์”

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายชำนาญวิทย์ เตรัตน์)  
รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ปฏิบัติราชการแทน  
ปลัดกระทรวงมหาดไทย

สำนักนโยบายและแผน

กลุ่มงานยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาชุมชน

และส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๒๓ ๕๒๔๔



สำนักนโยบายและแผน สป  
วันที่ 7 มี.ค. 2567  
เลขที่ 2150  
11548



ด่วนที่สุด

ที่ นร ๐๕๐๕/ว(ล) ๔๕๐๒

สำนักงานรัฐมนตรี (ค.ม.๖)  
รับที่ 1693  
วันที่ 20 ก.พ. 2567  
เวลา 14:06 น.  
กระทรวงมหาดไทย

กระทรวงมหาดไทย  
สำนักเลขาธิการรัฐมนตรี  
ทำเนียบรัฐบาล ถนนวิภาวดีรังสิต  
วันที่ 6 มี.ค. 2567  
เลขที่ 10812  
เวลา 10:30 น.  
รับที่ 866  
วันที่ 29 ก.พ. ๒๕๖๗

๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าหนึ่งของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)]

เรียน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย

อ้างถึง หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ด่วนที่สุด ที่ นร ๐๕๐๕/ว(ล) ๒๕๗๔๗ ลงวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกระทรวงสาธารณสุข ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๓/๑๑๘ ลงวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๗

ตามที่ได้ยืนยันมติคณะรัฐมนตรี (๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๖) เกี่ยวกับรายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าหนึ่งของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)] มาเพื่อทราบ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

กระทรวงสาธารณสุขได้เสนอรายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าหนึ่งของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)] ของผู้ตรวจการแผ่นดินไปเพื่อดำเนินการ ความละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือที่ส่งมาด้วยนี้

คณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ รับทราบผลการดำเนินการและความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ตามที่กระทรวงสาธารณสุขเสนอ และแจ้งให้ผู้ตรวจการแผ่นดินทราบต่อไป

จึงเรียนยืนยันมา

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวปริญญางศกร จงธรรมคุณ

(นางสาวปริญญางศกร จงธรรมคุณ)

ผู้อำนวยการกองพัฒนายุทธศาสตร์และติดตามนโยบายพิเศษ ปฏิบัติราชการแทน

เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

กองพัฒนายุทธศาสตร์และติดตามนโยบายพิเศษ  
โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๗๓๓ (อาคาร), ๑๕๓๓ (ปภัสรา)  
โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๑๔๔๖ www.soc.go.th  
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@soc.go.th (ke 13-02-67)

ด่วนที่สุด  
ที่ มท ๐102/ 1481  
เรียน ปลัดกระทรวงมหาดไทย  
เพื่อโปรดทราบ

๕ มี.ค. ๒๕๖๗

(นายชัยวัฒน์ ดวงสอดศรี)  
หัวหน้าสำนักงานรัฐมนตรีฯ ปฏิบัติราชการแทน  
เลขาธิการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย

ทพ.กช. ๗/๖ - ๕ มี.ค. ๒๕๖๗  
จนท. ศิริธรณี ๕ มี.ค. ๒๕๖๗



ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๓/ ๑๑๕

กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๑ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมีได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)]

เรียน เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

อ้างถึง หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ด่วนที่สุด ที่ นร ๐๕๐๕/๒๕๗๔๖ ลงวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖  
สิ่งที่ส่งมาด้วย สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตรกรณีการบริโภค โฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) จำนวน ๑ ชุด

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี มอบกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานหลัก รับข้อเสนอแนะของผู้ตรวจการแผ่นดินไปพิจารณา ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประเด็นเรื่อง สิทธิของมารดา ในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตรกรณีการบริโภค โฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) โดยให้สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง แล้วส่งให้ สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันที่ได้รับแจ้งจากสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี เพื่อนำเสนอคณะรัฐมนตรีต่อไป นั้น

กระทรวงสาธารณสุข ขอส่งสรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม ของหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการ บริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายชลน่าน ศรีแก้ว)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัย

โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๓๐๖

โทรสาร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๓๓๙

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : Thaiwomen.redcheek@gmail.com

กรมการแพทย์

ปลัด

(นางสาวปัทมา เริงไธมา)  
ตำแหน่งหัวหน้าวิเคราะห์นโยบายและแผน  
27 02 67



สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องของ  
เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคฟอลิก เอซิด (วิตามิน B9)

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
๑.	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	เสนอให้หน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องบูรณาการความร่วมมือการทำงานเกี่ยวกับสิทธิของมารดาในช่วงก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคฟอลิก เอซิด (วิตามิน B9) ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานกองทุนส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพ องค์การเภสัชกรรม และสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร บูรณาการทำงานร่วมกัน เพื่อให้หญิงวัยเจริญพันธุ์หรือหญิงตั้งครรภ์ได้รับรู้และเข้าถึงสิทธิการบริการสาธารณสุขในการได้รับวิตามิน ฟอลิก เอซิด (วิตามิน B9) อย่างเท่าเทียมและทั่วถึง เพื่อป้องกันปัญหาความพิการในทารกแรกเกิด ซึ่งเป็นไปตามสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนที่รัฐต้องจัด ให้บริการด้านสาธารณสุข ตามรัฐธรรมนูญ ราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐	<p>๑. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการจัดทำแผนปฏิบัติการภายใต้นโยบาย และยุทธศาสตร์การพัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๖๐ - ๒๕๖๕) ว่าด้วยการส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ โดยกรมมีส่วน ร่วมจากหน่วยงานทุกภาคส่วนในการร่วมกันกำหนดแผนดำเนินการโครงการและ กิจกรรมต่าง ๆ มีทั้งหมด ๔ ยุทธศาสตร์ โดยยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสตรีวัยเจริญพันธุ์ เข้าถึงฟอลิกเอซิด (วิตามิน B9) คือยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาระบบบริการสาธารณสุขและ สร้างการเข้าถึงบริการอย่างเท่าเทียม</p> <p>๒. มีการแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนแผนงานระดับประเทศในการดูแลรักษาและ ป้องกันเด็กพิการแต่กำเนิด โดยมีอธิบดีกรมอนามัย เป็นประธานอนุกรรมการ และ อนุกรรมการประกอบด้วยผู้แทนจากกรม สภามติ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๑๖ หน่วยงาน มีรองอธิบดีกรมอนามัย และรองอธิบดีกรมการแพทย์ เป็นเลขานุการ เพื่อร่วมพิจารณาจัดทำนโยบายแผนยุทธศาสตร์และแผนงาน ระดับประเทศในการดูแลรักษาและป้องกันเด็กพิการแต่กำเนิด</p> <p>๓. อยู่ระหว่างการประชุมพิจารณา คำสั่งกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง แต่งตั้งคณะอนุกรรมการ ขับเคลื่อนการควบคุมและป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กและกรดโฟลิก ซึ่งผ่านการพิจารณาจากที่ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนแผนงานระดับประเทศใน การดูแลรักษาและป้องกันเด็กพิการแต่กำเนิดแล้ว และอยู่ระหว่างนำเสนอต่อ คณะกรรมการ MCH Board ต่อไป</p> <p>๔. มีการดำเนินงานเรื่องการป้องกันความพิการแต่กำเนิดผ่าน ๒ โครงการสำคัญ คือ โครงการป้องกันภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์และลดความพิการแต่กำเนิด (โครงการสาวไทยแถมแดง) และโครงการวิชาวาส์สร้างชาติ ซึ่งทั้ง ๒ โครงการให้ ความสำคัญกับการป้องกันและควบคุมภาวะโลหิตจาง และป้องกันความพิการแต่</p>

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
			<p>กำหนดของทารก โดยการลงทุนศึกษา และการเสริมวิวัฒนาการจิตเด็ก ๖๐ มิลลิกรัม และกรดโฟลิก ๒.๘ มิลลิกรัม สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ให้แก่หญิงวัยเจริญพันธุ์ตามชุดสิทธิประโยชน์</p> <p>๕. ขยายผลโครงการสวทไทยแก้มแดงในสถานประกอบการ โดยกรมอนามัยร่วมกับภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนสู่ระดับพื้นที่ เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ได้เป็นจำนวนมาก โดยปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ มีสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการสวทไทยแก้มแดง ๑๑๕ แห่ง ครอบคลุมหญิงวัยเจริญพันธุ์ ๓๔,๙๗๓ คน</p> <p>๖. รณรงค์ประชาสัมพันธ์ส่งเสริมความรู้และความตระหนักแก่หญิงวัยเจริญพันธุ์และมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังคลอดบุตรผ่านช่องทางต่างๆ ในเรื่องของประโยชน์และการเข้าถึงชุดสิทธิประโยชน์ของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ของการได้รับบริการยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก และโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)</p> <p>๗. เป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนานโยบายและแผนการดำเนินงานการป้องกันความพิการแต่กำเนิด</p>
๒.	สำนักงาน หลักประกัน สุขภาพแห่งชาติ		<p>๑. คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พิจารณาคุณภาพบริการสาธารณสุขภายใต้รายการหรือกิจกรรมบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยมีรายการบริการเพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กและลดความพิการแต่กำเนิด ภายใต้ชุดสิทธิประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ โดยมีรายละเอียดดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● หญิงตั้งครรภ์ ได้รับยาเสริมธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม กรดโฟลิก (วิตามิน B9) ๐.๔ มิลลิกรัม ไอโอดีน ๑๕๐ ไมโครกรัม ต่อวัน กินทุกวัน ตลอดการตั้งครรภ์</li> <li>● หญิงหลังคลอด ได้รับยาเสริมธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม กรดโฟลิก (วิตามิน B9) ๐.๔ มิลลิกรัม ไอโอดีน ๑๕๐ ไมโครกรัม ต่อวัน กินทุกวัน หลังคลอด ๒ เดือน</li> <li>● เด็กอายุ ๖ - ๑๒ ปี ได้รับยาเสริมธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม ต่อสัปดาห์</li> </ul>



ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
			<p>• วิทยุหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน (วัยเจริญพันธุ์) อายุ ๑๓ - ๒๔ ปี ได้รับชุดเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม และกรดโฟลิก (วิตามิน B9) ๒.๘ มิลลิกรัม ต่อสัปดาห์</p> <p>• วิทยุวัยเจริญพันธุ์ อายุ ๒๕ - ๔๕ ปี ได้รับชุดเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม และกรดโฟลิก (วิตามิน B9) ๒.๘ มิลลิกรัม ต่อสัปดาห์</p> <p>๒. สปสข. ปรับบกรจ่ายค่าบริการสาธารณสุขให้แก่หน่วยบริการที่ให้บริการยาดังกล่าว เป็นการจ่ายตามรายการบริการ (Fee Schedule) กรณีบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค สำหรับบริการพื้นฐาน ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• บริการฝากครรภ์ ๓๖๐ บาทต่อครั้ง (จ่ายแบบเหมาจ่ายแต่ละครั้ง ครอบคลุมค่ายาเสริมธาตุเหล็ก กรดโฟลิก และไอโอดีน)</li> <li>• บริการตรวจหลังคลอด ๑๓๕ บาทต่อครั้ง (จ่ายแบบเหมาจ่าย ครั้งละ ๓ เดือน จ่ายไม่เกิน ๒ ครั้งต่อการคลอด)</li> <li>• บริการยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก ๘๐ บาทต่อครั้ง (จ่ายแบบเหมาจ่าย คนละ ๑ ครั้งต่อปี)</li> </ul> <p>โดยประชาชนสามารถเข้าถึงการบริการดังกล่าว ณ หน่วยบริการสาธารณสุข ทั้งในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยบริการร่วม เช่น ร้านขายยา และคลินิกพยาบาล เป็นต้น</p>
๓.	กรมสนับสนุน บริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข	กองสุกศึกษายังเป็นหน่วยงานในกำกับของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพสามารถดำเนินการร่วมกับกองสนับสนุนสุขภาพประชาชนในการผลิตสื่อสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อใช้ในการสื่อสาร รวมทั้งติดตามการดำเนินงานเรื่องสิทธิของมารดาช่วงก่อนและหลังการคลอดบุตรกรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ในพื้นที่ควบคุมไปกับการจัดกิจกรรมงานอนามัยแม่และเด็ก	พัฒนาทักษะให้คำปรึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ รวมถึงความสำคัญ การกินวิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) แก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน



ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
๔.	กรมวิทยาศาสตร์การ แพทย์ กระทรวงสาธารณสุข	<p>1. การบูรณาการการทำงานร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเรื่อง สิทธิของมารดาช่วงก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) เป็นเรื่องที่ตีเนืองจากหลักฐานทางวิชาการต่างๆ และองค์การอนามัยโลกมีข้อมูลสนับสนุนว่ามารดาช่วงก่อนและหลังการคลอดบุตร ควรได้รับปริมาณบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ที่เพียงพอเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้นอกจากนี้ ในกรณีการบูรณาการการทำงานร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อดำเนินการในเรื่องดังกล่าวจึงเป็นเรื่องที่ควรดำเนินการไปในทิศทางเดียวกันไม่ทำงานซ้ำซ้อน และประสบความสำเร็จได้โดยง่าย</p> <p>2. นอกจากประสิทธิภาพการออกฤทธิ์ของยาแล้ว คุณภาพของยาตามมาตรฐานสากลก็มีความสำคัญ ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคได้รับยาที่มีคุณภาพ มาตรฐานสากลและความปลอดภัย โดยสำนักยาและวัตถุเสพติด ภายใต้การกำกับดูแลของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ดำเนินการสำรวจคุณภาพโดยการตรวจวิเคราะห์ยาเม็ดโฟลิก เอซิด (วิตามิน B 9) ขนาด ๕ มิลลิกรัม ตามข้อกำหนดมาตรฐานของตำรับยาสากล</p> <p>3. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์สามารถให้ความร่วมมือในส่วนงานที่เกี่ยวข้องได้ตามภารกิจของกรมฯ</p>	ศูนย์ปฏิบัติการตรวจคัดกรองสุขภาพทารกแรกเกิดแห่งชาติ สถาบันชีววิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ให้บริการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดครอบคลุมทั่วประเทศและการรายงานผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด เพื่อให้ได้รับการรักษาทันเวลา

ลำดับที่	หน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
๕.	กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข	-	ศูนย์ติดตามการคัดกรองและกลั่นกรองภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนแต่กำเนิดและมีการพัฒนาเรื่องการทำเป็นงานการจดทะเบียนพิการแต่กำเนิดระดับประเทศ (Birth Defects Registry) ๑. แหล่งเก็บข้อมูลความพิการแต่กำเนิด (ICD 10) จากฐานข้อมูล ๔๓ แห่ง ที่เก็บรวบรวมจากโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในพื้นที่ ๗๖ จังหวัดทั่วประเทศ ซึ่งสามารถพัฒนาเป็นระบบเฝ้าระวังความพิการแต่กำเนิดระดับประเทศ (Birth Defects Surveillance System) ๒. ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับกรมอนามัย พัฒนา Template ตัวชี้วัดเฝ้าระวังสถานการณ์ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ หญิงวัยเจริญพันธุ์ เด็กปฐมวัย รวมถึงตัวชี้วัดติดตามการได้รับยาค้ำและยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กในเด็กวัยเรียน เพื่อใช้ในการกำกับติดตามสถานการณ์ในระบบคลังสุขภาพ Health Data Center
๗.	สถาบันวิจัยสาธารณสุข	-	สนับสนุนจัดสรรหรือหาแหล่งเงินทุนเพื่อการวิจัยเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวิตามินโฟลิก เอซิด (B9) หรือโฟเลต สำหรับพัฒนานโยบายและแผนการดำเนินงานการป้องกันความพิการแต่กำเนิดระดับประเทศต่อไป
๘.	องค์การเภสัชกรรม	๑. องค์การเภสัชกรรมผลิตวิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ที่ครอบคลุมการใช้สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทย ที่วางแผนจะมีบุตร และมารดาช่วงก่อนและหลังคลอดบุตร มีจำนวน ๕ รายการ ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ferofolic (Iron 60 mg / Folic acid 2.8mg)</li> <li>• Folic F GPO (Folic acid 0.4 mg)</li> </ul>	วิจัยพัฒนาและผลิตวิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) เพื่อสนองนโยบายการป้องกันความพิการแต่กำเนิด และการเข้าถึงวิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ ที่วางแผนจะมีบุตร รวมถึงมารดาช่วงก่อนและหลังคลอดบุตร



ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
		<p>ความเห็นและข้อเสนอแนะ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Triferdine (Iodine 0.15mg / Folic acid 0.4 mg / Iron 60.81mg)</li> <li>● Iolic (Iodine 0.15 mg / Folic acid 0.4 mg)</li> <li>● Folic acid tablet (Folic acid 5 mg)</li> </ul> <p>เพื่อสนองตอบนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการให้วิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่วางแผนจะมีบุตร รวมถึงมารดาช่วงก่อนและหลังคลอดบุตร</p> <p>๒. องค์การเภสัชกรรมมีความยินดีสนับสนุนนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการป้องกันความพิการแต่กำเนิดและมีความเห็นว่า หากมีการผลักดันรายการยาดังกล่าวเข้าสู่ตลาดจะเพิ่มโอกาสการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติจะเพิ่มโอกาสการเข้าถึงยาในกลุ่มเป้าหมาย</p>	
๙.	สำนักงานกองทุน ส่งเสริมการสร้าง เสริมสุขภาพ	-	ผลักดัน สนับสนุน ขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้แผนสุขภาพเด็กเยาวชนและครอบครัว และแผนสนับสนุนการสร้างเสริมระบบบริการสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสนับสนุนโครงการสร้างเสริมสุขภาพต่างๆ
๑๐.	กระทรวงศึกษาธิการ	-	จัดทำกรอบหลักสูตรศึกษา และพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาการเรียนรู้อัตนศึกษาแก่เยาวชนทุกระดับและมีความเหมาะสมตามวัยของเยาวชนโดยมุ่งเน้นให้เด็กเยาวชนหญิงมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของวิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามินB9)
๑๑.	กระทรวงมหาดไทย	เห็นด้วยในการบูรณาการการทำงานร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้หญิงวัยเจริญพันธุ์หรือหญิงตั้งครรภ์ได้รับรู้และเข้าถึงสิทธิบริการ	จัดระบบการบริหารการปกครองส่วนภูมิภาค การปกครองท้องถิ่น การปกครองท้องถิ่น โดยมีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นกำกับดูแล การประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชน





ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
๑๔.	สำนักงานนาย กรุงเทพมหานคร	<p>ความเห็นว่ามีความรู้เกี่ยวกับวิทยุพัหันธ์ กับ ประสิทธิภาพของไฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) ความรู้ เกี่ยวกับอนามัยวิทยุพัหันธ์ผ่านทางต่างๆ ในสถาน ประกอบการ กระทรวงแรงงานขึ้นดีและพร้อมสำหรับการ บูรณาการการทำงานร่วมกันในการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ให้วิทยุพัหันธ์และมารดาในช่วง ก่อนและหลังการคลอดบุตรทราบถึงประโยชน์ของการ รับประทานวิตามินไฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) เพื่อลด ความพิการแต่กำเนิดของเด็กทารกแรกเกิด</p>	<p>มีการบริการสาธารณสุขแก่วิทยุพัหันธ์และหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ ให้ได้รับวิตามินไฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) ในศูนย์บริการสาธารณสุขทุกแห่ง</p>
		<p>สำนักงานนาย กรุงเทพมหานครดำเนินการดำเนินงานร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุขในโครงการสว.ไทยแถมแดง โดยศูนย์บริการสาธารณสุข ชมัยการรณรงค์และ ประชาสัมพันธ์ส่งเสริมให้วิทยุพัหันธ์รับประทาน วิตามินเสริมธาตุเหล็ก และไฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) เพื่อลดความเสี่ยงเด็กพิการแต่กำเนิด และลดปัญหา ภาวะโลหิตจางในวิทยุพัหันธ์ โดยเฉพาะเน้นในส่วน ของการประชาสัมพันธ์ประโยชน์ของวิตามินธาตุเหล็ก และไฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) เนื่องจาก การเข้าถึง กลุ่มเป้าหมายค่อนข้างยาก กิจกรรมบริการส่งเสริม สุขภาพและป้องกันโรค (ชุดสิทธิประโยชน์) ไม่ ครอบคลุมกลุ่มวิทยุพัหันธ์ การดำเนินงานจึง ขาดความต่อเนื่องและในการขับเคลื่อนเรื่องของสิทธิ ของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังคลอดบุตรกรณี การบริโภคไฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) เห็นควรมีการ บูรณาการร่วมกันกับหลายภาคส่วนในการขับเคลื่อน</p>	

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
		<p>การดำเนินงาน เนื่องจากการประชาสัมพันธ์และการขับเคลื่อนให้ทุกพื้นที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันจำเป็นต้องบูรณาการความร่วมมือ โดยการจัดให้มีแผนการดำเนินงานและกำหนดระยะเวลาในการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ดังนี้</p> <p>๑) ผลักดันนโยบายดังกล่าว จัดให้อยู่ในสิทธิประโยชน์ให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าถึงได้</p> <p>๒) ผลักดันให้เป็นการแห่งชาติ มีการประชาสัมพันธ์หรือแถลงข่าวให้ประชาชนทราบ และเน้นการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายจากทุกภาคส่วนและหลากหลายวิธี เช่น การใช้สื่อโซเชียลมีเดียและแอปพลิเคชัน ที่ได้รับความนิยมในการประชาสัมพันธ์ให้เข้าถึงได้ง่าย</p> <p>๓) มีการจัดทำคู่มือสำหรับการดำเนินงานและปฏิบัติตามให้บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ปฏิบัติงาน เพื่อให้มีความรู้และปฏิบัติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน</p> <p>๔) สนับสนุนการจ่ายไปฟลิค เอชิต (วิตามิน B9) ขนาด ๐.๔ มิลลิกรัม ตามสิทธิประโยชน์ให้กับกลุ่มเป้าหมาย สามารถรับได้ที่หน่วยบริการใกล้บ้าน หรือฟรีทุกที่ทุกสิทธิ</p> <p>๕) มีการจัดเก็บข้อมูลสุขภาพให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันเพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์และบูรณาการข้อมูลร่วมกันให้สามารถกำหนดทิศทางการดำเนินงานของประเทศได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น</p>	





กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



สัปดาห์  
แม่และเด็ก



# ใครคือ “สาวไทยแค้นแดง”

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำนิยาม  
ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ คือ  
ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 15-49 ปี

**สาวไทยแค้นแดง คือ**  
**หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เลือดไม่จาง**  
**= ไม่มีภาวะโลหิตจาง**

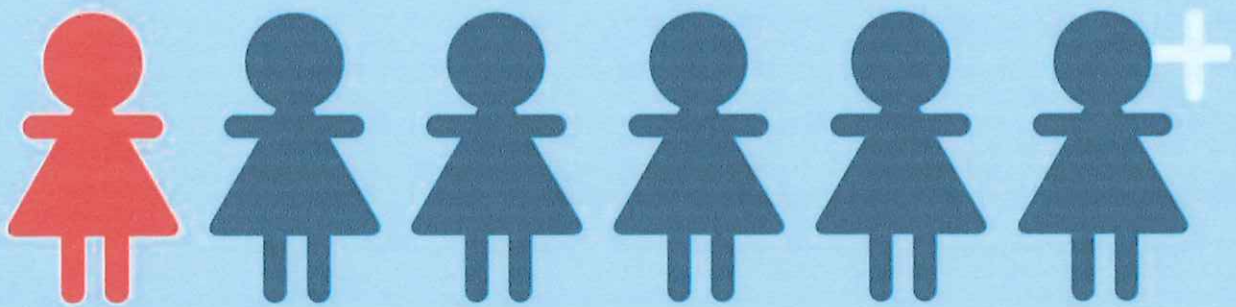


โดยดูจากผลการตรวจเลือด

ค่าปกติคือ ค่าฮีโมโกลบิน (Hb)  $\geq$  12 กรัมต่อเดซิลิตร หรือ  
ค่าฮีมาโตคริต (Hct)  $\geq$  36%



# สถานการณ์ภาวะโลหิตจาง ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทย



“สาวไทยประมาณ 1 ใน 6 คน  
แก้มไม่แดง (มีภาวะโลหิตจางหรือซีด)”

การสำรวจภาวะโลหิตจางในสาวไทย น.ศ. 2563  
พบภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 16\*



อ้างอิง : การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6  
น.ศ. 2562-2563 (NHES6)

\*คำนวณจากผลการสำรวจภาวะโลหิตจางในหญิงอายุ 15-44 ปี



# แก้มไม่แดง ไม่มีแรงเดิน จริงหรือ?

สาว ๆ มีอาการแบบนี้อยู่นานแล้วล่ะคะ ลองมาเช็คกันเลย



หงุดหงิดง่าย  
นอนไม่หลับ



อ่อนแอได้ง่าย  
เมื่อยล้า



ประสิทธิภาพ  
การทำงานลดลง  
ความคิดไม่แจ่มใส



เล็บขมขึ้นเป็นแฉ่ง  
คล้ายชัน



เวียนศีรษะ  
ปวดหัวบ่อย



เหนื่อยง่าย  
เป็นลมง่าย



เปลือกตา  
ด้านในซีด

เสียงตั้งครรภ์ไม่มีคุณภาพ  
(ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์,  
ทารกพิการแต่กำเนิด)



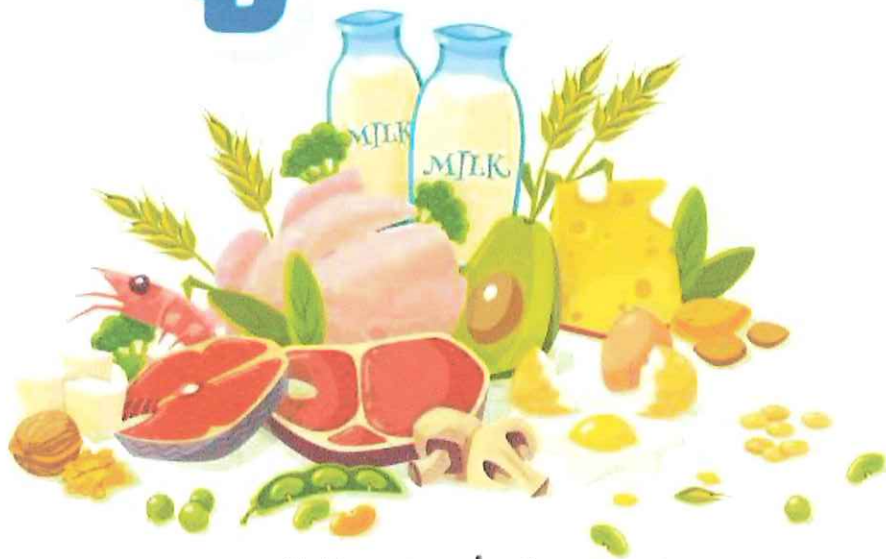
อยากเป็นสาวไทยแก้มแดง  
ต้องกินอะไร?





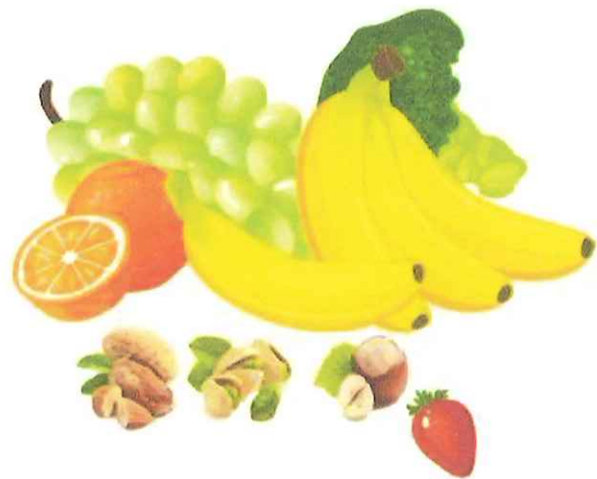
# สารอาหาร **สังกะสี** ลดเสียงซัด

ธาตุ  
เหล็ก



เป็นองค์ประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นสารสีแดง  
ในเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ  
ของร่างกาย

โฟเลต



ช่วยร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง การได้รับโฟเลต  
อย่างเพียงพอ ยังช่วยลดความเสี่ยงของทารกพิการ  
แต่กำเนิดด้วย

# ธาตุเหล็ก สำคัญอย่างไร

**ธาตุเหล็ก** เป็นแร่ธาตุสำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทั่วทั้งร่างกาย ถ้าหญิงวัยเจริญพันธุ์ มีเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้การเรียนรู้หรือประสิทธิภาพการทำงานลดลง และมีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในอนาคต โดยภาวะเลือดจางอย่างรุนแรงจะเพิ่มอัตราการตายของมารดา และทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย และคลอดก่อนกำหนด

พบมากใน

เลือด



ตับ



เนื้อสัตว์



เครื่องในสัตว์



# โฟเลต สำคัญอย่างไร



โฟเลต หรือ วิตามินบี 9 มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของภาวะโลหิตจางและทารกในครรภ์พิการแต่กำเนิด โดยเฉพาะความพิการของสมองและไขสันหลัง เช่น ภาวะหลอดประสาทไม่ปิด เนื่องจากในช่วง 1 เดือนแรกของการตั้งครรภ์เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมองและระบบประสาทของทารก ดังนั้น หากหญิงวัยเจริญพันธุ์วางแผนจะมีบุตรควรเตรียมพร้อมโดยการกินธาตุเหล็กและโฟเลตให้เพียงพอก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 12 สัปดาห์

พบมากใน

ผัก



ผลไม้



ข้าวกล้อง



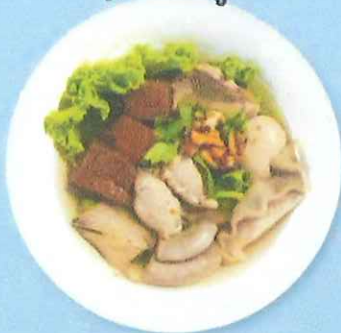
ธัญพืช





# เมนูสุขภาพ อุดมด้วยธาตุเหล็ก

ต้มเลือดหมู



ต้มหวาน



ผัดกะเพราตับ



ก๋วยจั๊บน้ำใส



สลัดหมู สลัดผัก



ต้มผัดขิง



แกงเขียวหวานไก่ใส่เลือด



ตับทอดกระเทียมพริกไทย



ต้มผัดดอกกุยช่าย



## กินคู่กับ...ช่วยเพิ่มการดูดซึม

- ✔ **วิตามินซี** โดยการกินร่วมกับผลไม้รสเปรี้ยว
- ✔ **โปรตีน** จากเนื้อสัตว์อื่นในมื้ออาหาร
- ✔ **คาร์โบไฮเดรต** น้ำตาลในนม เช่น น้ำตาลแลคโตส  
ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่าคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ
- ✔ **ไขมัน** ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กในรูปเฟอร์รัสซัลเฟต

## กินคู่กับ...ขัดขวางการดูดซึม

- ❗ **แทนนิน** ในน้ำชา กาแฟ
- ❗ **โพลีฟีนอล** ในผักใบเขียวเข้ม ขมิ้นชัน
- ❗ **ไฟเตท** ในผักธัญพืช เช่น กระถิน ใบช้เหล็ก  
ข้าวไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง
- ❗ **แคลเซียม** ในนมและผลิตภัณฑ์นม



# 4. ตัวท็อปโพเลตสูง

## แหล่งอาหารสูง

ปริมาณโพเลต (ไมโครกรัม :  $\mu\text{g}$ ) ต่ออาหาร 100 กรัม

### ผัก



ผักโขม 160  $\mu\text{g}$



แขนงกะหล่ำ 97  $\mu\text{g}$



ผักกาดทางหงษ์ 94  $\mu\text{g}$



คะน้า 80  $\mu\text{g}$

ผักอื่นๆ เช่น บลอคโคลี ดอกกุยช่าย ดอกกะหล่ำ ผักกาดหอม แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง

### ผลไม้



สับปะรด 300  $\mu\text{g}$



ส้ม 292  $\mu\text{g}$



มะละกอ 256  $\mu\text{g}$



ฝรั่ง 115  $\mu\text{g}$

ผลไม้อื่นๆ เช่น ถัวยาว มะม่วง สตรอเบอร์รี่

### ข้าวและธัญพืช



ข้าวกล้อง 263  $\mu\text{g}$



ข้าวเหนียว 169  $\mu\text{g}$



ข้าวหอมมะลิ 158  $\mu\text{g}$



ถั่วแดง 144  $\mu\text{g}$

ที่มา : ระบบสืบค้นคุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

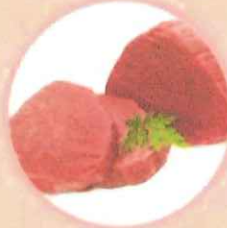
### เนื้อสัตว์



เนื้อห่านใน 156  $\mu\text{g}$



ปลาดุก 96  $\mu\text{g}$



เนื้อวาละโหนก 64  $\mu\text{g}$



เนื้ออกไก่ 61  $\mu\text{g}$

\* เน้นกินผักผลไม้สด  
เนื่องจากโพเลตสามารถถูกทำลายด้วยความร้อน

# สุขภาพดีได้ง่ายๆ แค่กินตาม..ธงโภชนาการ

ผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน



## จัดธงลงจาน

ข้าว 2-3 ทัพพี

เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว

ผัก 2 ทัพพี

ผลไม้ 1.5 ส่วน

เสริมนมจืด 1 แก้ว หรือ โยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วย มือไหนก็ได้



# แก้มแดง ใสไม่ซีด

เสริมด้วย ธาตุเหล็กและกรดโฟลิก  
ในรูปแบบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Supplement)

## ธาตุเหล็ก



ปริมาณ 60 มิลลิกรัมต่อสัปดาห์

เฟอร์รัสฟูมาเรต (Ferrous Fumarate)

ขนาด 200 มิลลิกรัม

กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป  
รับบริการตามชุดสิทธิประโยชน์

## กรดโฟลิก



ปริมาณ 2,800 ไมโครกรัมต่อสัปดาห์

โฟลิกเอซิด (Folic acid) ขนาด 2,800 ไมโครกรัม

กินสัปดาห์ละ 1 เม็ด

โฟลิกเอซิด (Folic acid) ขนาด 400 ไมโครกรัม

กินวันละ 1 เม็ด

หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป  
รับบริการตามชุดสิทธิประโยชน์



# หญิงวัยเจริญพันธุ์

มีสิทธิ

“รับบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค”

จากระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัมและกรดโฟลิก 2,800 ไมโครกรัม  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



รพ.สต.



ศูนย์บริการสาธารณสุข



คลินิกชุมชนอบอุ่น



ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง



สถานพยาบาล



ร้านขายยา  
ที่ขึ้นทะเบียนกับ สปสช. ทั่วประเทศ



รายชื่อหน่วยบริการในระบบหลักประกัน  
สุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)  
[www.nhso.go.th/page/hospital](http://www.nhso.go.th/page/hospital)



# คู่รัก ที่วางแผนครอบครัว

ควรได้รับบริการเหล่านี้

1

การได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ

- การวางแผนครอบครัว
- เมตในชีวิตรคู่

2

การตรวจร่างกายทั่วไป

- น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย
- ความดันโลหิต
- ระบบทางเดินหายใจ
- ระบบหัวใจ

3

การได้รับวัคซีน

- วัคซีนหัดเยอรมัน
- วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี
- วัคซีนบาดทะยัก





## การตรวจห้องปฏิบัติการ

- ตรวจหาน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะ เมื่อคัดกรองโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่มีผลต่อการตั้งครรภ์
- เอ็กซเรย์ปอดทำให้ทราบถึงโรคปอดที่สามารถติดต่อถึงกันได้
- ตรวจโรคเนื้อให้ทราบถึง
  - กลุ่มเลือด (หมู่เลือด)
  - ความเข้มข้นของเม็ดเลือด
 เมื่อคัดกรองภาวะโลหิตจางและธาลัสซีเมีย
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคซิฟิลิส (VDRL) และเอดส์ (HIV)
- โรคไวรัสตับอักเสบบี เพราะเป็นโรคที่อาจไม่มีอาการแสดง แต่สามารถติดต่อถึงกันและติดต่อไปยังลูกในครรภ์ได้





ศึกษาข้อมูล องค์ความรู้  
เกี่ยวกับการส่งเสริม  
ควบคุม ป้องกันภาวะโลหิตจาง  
จากการขาดธาตุเหล็ก

เพิ่มเติมได้ที่



เว็บไซต์ "สำนักโภชนาการ"  
[www.nutrition2.anamai.moph.go.th](http://www.nutrition2.anamai.moph.go.th)



Facebook "สำนักโภชนาการ"  
[www.facebook.com/bureau.nutrition](http://www.facebook.com/bureau.nutrition)



Facebook "สาวไทยแก้มแดง"  
[www.facebook.com/redcheeksproject](http://www.facebook.com/redcheeksproject)



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

โทร 02-590-4335

<http://nutrition2.anamai.moph.go.th>