

วิตามินโฟลิก

ช่วยลดความพิการแต่กำเนิดของทารก

30-50%

ประเทศไทยมีสถิติเด็กเกิดใหม่เฉลี่ยปีละ 700,000 คน ในจำนวนนี้มีเด็กพิการแต่กำเนิดจำนวน 30,000 คน



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลตำบลจันทบุรี
Ins. 053-775123 ต่อ 29

วิตามินโฟลิก (Folic Acid) หรือ วิตามิน B

ช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อนให้สมบูรณ์
ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ
จึงต้องกินก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน
ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์

- ช่วยลดความพิการแต่กำเนิด
- ลดการเกิดโรคหลอดประสาทไม่ปิด
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด
- ความพิการของระบบทางเดินปัสสาวะ
- ความผิดปกติของแขน ขา
- ปากแหว่งเพดานโหว่
- ไม่มีรูทวารหนัก
- ดาวน์ซินโดรม



อาหารโฟลิกสูง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์



ไข่ไก่



อะโวคาโด



ถั่วแดง



กระเจี๊ยบเขียว



หน่อไม้ฝรั่ง



ปวยเล้ง



บรอกโคลี

ขอขอบคุณข้อมูล

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ThaiHealth Promotion Foundation

www.thaihealth.or.th