

เทศบาลเมืองดอนสัก  
เลขที่ 1256  
วันที่ - 3 เม.ย. 2567  
เวลา 08.49 น.



- สำนักปลัดเทศบาล
- กองช่าง
- กองคลัง
- กองสาธารณสุข
- กองสวัสดิการสังคม
- กองการศึกษา

ที่ สฎ ๐๐๒๓.๑/ว ๒๗๕๙

- งานธุรการ
- งานสังคมสงเคราะห์
- งานรักษาความสะอาด
- งานส่งเสริมสุขภาพ
- งานศูนย์บริการสาธารณสุข
- งานสุขาภิบาลอนามัยและสิ่งแวดล้อม

๒ เมษายน ๒๕๖๗

ศาลากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี  
ถนนดอนนก อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี  
สฎ ๘๕๐๐๐  
เลขรับ 245  
วันที่ - ๕ เม.ย. ๒๕๖๗  
เวลา 10.30 น.

เรื่อง รายงานกรณีหน่วยงานของรัฐยังมีได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [(เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9))]

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดสุราษฎร์ธานี นายกเทศมนตรี และ นายกองค้การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกระทรวงมหาดไทย ส่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว ๒๘๘๗ ลงวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๗

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกระทรวงมหาดไทยแจ้งว่า ได้รับแจ้งจากสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ว่า กระทรวงสาธารณสุขได้เสนอรายงานกรณีทีหน่วยงานของรัฐยังมีได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ของผู้ตรวจการแผ่นดิน ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ รับทราบผลการดำเนินการและความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้อง โดยเสนอให้หน่วยงานในสังกัดกระทรวงมหาดไทย ได้แก่ กรมการปกครองและกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชนถึงประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ทั้งประเทศอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง

จังหวัดสุราษฎร์ธานีพิจารณาแล้ว เพื่อให้การปฏิบัติตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ ถูกต้องครบถ้วน จึงขอแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชนได้รับทราบถึงประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป สำหรับนายอำเภอเพื่อทราบและกำกับดูแลเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่

ขอแสดงความนับถือ

(นายมนตรี พรหมสินธุ์)  
รองผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด  
ฝ่ายบริหารทั่วไป  
โทร. ๐-๗๗๒๗-๒๒๑๘

ด่วนที่สุด  
ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว ๒๒ ค.ค.๗



ศาลากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี  
เลขที่รับ ๐6029  
วันที่ ..../..../..  
เวลา .....

กระทรวงมหาดไทย  
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

มีนาคม ๒๕๖๗

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
๕ หน้าของรัฐสุราษฎร์ธานี  
เลขที่ ๒๒๑๑  
วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมีได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด  
แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลัง  
กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาหนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี  
ด่วนที่สุด ที่ นร ๐๕๐๕/ว (ล) ๔๕๐๒ ลงวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ชุด
- ๒. เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการสาวไทยแถมแดง จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกระทรวงมหาดไทยได้รับแจ้งจากสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ว่า กระทรวงสาธารณสุข  
ได้เสนอรายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมีได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าของรัฐ  
ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลัง  
การคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ของผู้ตรวจการแผ่นดิน ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่  
๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ รับทราบผลการดำเนินการและความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้อง  
โดยเสนอให้หน่วยงานในสังกัดกระทรวงมหาดไทย ได้แก่ กรมการปกครองและกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ดำเนินการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชนถึงประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ทั้งประเทศอย่างต่อเนื่อง  
และทั่วถึง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

กระทรวงมหาดไทยพิจารณาแล้ว เพื่อให้การปฏิบัติตามหมวด ๕ หน้าของรัฐ ของรัฐธรรมนูญ  
แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ ถูกต้องครบถ้วน จึงขอให้จังหวัดพิจารณาดำเนินการตามมติคณะรัฐมนตรี  
ดังกล่าว โดยแจ้งส่วนราชการ หน่วยงานในพื้นที่ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชน  
ได้รับทราบถึงประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) โดยในระดับหมู่บ้านให้น้ำชุมชนประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าว  
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 ๕๒๕๔



ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๓/ ๑๑๔

กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๑ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าหนึ่งของรัฐ ของรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ (เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9))

เรียน เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

อ้างถึง หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ส่วนที่สุด ที่ นร ๐๕๐๕/๒๕๖๕๖ ลงวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖  
สิ่งที่ส่งมาด้วย สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง  
เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตรกรณีการบริโภค  
โฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) จำนวน ๑ ชุด

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี มอบกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานหลัก  
รับข้อเสนอแนะของผู้ตรวจการแผ่นดินไปพิจารณาร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประเด็นเรื่อง สิทธิของมารดา  
ในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตรกรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) โดยให้สรุปผล  
การพิจารณา/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 ๒๕๕๐ ๔๓๐๖

โทรสาร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๓๓๙

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : Thalwomen.redcheek@gmail.com

คณาภรณ์

ปัทมาภรณ์

นางสาวปัทมาภรณ์ เก่งไธยา  
ตำแหน่งหัวหน้าโครงการนโยบายและแผน

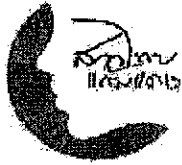
27 / 02 / 67

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
			<p>กำหนดของทารก โดยการส่งเสริมโภชนศึกษา และการเสริมวิตามินธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม และกรดโฟลิก ๒.๘ มิลลิกรัม สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ให้แก่หญิงวัยเจริญพันธุ์ตาม ชุดสิทธิประโยชน์</p> <p>๕. ขยายผลโครงการสาวไทยแถมแดงในสถานประกอบการ โดยกรมอนามัยร่วมกับภาคี เครือข่ายขับเคลื่อนสู่ระดับพื้นที่ เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ได้เป็นจำนวนมาก โดยปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ มีสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการสาวไทยแถมแดง ๑๑๕ แห่ง ครอบคลุมหญิงวัยเจริญพันธุ์ ๓๕,๘๗๓ คน</p> <p>๖. รณรงค์ประชาสัมพันธ์ส่งเสริมความรู้และความตระหนักแก่หญิงวัยเจริญพันธุ์และ มารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังคลอดบุตรผ่านช่องทางต่างๆ ในเรื่องของประโยชน์ และการเข้าถึงชุดสิทธิประโยชน์ของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและ ป้องกันโรคตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ของการ ได้รับบริการยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก และโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)</p> <p>๗. เป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนานโยบายและแผนการดำเนินงานการป้องกันความ พิจารณ์แต่กำเนิด</p>
๒.	สำนักงาน หลักประกัน สุขภาพแห่งชาติ		<p>๑. คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พัฒนาคุณภาพบริการสาธารณสุขภายใต้ ราชการหรือกิจกรรมบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยมีรายการบริการเพื่อ ป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กและลดความพิการแต่กำเนิด ภายใต้ชุดสิทธิ ประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ โดย มีรายละเอียดดังนี้</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 ๖ เดือน</li> <li>• เด็กอายุ ๖ - ๑๒ ปี ได้รับยาเสริมธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม ต่อสัปดาห์</li> </ul>

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
๔.	กรมวิทยาศาสตร์การ แพทย์ กระทรวงสาธารณสุข	<p>๑. การบูรณาการการทำงานร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเรื่อง สิทธิของมารดาช่วงก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) เป็นเรื่องที่ดีเนื่องจากหลักฐานทางวิชาการต่างๆ และองค์การอนามัยโลกมีข้อมูลสนับสนุนว่ามารดาช่วงก่อนและหลังการคลอดบุตรควรได้รับปริมาณบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ที่เพียงพอเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้นอกจากนี้ ในกรณีการบูรณาการการทำงานร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อดำเนินการในเรื่องดังกล่าวจึงเป็นเรื่องที่ดีที่จะดำเนินการไปในทิศทางเดียวกันไม่ทำงานซ้ำซ้อน และประสบความสำเร็จได้โดยง่าย</p> <p>๒. นอกจากประสิทธิภาพการออกฤทธิ์ของยาแล้ว คุณภาพของยาตามมาตรฐานสากลก็มีความสำคัญซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคได้รับยาที่มีคุณภาพมาตรฐานสากลและความปลอดภัย โดยสำนักยาและวัตถุเสพติด ภายใต้การกำกับดูแลของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ดำเนินการสำรวจคุณภาพโดยการตรวจวิเคราะห์ยาเม็ดโฟลิก เอซิด (วิตามิน B 9) ขนาด ๕ มิลลิกรัม ตามข้อกำหนดมาตรฐานของตำรับยาสากล</p> <p>๓. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์สามารถให้ความร่วมมือในส่วนงานที่เกี่ยวข้องได้ตามภารกิจของกรมฯ</p>	ศูนย์ปฏิบัติการตรวจคัดกรองสุขภาพทารกแรกเกิดแห่งชาติ สถาบันชีววิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ให้บริการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิดครอบคลุมทั่วประเทศและการรายงานผลการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด เพื่อให้ได้รับการรักษาทันเวลา

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
		<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 หากมีการผลักดันรายการยาดังกล่าวเข้าชุดสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติจะเพิ่มโอกาสการเข้าถึงยาในกลุ่มเป้าหมาย</p>	
๙.	สำนักงานกองทุนส่งเสริมการสร้างสรรค์เสริมสุขภาพ	-	ผลักดัน สนับสนุน ขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้แผนสุขภาพเด็กเยาวชนและครอบครัว และแผนสนับสนุนการสร้างเสริมระบบบริการสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสนับสนุนโครงการสร้างเสริมสุขภาพต่างๆ
๑๐.	กระทรวงศึกษาธิการ	-	จัดทำกรอบหลักสูตรศึกษา และพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาการเรียนรู้ด้านสุขศึกษาแก่เยาวชนทุกระดับและมีความเหมาะสมตามวัยของเยาวชนโดยมุ่งเน้นให้เด็กเยาวชนหญิงมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของวิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามินB9)
๑๑.	กระทรวงมหาดไทย	เห็นด้วยในการบูรณาการการทำงานร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้หญิงวัยเจริญพันธุ์หรือหญิงตั้งครรภ์ได้รับรู้และเข้าถึงสิทธิการบริการ	จัดระบบการบริหารการปกครองส่วนภูมิภาค การปกครองท้องถิ่น การปกครองท้องที่ การปกครองท้องถิ่น โดยมีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นกำกับ ดูแล การประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชน

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
		<p>ประชาสัมพันธืให้ความรู้กับหญิงวัยเจริญพันธุ์ กับ ประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ความรู้ เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ผ่านช่องทางต่างๆ ในสถาน ประกอบการ กระทรวงแรงงานอินดีและพร้อมสำหรับ การบูรณาการการทำงานร่วมกันในการรณรงค์ ประชาสัมพันธืให้หญิงวัยเจริญพันธุ์และมารดาในช่วง ก่อนและหลังการคลอดบุตรทราบถึงประโยชน์ของการ รับประทานวิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) เพื่อลด ความพิการแต่กำเนิดของเด็กทารกแรกเกิด</p>	
๑๔.	สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร	<p>สำนักอนามัย กรุงเทพมหานครมีการดำเนินงานร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุขในโครงการสาวไทยแถมแดง โดยศูนย์บริการสาธารณสุขมีการรณรงค์ และ ประชาสัมพันธืส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทาน วิตามินเสริมธาตุเหล็ก และโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) เพื่อลดความเสี่ยงเด็กพิการแต่กำเนิด และลดปัญหา ภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยจะเน้นในส่วน ของการประชาสัมพันธืประโยชน์ของวิตามินธาตุเหล็ก และโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) เนื่องจากการเข้าถึง กลุ่มเป้าหมายค่อนข้างยาก กิจกรรมบริการสร้างเสริม สุขภาพและป้องกันโรค (ชุดสิทธิประโยชน์) ไม่ ครอบคลุมกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ การดำเนินงานจึง ขาดความต่อเนื่องและในการขับเคลื่อนเรื่องของสิทธิ ของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังคลอดบุตรกรณี การบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) เห็นควรมีการ บูรณาการร่วมกันกับหลายภาคส่วนในการขับเคลื่อน</p>	<p>มีการบริการสาธารณสุขแก่หญิงวัยเจริญพันธุ์และหญิงตั้งครรภ์ทุกรายที่มาฝากครรภ์ ให้ได้รับวิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ในศูนย์บริการสาธารณสุขทุกแห่ง</p>



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

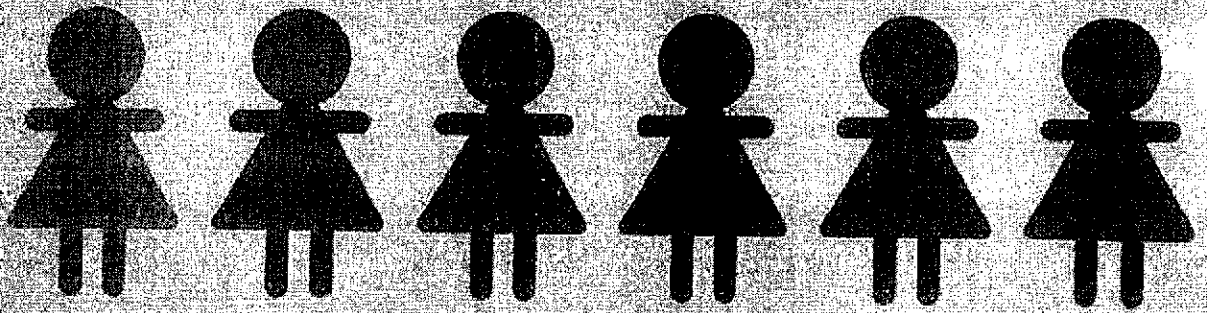


กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

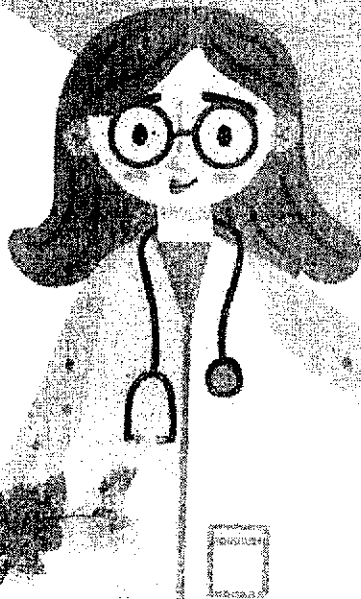


# สถานการณ์ภาวะโลหิตจาง ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทย



“สาวไทยประมาณ 1 ใน 6 คน  
แกำมไม่แดง (มีภาวะโลหิตจางหรือซีด)”

การสำรวจภาวะโลหิตจางในสาวไทย น.ศ. 2563  
พบภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 16\*



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

\*คำนวณจากผลการสำรวจภาวะโลหิตจางในหญิงอายุ 15-44 ปี

สาวไทยขงกัฒนตว

# สารอาหารที่ ช่วยลดเสียงซัด

## ธาตุเหล็ก



เป็นองค์ประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นสารสีแดงในเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

## โฟเลต

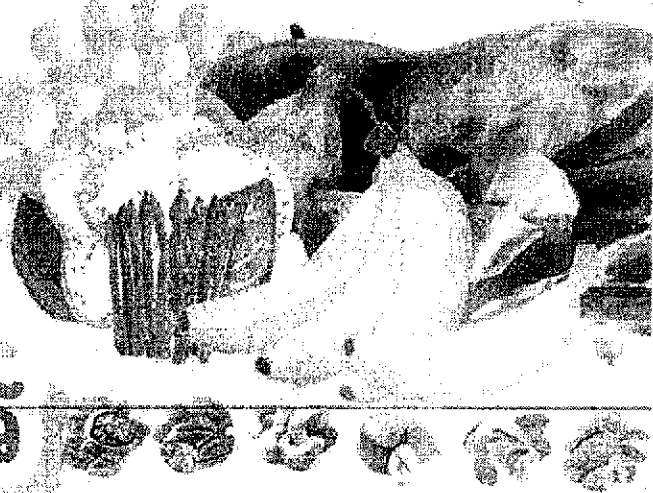


ช่วยร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง การได้รับโฟเลตอย่างเพียงพอ ยังช่วยลดความเสี่ยงของทารกมีการแต่กำเนิดด้วย



# โฟเลต

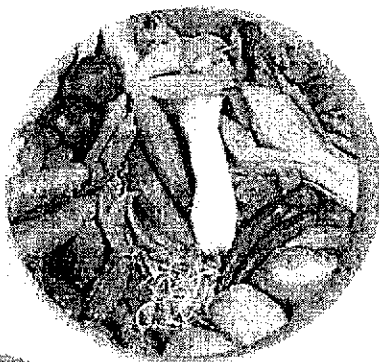
## สำคัญอย่างไร



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

พบมากใน

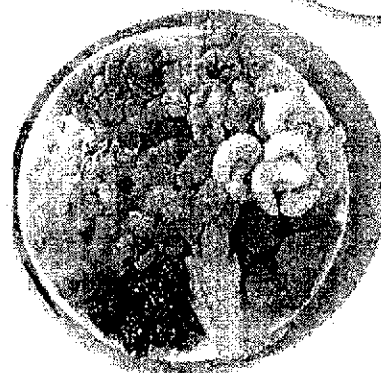
ผัก



ผลไม้



ข้าวกล้อง



ธัญพืช

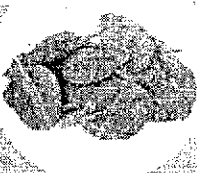


# 4. ตัวท็อปไฟเลตสูง

## แหล่งอาหารสูงไฟเลตสูง

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

### ผัก



ผักโขม 160  $\mu\text{g}$



หนังกะหล่ำ 97  $\mu\text{g}$



ผักกาดหลวงงษ์ 94  $\mu\text{g}$



คะน้า 80  $\mu\text{g}$

ผักอื่น ๆ เช่น บลอคโคลี ดอกกะหล่ำ กะหล่ำปลี ผักกาดหอม บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง

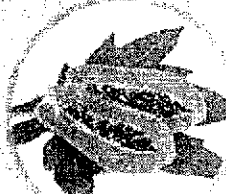
### ผลไม้



คึบประดับ 300  $\mu\text{g}$



ส้ม 292  $\mu\text{g}$



มะละกอ 256  $\mu\text{g}$



ฝรั่ง 115  $\mu\text{g}$

ผลไม้อื่น ๆ เช่น กล้วย มะม่วง สตรอว์เบอร์รี่

### ข้าวและธัญพืช



ข้าวกล้อง 263  $\mu\text{g}$



ข้าวเหนียว 169  $\mu\text{g}$



ข้าวหอมมะลิ 158  $\mu\text{g}$



ข้าวแดง 144  $\mu\text{g}$

### เนื้อสัตว์



เนื้อหมูสันใน 156  $\mu\text{g}$



ปลาสด 96  $\mu\text{g}$



เนื้อวัวสะโพก 64  $\mu\text{g}$



เนื้ออกไก่ 61  $\mu\text{g}$

ที่มา : ระบบสืบค้นคุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

\* เน้นกินผักผลไม้สด  
เนื่องจากไฟเลตสามารถถูกทำลายด้วยความร้อน



# 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



สารบัญชภัณฑ์ //

# คู่มือ ที่วางแผนครอบครัว

ควรได้รับบริการเหล่านี้

1

การได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ  
การวางแผนครอบครัว  
เพศในชีวิตคู่

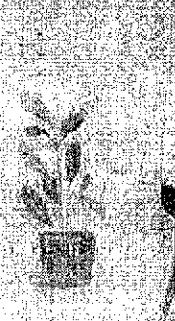
2

การตรวจร่างกายทั่วไป  
น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย  
ความดันโลหิต  
ระบบทางเดินหายใจ  
ระบบหัวใจ

3

การได้รับวัคซีน

วัคซีนหัดเยอรมัน  
วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี  
วัคซีนบาดทะยัก



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)