

**๙อย่าง**  
เพื่อสร้างลูก

EARLY MOMENTS  
MATTER  
ON MOBILE

# เพิ่มสมองลูกในท้อง ด้วยแร่ธาตุและวิตามิน



**สมองของเด็ก**  
เริ่มมีพัฒนาการตั้งแต่  
อยู่ในครรภ์มารดา

จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่เหมาะสม  
และเพียงพอต่อการพัฒนาและการเจริญ  
เติบโตของสมอง ซึ่งแร่ธาตุและวิตามิน  
ที่สำคัญ จำเป็นอย่างยิ่ง คือ

**ไอโอดีน**  
**ธาตุเหล็ก**  
**กรดโฟลิก**

**หญิงตั้งครรภ์**

ต้องกินยาเสริม ไอโอดีน  
ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก  
ทุกวัน ตลอดการตั้งครรภ์  
และหลังคลอด 6 เดือน

**เพื่อป้องกัน**



ภาวะโลหิตจาง  
จากการขาด  
ธาตุเหล็ก



โรคหลอด  
ประสาทไม่ปิด  
พิการแต่กำเนิด  
ในเด็กทารกแรกเกิด



โรคขาด  
สารไอโอดีน

**แร่ธาตุและวิตามินที่บำรุงสมองลูกในครรภ์**

**ไอโอดีน**

ช่วยในการพัฒนาระบบประสาท  
และเซลล์สมอง หากได้รับไอโอดีน  
ไม่เพียงพอจะทำให้เซลล์สมองเกิด  
น้อย และไม่หนาแน่น ซึ่งจะส่งผล  
กระทบต่อระบบสมองและประสาท  
ไปตลอดชีวิต

**เหล็ก**

ช่วยในการพัฒนาสมองตั้งแต่  
อยู่ในครรภ์ มีความสำคัญต่อ  
สติปัญญา การเจริญเติบโตทาง  
ร่างกาย พัฒนาการ การเรียนรู้

**โฟลิก**

ช่วยลดอาการผิดปกติของ  
ทารกในครรภ์ ช่วยให้ระบบ  
ประสาททำงานได้อย่างมี  
ประสิทธิภาพ และลดโอกาส  
การคลอดก่อนกำหนด



**อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์**

- ควรกินอาหารที่อุดมไปด้วย**ธาตุเหล็ก** เช่น ตับ เลือด เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์
- กินอาหารที่มี**กรดโฟลิก**สูง เช่น ผักใบเขียว ผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม องุ่น
- ทุกครั้งที่ปรุงประกอบอาหารเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่**เสริมไอโอดีน**

