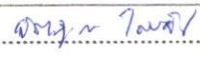


	เรื่อง: การส่งเสริมโภชนาการหญิง ตั้งครรภ์และเด็ก 0-5 ปี	มีผลบังคับใช้วันที่..1/10/2566..... แก้ไขครั้งที่... 2 .. วันที่..1/10/66.....
รหัสเอกสาร: WI – PCU 061-01	หน่วยงาน: กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและ องค์กรร่วม	หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง: IPD OPD ER องค์กรแพทย์ และรพ.สต.เครือข่าย
ผู้จัดทำ	นางจิตสุภา ไสยจิตร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	 (นางจิตสุภา ไสยจิตร)
ผู้ทบทวน	นายอัศรพนธ์ ทวีกิตกุล ประธานคณะกรรมการ PCT	 (นายอัศรพนธ์ ทวีกิตกุล)
ผู้อนุมัติ	นายชวิน ประพันธ์ ผู้อำนวยการ รพ.สต.หีบม.10	 (นายชวิน ประพันธ์)

1. วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นมาตรฐานในการดำเนินงานด้านงานอนามัยแม่และเด็ก ด้านการดูแลสุขภาพทั้งส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟู

2. ขอบเขต

กระบวนการครอบคลุมการดูแลสุขภาพงานอนามัยแม่และเด็ก ในหน่วยงานcupสต.หีบ

3. คำจำกัดความ

4. ความรับผิดชอบ

กลุ่มงานบริการปฐมภูมิและองค์กรร่วม LR OPD องค์กรแพทย์ และรพ.สต.เครือข่าย

5. ระเบียบปฏิบัติอธิบายแนวทาง

7.

อาหารตามวัย

อาหารการกอายุ 6 เดือน



กรมอนามัย

อาหารทารกอายุ 6 เดือน

กินวันละ 1 มื้อ ค่อยๆ คุ้นกับนมแม่



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ



กินนม
(นมแม่)
ได้ดี

กิน ปลา
ต้ม ไข่
ต้มได้ดี

กินผัก ผลไม้
ผิวพรรณผ่องใส
จับตัวยได้ดี

ตัวอย่างอาหารต่อมื้อ (อาจแบ่งกินวันละ 1-2 ครั้ง)

มื้ออาหารเช้า

มื้อว่างช่วงบ่าย

ตัวอย่างที่ 1



ข้าวต้มสุกบดละเอียด
2 ช้อนกินข้าว



ไข่แดงสุก
ครึ่งฟอง



ตำลึงต้มเปื่อยบดละเอียด
ครึ่งช้อนกินข้าว



น้ำมันพืช
ครึ่งช้อนชา



กล้วยน้ำว้าสุก
ครึ่งลูก

ตัวอย่างที่ 2



ข้าวต้มสุกบดละเอียด
2 ช้อนกินข้าว



ปลาสุกบดละเอียด
1 ช้อนกินข้าว



ผักทองต้มเปื่อย
บดละเอียด ครึ่งช้อนกินข้าว



น้ำมันพืช
ครึ่งช้อนชา



มะละกอสุก 1 ชิ้น
บดละเอียด

ตัวอย่างที่ 3



ข้าวต้มสุกบดละเอียด
2 ช้อนกินข้าว



ตับสุกบดละเอียด
1 ช้อนกินข้าว



ผักหวานต้มเปื่อย
บดละเอียด ครึ่งช้อนกินข้าว



น้ำมันพืช
ครึ่งช้อนชา



มะม่วงสุก 1 ชิ้น
บดละเอียด

เสริมการเจริญเติบโต



กินยาเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

* หมายเหตุ *

1. อาหารชนิดอื่น ยัง ไม่ สามารถเติมน้ำสุกจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งรส ให้ ชนิดอื่น ผด
2. ไม่ปรุงแต่งรสอาหาร



โภชนาการเด็กอายุ 1-3 ปี สูงดีสมส่วน

ดีมีนม
สูงดี



กินนมแม่
เสริมด้วยนมสดรสจืดทุกวัน
วันละ 2 แก้ว
(1 แก้วขนาด 200 ซีซี)

กิน ปลา ตับ ไข่ สมองดี



กินปลาเนื้อละเอียด: 1 ช้อนกินข้าว
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

กินตับเนื้อละเอียด: 1 ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

กินไข่วันละ 1 ฟอง

กินผัก ผลไม้ ผักพรรณพองใส จับถ่ายดี

กินผักผลไม้ทุกมื้อ

กินผัก เนื้อละเอียด: 2 ช้อนกินข้าว



กินผลไม้ เนื้อละเอียด: 1 ส่วน

	เนื้อปลา 1 ส่วน (ขนาด 1 นิ้ว)
	เนื้อตับ 1 ส่วน (ขนาด 1 นิ้ว)
	ไข่ 1 ฟอง (ขนาด 1 นิ้ว)
	ผัก 2 ส่วน (ขนาด 1 นิ้ว)
	ผลไม้ 1 ส่วน (ขนาด 1 นิ้ว)

เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาคาเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน
สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-14 ชั่วโมง
ต่อวัน



โภชนาการเด็กอายุ 4-5 ปี สูงดีสมส่วน

ดีมนม สูงดี



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



กิน ปลา ตับ ไข่ สมองดี



กินปลาเนื้อละ:
1-2 ช้อนกินข้าว
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับเนื้อละ:
1-2 ช้อนกินข้าว
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง



กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส จับถ่ายดี

กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก เนื้อละ: 3 ช้อนกินข้าว



กินผลไม้ เนื้อละ: 1 ส่วน



เสริมให้เด็กสูงดีสมส่วน



กินยาน้ำเสริมธาตุเหล็ก
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



วิ่งเล่นทุกวัน
ลดพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ 10-13 ชั่วโมง
ต่อวัน

โภชนาการหญิงให้นมบุตร เพื่อเด็กอายุ 0-5 ปี สูงดีสมส่วน



ดื่มนม ลูกสูงดี



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

ทางเลือกอาหารอื่นแทนนม 1 แก้ว เช่น...

โยเกิร์ต 1 ถ้วยตื้น

ไข่ต้ม 1 ฟอง

กล้วยน้ำว้า 4 ชิ้น

กิน ปลา ตับ ไข่ ลูกสมองดี



กินปลาเนื้อ:
4 ชิ้นกินข้าว
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับเนื้อ:
4 ชิ้นกินข้าว
สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง

กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส จับถ่ายดี



กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก เนื้อละ 2 กำพื

เช่น ผักกาดเขียวปลี, ผักกาดขาว, ผักบุ้ง, ผักคะน้า, ผักตำลึง, ผักขม, ผักกวางตุ้ง, ผักกาดฮ่องเต้, ผักกาดฮ่องเต้, ผักกาดฮ่องเต้



กินผลไม้ เนื้อละ 2 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ

กล้วยน้ำว้า 1 ผล

แอปเปิ้ลเขียว 1 ผล

ส้ม 1 ผล

น้ำผลไม้ 4 แก้ว

น้ำผลไม้ 6 แก้ว

4 อย่าง เสริมภาวะโภชนาการของหญิงให้นมบุตร



กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน
ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ทุกวัน



เดินเป็นประจำทุกวัน



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ
วันละ 7-9 ชั่วโมง

โภชนาการหญิงตั้งครรภ์

เพื่อลูกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม



ดื่มนม ลูกสูงดี



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

อาหารเสริมธาตุเหล็กในนมแม่ 1 ส่วน เช่น...

ไข่แดง 1 ฟองต่อวัน

ปลาเล็กปลาน้อย 2 ชิ้นต่อวัน

สาหร่ายทะเล 4 ชิ้นต่อวัน



กิน ปลา ตับ ไข่ ลูกสมองดี



กินปลาเนื้ออ่อน: 4 ช้อนกับข้าว
อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง



กินตับเนื้ออ่อน: 4 ช้อนกับข้าว
สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง



กินไข่วันละ 1 ฟอง



กินผัก ผลไม้ ผิวพรรณผ่องใส จิบถ่ายดี

กินผักผลไม้ทุกมื้อ



กินผัก เนื้อละ 2 กำพื



กินผลไม้ เนื้อละ 2 ส่วน

ผลไม้ 1 ส่วน เช่น...

กล้วยน้ำว้า 1 ผล

ส้มเขียวหวาน 2 ผลต่อวัน

มะม่วง 4 ผล

มะละกอ 6 ชิ้นพอคำ

4 อย่าง เสริมภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์

6. เอกสารอ้างอิงแนวทางดำเนินงานของกรมอนามัย



กินยาเม็ดเสริมไอโอดีน
ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก ทุกวัน



เดินเป็นประจำทุกวัน



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอนทุกวัน



นอนหลับ
วันละ 7-9 ชั่วโมง



6. เอกสารอ้างอิงแนวทางดำเนินงานของกรมอนามัย

7. แบบฟอร์มที่ใช้บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการนี้มีแบบประเมินโภชนาการ กราฟโภชนาการเด็ก และหญิงตั้งครรภ์

8. เอกสารบันทึก

ชื่อเอกสาร	ผู้รับผิดชอบ	สถานที่จัดเก็บ	ระยะเวลา	วิธีการจัดเก็บ
การส่งเสริมโภชนาการหญิงตั้งครรภ์และเด็ก0-5ปี	นางจิตสุภา ไสยจิตร	PCU พลดาทหลวง	5ปี	อิเล็กทรอนิกส์ไฟล์