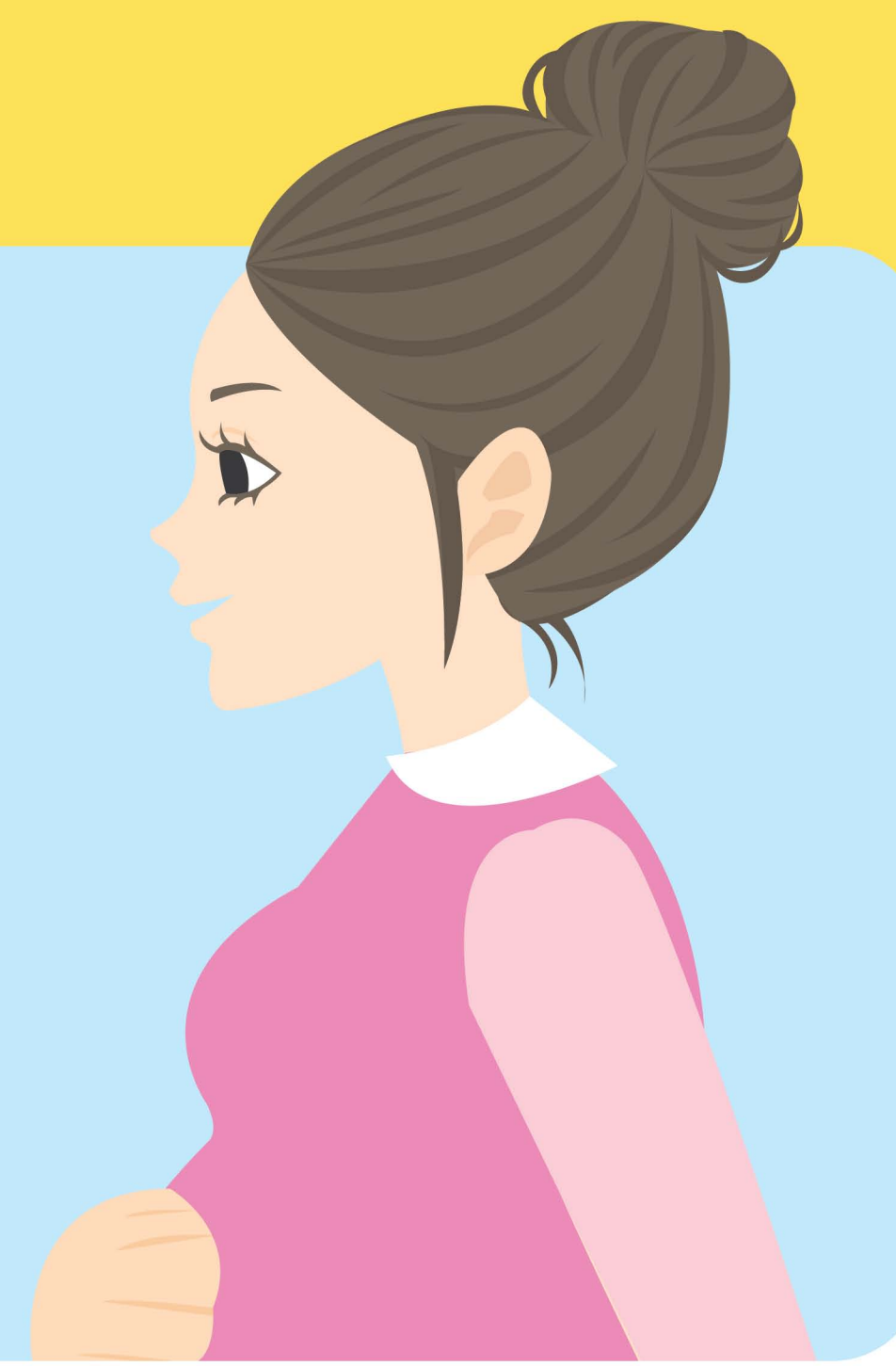
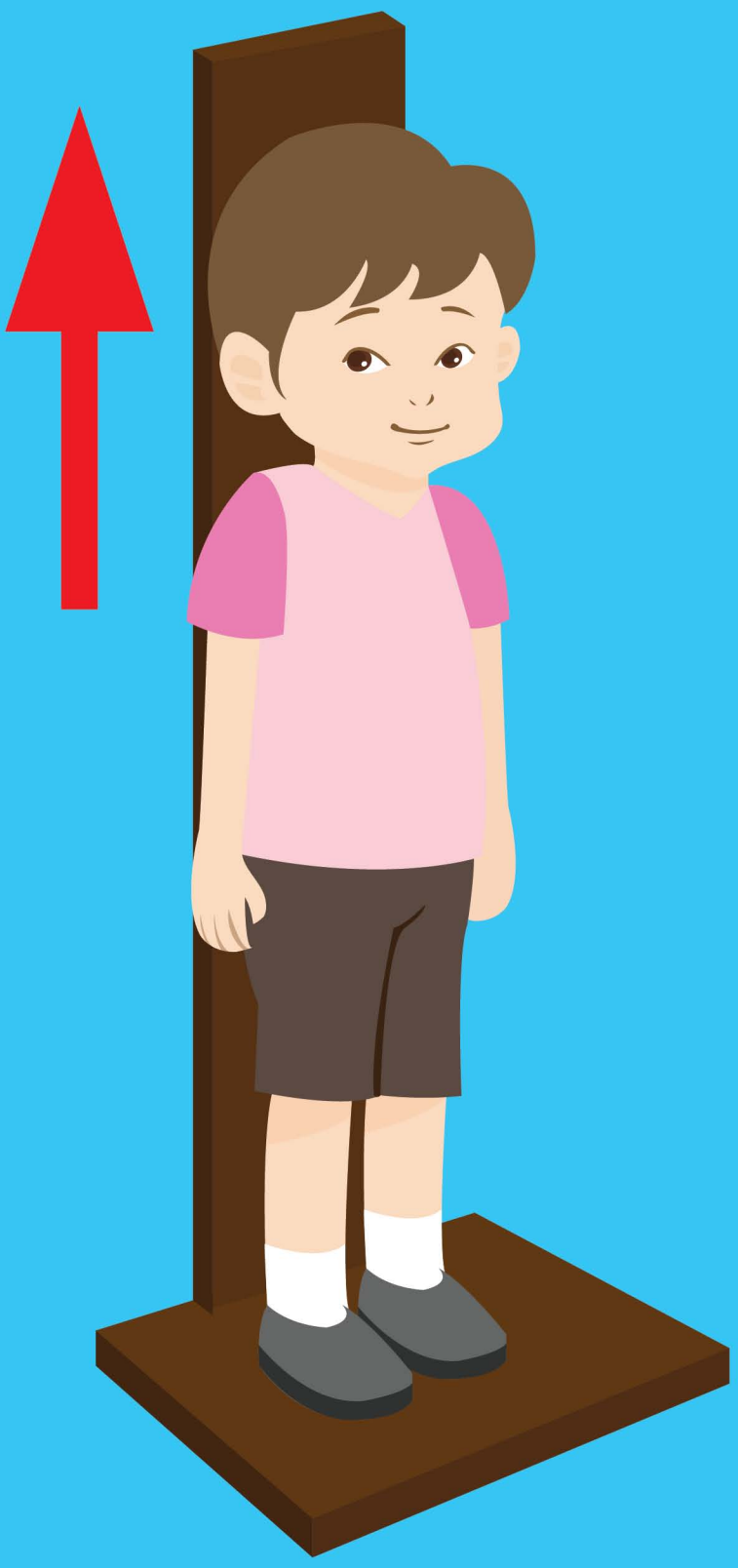


โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

เพื่อลูกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม



ดื่มนม ลูกสูงดี



ดื่มนมสดรสจืดทุกวัน
วันละ 2-3 แก้ว (1 แก้วขนาด 200 ซีซี)

อาจเลือกอาหารอื่นแทนนม 1 แก้ว เช่น...



โยเกิร์ต 1 ถ้วยครึ่ง



ปลาเล็กปลาน้อย
2 ช้อนกินข้าว



เต้าหู้แข็ง
4 ช้อนกินข้าว

กิน ปลา ตับ ไข่ ลูกสมองดี



กินปลามื้อละ 4 ช้อนกินข้าว
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับมื้อละ 4 ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง

กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส จิบถ่ายดี

กินผักผลไม้ทุกมื้อ

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ



กล้วยน้ำว้า 1 ผล



ส้มเขียวหวาน
2 ผลกลาง



เงาะ 4 ผล



มะละกอ
6 ชิ้นพอคำ



กินผัก มื้อละ 2 ถ้วย



กินผลไม้ มื้อละ 2 ส่วน

4 อย่าง เสริมภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์



กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน
ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ทุกวัน



เดินเป็นประจำทุกวัน



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ
วันละ 7-9 ชั่วโมง