

เพื่อการตั้งครรภ์และคลอดบุตรอย่างถูกสุขลักษณะและมีผลอนามัย

すこやかな妊娠と出産のために

タイ 語版

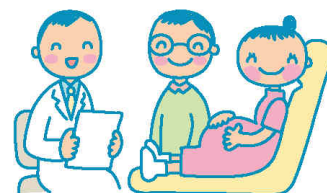


รีบแจ้งการตั้งครรภ์โดยเร็ว

早期に妊娠の届出をしましょう！

- เมื่อรู้สึกตัวว่าเริ่มตั้งครรภ์ให้รีบยื่นแจ้งความการตั้งครรภ์ที่แผนกติดต่อของ ที่ทำการเมือง/ตำบล/หมู่บ้านที่ตนอาศัยอยู่ทันที
妊娠に気づいたら、お住まいの市町村の窓口にできるだけ早く妊娠の届出を行ってください。
- แผนกติดต่อจะมอบสมุดคู่มือสุขภาพแม่และเด็ก พร้อมบัตรตรวจสุขภาพสตรี มีครรภ์ที่รัฐบาลให้ความช่วยเหลือค่าใช้จ่าย รวมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการ ขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สุขอนามัย, แนะนำชั้นเรียนสำหรับมารดา/ชั้นเรียน สำหรับบิดามารดา รวมทั้งให้ข้อมูลต่างๆด้วย

窓口では、母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診を公費の補助で受けられる受診券や、保健師等による相談、母親学級・両親学級の紹介、各種の情報提供などを受けることができます。

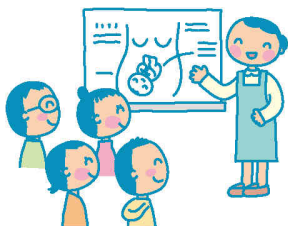


ต้องขอรับการตรวจสุขภาพสตรีมีครรภ์

妊婦健康診査を必ず受けましょう！

- ช่วงตั้งครรภ์สตรีต้องระมัดระวังสุขภาพมากกว่าปกติ
妊娠中は、ふだんより一層健康に気をつけなければなりません。
- ต้องไปรับการตรวจสุขภาพที่สถานบริการแพทย์ ฯลฯ อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (หลังตั้งครรภ์ได้ 24 สัปดาห์ ให้ไปรับการตรวจเดือนละ 2 ครั้งขึ้นไปและหลัง ตั้งครรภ์ได้ 36 สัปดาห์ ให้ไปรับการตรวจสัปดาห์ละ 1 ครั้ง)

少なくとも毎月1回（妊娠24週以降には2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回）、医療機関などで健康診査を受けましょう。



การตรวจสุขภาพสตรีมีครรภ์

妊婦健康診査とは

- คือการตรวจสุขภาพของสตรีผู้ตั้งครรภ์รวมทั้งการเติบโตของทารกในครรภ์ โดยการวัดน้ำหนัก, การตรวจเลือด, ความดัน, ปัสสาวะ ฯลฯ
妊婦さんの健康ぐあいや、お腹の赤ちゃんの育ちぐあいをみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。
- โดยเฉพาะอาการของโรคโลหิตจาง, อาการของโรคความดันโลหิตสูงระหว่างตั้งครรภ์, โรคเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์ ฯลฯ จะส่งผลกระทบต่อไปยังความ เจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และทำให้มารดาเสียสุขภาพ
特に、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。
- การตรวจสุขภาพสตรีมีครรภ์ช่วยให้ค้นพบอาการของโรคต่างๆโดยเร็ว และสามารถรักษาได้ทันการ
妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。

อาการที่ต้องสังเกตและระมัดระวัง

気をつけたい症状

กรณีที่เกิดอาการดังต่อไปนี้ให้ไปขอคำปรึกษาจาก

นายแพทย์โดยเร็ว

次のような症状が出たら早く医師に相談を！

<input checked="" type="checkbox"/> บวม むくみ	<input checked="" type="checkbox"/> ท้องผูกอย่างแรง がんこな便秘
<input checked="" type="checkbox"/> เลือดออกที่อวัยวะเพศ 性器出血	<input checked="" type="checkbox"/> ตกขาวมากผิดปกติ 普段と違うおりもの
<input checked="" type="checkbox"/> ปวดท้อง 腹痛	<input checked="" type="checkbox"/> ปวดศีรษะอย่างแรง 強い頭痛
<input checked="" type="checkbox"/> เป็นไข้ 発熱	<input checked="" type="checkbox"/> ร่างกายอ่อนเปลี้ยอย่างมากเพราะแพ้ท้อง つわりで衰弱がひどい
<input checked="" type="checkbox"/> ท้องร่วง 下痢	<input checked="" type="checkbox"/> มีอาการหงุดหงิด イライラ
<input checked="" type="checkbox"/> หน้ามืดตาลาย めまい	<input checked="" type="checkbox"/> ใจเต้นแรงมาก 動悸が激しい
<input checked="" type="checkbox"/> คลื่นไส้/อาเจียน はきけ・嘔吐	<input checked="" type="checkbox"/> เมื่อรู้สึกว่าทารกในท้องไม่เคลื่อนไหว อย่างที่เคยเป็นมาก่อนหน้านี้
<input checked="" type="checkbox"/> เกิดความวิตกกังวลอย่างมาก 強い不安感	<input checked="" type="checkbox"/> 今まであった胎動を 感じなくなったとき



เครื่องหมายสตรีมีครรภ์

マタニティマーク

กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการ ส่งเสริม“การสร้างภาวะแวดล้อมที่เป็นมิตรกับ สตรีมีครรภ์”ผ่านทางเครื่องหมายสตรีมีครรภ์ 厚生労働省では、マタニティマークをとした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。