



ที่ รอ ๕๗๘๐๑/ว ๓๐

สำนักงานเทศบาลตำบลสีแก้ว
หมู่ที่ ๕ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด
จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐

๕ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบถึงประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B๙)

เรียน กำนัน/ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๑-๒๒

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

ด้วยกระทรวงมหาดไทยแจ้งว่า กระทรวงสาธารณสุขได้เสนอ รายงานกรณีที่หน่วยงานของ
รัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักร พุทธศักราช ๒๕๖๐
เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตรกรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B๙)
ของผู้ตรวจการแผ่นดิน ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้มีมติ เมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ รับทราบผลการ
ดำเนินการและความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้องโดยเสนอให้หน่วยงานของรัฐประชาสัมพันธ์
ให้ความรู้ประชาชนถึงประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B๙)

ในการนี้ เทศบาลตำบลสีแก้ว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ผ่านหอ
กระจายข่าวของหมู่บ้านให้คนในชุมชนได้รับทราบถึงประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B๙) รายละเอียดตาม
สิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางเกื้อจิตต์ จูรีมาศ)

นายกเทศมนตรีตำบลสีแก้ว

สำนักปลัด

งานธุรการ

โทร./โทรสาร. ๐-๔๓๖๕-๔๗๒๒

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว

๒๕๖๗



กระทรวงมหาดไทย

ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)]

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาหนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี จำนวน ๑ ชุด

ด่วนที่สุด ที่ นร ๐๕๐๕/ว (ล) ๔๕๐๒ ลงวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

๒. เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการสาวไทยแถมแดง จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกระทรวงมหาดไทยได้รับแจ้งจากสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ว่า กระทรวงสาธารณสุข ได้เสนอรายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ 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 หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ ถูกต้องครบถ้วน จึงขอให้จังหวัดพิจารณาดำเนินการตามมติคณะรัฐมนตรี ดังกล่าว โดยแจ้งส่วนราชการ หน่วยงานในพื้นที่ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ประชาชน ได้รับทราบถึงประโยชน์ของโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) โดยในระดับหมู่บ้านให้ผู้นำชุมชนประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าว ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ทางเว็บไซต์สำนักนโยบายและแผน สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย <http://www.ppb.moi.go.th/midev01/> หัวข้อ “หนังสือแจ้งเวียน/ประชาสัมพันธ์”

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายชานาญวิทย์ เดรัตน์)

รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงมหาดไทย

สำนักนโยบายและแผน

กลุ่มงานยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาชุมชน

และส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

โทร./โทรสาร ๐ ๒๒๒๓ ๕๒๔๔

สำนักงานนโยบายและแผน สป
วันที่ 7 มี.ค. 2567
เลขที่ 2150
11548



ด่วนที่สุด

ที่ นร ๐๕๐๕/ว(ล) ๔๕๐๒

กระทรวงมหาดไทย
กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย
ทำเนียบรัฐบาล กทม. ๑๐๓๐๐
วันที่ ๖ มี.ค. 2567
เวลา ๑๖:๑๖

สำนักงานรัฐมนตรี
รับที่ 1693
วันที่ 28 ก.พ. 2567
เวลา 14.06.๗๖
กระทรวงมหาดไทย

๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

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

เรียน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย

อ้างถึง หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ด่วนที่สุด ที่ นร ๐๕๐๕/ว(ล) ๒๕๗๔๗ ลงวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกระทรวงสาธารณสุข ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๓/๑๑๘ ลงวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๗

ตามที่ได้ยืนยันมติคณะรัฐมนตรี (๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๖) เกี่ยวกับรายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)] มาเพื่อทราบ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

กระทรวงสาธารณสุขได้เสนอรายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)] ของผู้ตรวจการแผ่นดินไปเพื่อดำเนินการ ความละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือที่ส่งมาด้วยนี้

คณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ รับทราบผลการดำเนินการและความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ตามที่กระทรวงสาธารณสุขเสนอ และแจ้งให้ผู้ตรวจการแผ่นดินทราบต่อไป

จึงเรียนยืนยันมา

ขอแสดงความนับถือ

ปวีณา หงสกุล

(นางสาวปริญญ์ กระจุก)

ผู้อำนวยการกองพัฒนายุทธศาสตร์และติดตามนโยบายพิเศษ ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

ด่วนที่สุด
ที่ นร ๐๑๐๒/ 1481
เรียน ปลัดกระทรวงมหาดไทย
เพื่อโปรดทราบ

กองพัฒนายุทธศาสตร์และติดตามนโยบายพิเศษ

โทร. ๐ ๒๒๘๐ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๗๓๓ (อาคาร), ๑๕๓๓ (ปัสสรา)

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๑๔๔๖ www.soc.go.th

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@soc.go.th (ke 13-02-67)

(นายชัยวัฒน์ ดวงสอดศรี)
หัวหน้าสำนักงานรัฐมนตรีฯ ปฏิบัติราชการแทน
เลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย

ทน.กษ. ๗๖ - ๕ มี.ค. ๒๕๖๗
จนท. จิตราณี ๖ มี.ค. ๒๕๖๗

ที่ สธ ๐๙๐๖.๐๓/ ๑๑๔



กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๑๑ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานกรณีที่หน่วยงานของรัฐยังมิได้ปฏิบัติให้ถูกต้องครบถ้วนตามหมวด ๕ หน้าที่ของรัฐ ของรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐ [เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9)]

เรียน เลขาธิการคณะรัฐมนตรี

อ้างถึง หนังสือสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี ด่วนที่สุด ที่ นร ๐๕๐๕/๒๕๗๔๖ 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

(นายชุลน่าน ศรีแก้ว)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัย

โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๓๐๖

โทรสาร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๓๓๙

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : Thaiwomen.redcheek@gmail.com

นางสาวกัญญา

ปลัด

นางสาวปัทมา เสงี่ยม
เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน
27 / 02 / 67

สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวมของหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง

เรื่อง สิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคไฟฟ้า (วิตามิน B9)

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
๑.	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข	เสนอให้หน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องบูรณาการความร่วมมือในการดำเนินงานเกี่ยวกับสิทธิของมารดาในช่วงก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคไฟฟ้า (วิตามิน B9) ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการต่างประเทศ สำนักงานแรงงาน มั่นคงของมนุษย์ กระทรวงแรงงาน สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานกองทุนส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพ องค์การเภสัชกรรม และสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร บูรณาการทำงานร่วมกันเพื่อให้หญิงวัยเจริญพันธุ์หรือหญิงตั้งครรภ์ได้รับรู้และเข้าถึงสิทธิการบริการสาธารณสุขในการได้รับวิตามินไฟฟ้า (วิตามิน B9) อย่างเท่าเทียมและทั่วถึง เพื่อป้องกันปัญหาความพิการในทารกแรกเกิด ซึ่งเป็นไปตามสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนที่รัฐธรรมนูญให้ประกันการดำรงชีพตามรัฐธรรมนูญ ๒๕๖๐ ราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐	๑. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการจัดทำแผนปฏิบัติการภายใต้นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๙) ว่าด้วยการส่งเสริมการเกิดและการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ โดยกรมมีส่วนร่วมจากหน่วยงานทุกภาคส่วนในการร่วมกันกำหนดแผนดำเนินการโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ มีทั้งหมด ๔ ยุทธศาสตร์ โดยยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสตรีวัยเจริญพันธุ์เข้าถึงไฟฟ้า (วิตามิน B9) คือยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาระบบบริการสาธารณสุขและสร้างการเข้าถึงบริการอย่างเท่าเทียม ๒. มีการแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนแผนงานระดับประเทศในการดูแลรักษาและป้องกันเด็กพิการแต่กำเนิด โดยมีอธิบดีกรมอนามัย เป็นประธานอนุกรรมการ และอนุกรรมการประกอบด้วยผู้แทนจากกรม สภามติ มูลนิธิ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๑๖ หน่วยงาน มีรองอธิบดีกรมอนามัย และรองอธิบดีกรมการแพทย์ เป็นเลขานุการ เพื่อร่วมพิจารณาจัดทำนโยบายแผนยุทธศาสตร์และแผนงานระดับประเทศในการดูแลรักษาและป้องกันเด็กพิการแต่กำเนิด ๓. อยู่ระหว่างการประชุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคติดต่อและโรคติดต่อ ซึ่งเป็นการควบคุมและป้องกันภาวะโรคติดต่อจากโรคติดต่อและโรคติดต่อ ซึ่งผ่านการพิจารณาจากที่ประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนแผนงานระดับประเทศในการดูแลรักษาและป้องกันเด็กพิการแต่กำเนิดแล้ว และอยู่ระหว่างนำเสนอคณะกรรมการ MCH Board ต่อไป ๔. มีการดำเนินงานเรื่องการป้องกันความพิการแต่กำเนิดผ่าน ๒ โครงการสำคัญ คือ โครงการป้องกันภาวะโรคติดต่อจากหญิงวัยเจริญพันธุ์และลดความพิการแต่กำเนิด (โครงการสาวไทยแถมแก้ว) และโครงการวิชาวาส์สร้างชาติ ซึ่งทั้ง ๒ โครงการให้ความสำคัญกับการป้องกันและควบคุมภาวะโรคติดต่อ และป้องกันความพิการแต่

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
			กำหนดของทารก โดยการส่งเสริมโภชนศึกษา และการเสริมวิตามินธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม และกรดโฟลิก ๒.๘ มิลลิกรัม สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ให้แก่หญิงวัยเจริญพันธุ์ตามชุดสิทธิประโยชน์ ๕. ขยายผลโครงการสวไทยแม่แม่ในสถานประกอบการ โดยกรมอนามัยร่วมกับภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนสู่ระดับพื้นที่ เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ได้เป็นจำนวนมาก โดยปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ มีสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการสวไทยแม่แม่ ๑๑๕ แห่ง ครอบคลุมหญิงวัยเจริญพันธุ์ ๓๔,๙๗๓ คน ๖. รณรงค์ประชาสัมพันธ์ส่งเสริมความรู้และความตระหนักแก่หญิงวัยเจริญพันธุ์และมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังคลอดบุตรผ่านช่องทางต่างๆ ในเรื่องของประโยชน์และการเข้าถึงชุดสิทธิประโยชน์ของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ของการได้รับบริการยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก และโฟลิก เอชดี (วิตามิน B9) ๗. เป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนานโยบายและแผนการดำเนินงานการป้องกันความพิการแต่กำเนิด
๒.	สำนักงาน หลักประกัน สุขภาพแห่งชาติ	-	๑. คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ พัฒนาคุณภาพบริการสาธารณสุขภายใต้รายการหรือกิจกรรมบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค โดยมีรายการบริการเพื่อป้องกันภาวะโลหิตเจาจากการขาดธาตุเหล็กและลดความพิการแต่กำเนิด ภายใต้ชุดสิทธิประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ โดยมีรายละเอียดดังนี้ ● หญิงตั้งครรภ์ ได้รับยาเสริมธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม กรดโฟลิก (วิตามิน B9) ๐.๔ มิลลิกรัม ไอโอดีน ๑๕๐ ไมโครกรัม ต่อวัน กินทุกวัน ตลอดการตั้งครรภ์ ● หญิงหลังคลอด ได้รับยาเสริมธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม กรดโฟลิก (วิตามิน B9) ๐.๔ มิลลิกรัม ไอโอดีน ๑๕๐ ไมโครกรัม ต่อวัน กินทุกวัน หลังคลอด ๖ เดือน ● เด็กอายุ ๖ - ๑๒ ปี ได้รับยาเสริมธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม ต่อสัปดาห์

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
			• วิทยาลัยที่เริ่มมีประจำเดือน (วัยเจริญพันธุ์) อายุ ๑๓ - ๒๔ ปี ได้รับธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม และการดื่มน้ำ (วิตามิน B9) ๒.๘ มิลลิกรัม ต่อสัปดาห์ • วิทยาลัยที่เริ่มมีประจำเดือน อายุ ๒๕ - ๔๕ ปี ได้รับธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม และการดื่มน้ำ (วิตามิน B9) ๒.๘ มิลลิกรัม ต่อสัปดาห์ ๒. สปสช. กับการจ่ายค่าบริการสาธารณสุขให้แก่หน่วยบริการที่ให้บริการดังกล่าว เป็นการจ่ายตามรายการบริการ (Fee Schedule) กรณีบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค สำหรับบริการพื้นฐาน ดังนี้ • บริการฝากครรภ์ ๓๖๐ บาทต่อครั้ง (จ่ายแบบเหมาจ่ายแต่ละครั้ง ครอบคลุมค่ายา เสริมธาตุเหล็ก กรดโฟลิก และไอโอดีน) • บริการตรวจหลังคลอด ๑๓๕ บาทต่อครั้ง (จ่ายแบบเหมาจ่าย ครั้งละ ๓ เดือน จ่ายไม่เกิน ๒ ครั้งต่อการคลอด) • บริการยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก ๘๐ บาทต่อครั้ง (จ่ายแบบเหมาจ่าย คนละ ๑ ครั้งต่อปี) โดยประชาชนสามารถเข้าถึงการบริการดังกล่าว ณ หน่วยบริการสาธารณสุข ทั้งในสังกัด สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยบริการร่วม เช่น ร้านขายยา และคลินิกพยาบาล เป็นต้น
๓.	กรมสนับสนุน บริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข	กองสุขศึกษซึ่งเป็นหน่วยงานในกำกับของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพสามารถดำเนินการร่วมกับกองสนับสนุนสุขภาพประชาชนในการผลิตสื่อสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อใช้ในการสื่อสาร รวมทั้งติดตามการดำเนินงานเรื่องสิทธิของมารดาช่วงก่อนและหลังการคลอดบุตรกรณีการบริโภคโฟลิก เอชดี (วิตามิน B9) ในพื้นที่ควบคุมไปกับการจัดกิจกรรมงานอนามัยแม่และเด็ก	พัฒนาทักษะให้คำปรึกษาเรื่องการเตรียมความพร้อมก่อนการตั้งครรภ์ รวมถึงความสำคัญการกินวิตามินโฟลิก เอชดี (วิตามิน B9) แก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
๔.	กรมวิทยาศาสตร์การ แพทย์ กระทรวงสาธารณสุข	๑. การบูรณาการการทำงานร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเรื่อง สิทธิของมารดาช่วงก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคไฟฟ้า (เอชดี (วิตามิน B9) เป็นเรื่องที่ดีเนื่องจากหลักฐานทางวิชาการต่างๆ และการองค์การอนามัยโลกมีข้อมูลสนับสนุนว่ามารดาช่วงก่อนและหลังการคลอดบุตรควรได้รับปริมาณวิตามิน B9 (เอชดี (วิตามิน B9) ที่เพียงพอเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้นอกจากนี้ ในกรณีการบูรณาการการทำงานร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อดำเนินการในเรื่องดังกล่าวจึงเป็นเรื่องที่ดีที่จะดำเนินการเป็นทิศทางเดียวกันไม่ทำงานซ้ำซ้อน และประสบความสำเร็จได้โดยง่าย ๒. นอกจากประสิทธิภาพการออกฤทธิ์ของยาแล้ว คุณภาพของยาตามมาตรฐานสากลก็มีความสำคัญ ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคได้รับยาที่มีคุณภาพ มาตรฐานสากลและความปลอดภัย โดยสำนักงานและวัดคุณภาพ ภายใต้การกำกับดูแลของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้ดำเนินการสำรวจคุณภาพโดยการตรวจวิเคราะห์ยาเม็ดไฟฟ้า (เอชดี (วิตามิน B 9) ขนาด ๕ มิลลิกรัม ตามข้อกำหนดมาตรฐานของตำรับยาสากล ๓. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์สามารถให้ความร่วมมือในส่วนงานที่เกี่ยวข้องได้ตามภารกิจของกรมฯ	ศูนย์ปฏิบัติการตรวจคัดกรองสุขภาพทารกเกิดแก่ชาติ สถาบันชีววิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ ให้บริการตรวจคัดกรองทารกเกิดครบคลุมทั่วประเทศและการรายงานผลการตรวจคัดกรองทารกเกิด เพื่อให้บริการรักษาทันเวลา

ลำดับที่	หน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
๕.	กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข	-	ศูนย์ติดตามการคัดกรองและการรักษาภาวะพร่องไทรอยด์ฮอร์โมนแต่กำเนิดและมีการพัฒนาเรื่องการทำงานด้านการจดทะเบียนการแต่กำเนิดระดับประเทศ (Birth Defects Registry)
๖.	สำนักงาน ปลัดกระทรวง สาธารณสุข	๑. การบูรณาการการทำงานร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เรื่องสิทธิของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังการคลอดบุตร กรณีการบริโภคโฟลิกเอซิด (วิตามิน B9) ยังขาดการเชื่อมโยงบูรณาการระหว่างหน่วยงาน ๒. ควรเร่งรัดสื่อสารประชาสัมพันธ์แนวทางการปฏิบัติงานตามข้อเสนอของผู้ตรวจการแผ่นดินทั้งในระดับส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ตลอดจนภาคีเครือข่าย พร้อมทั้งกำหนดกลไกเพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงาน การแก้ไขปัญหาอุปสรรคและการกำกับ ติดตามประเมินผลที่เป็นรูปธรรมชัดเจน	๑. แหล่งเก็บข้อมูลความพิการแต่กำเนิด (ICD 10) จากฐานข้อมูล ๔๓ แห่ง ที่เก็บรวบรวมจากโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในพื้นที่ ๗๖ จังหวัดทั่วประเทศ ซึ่งสามารถพัฒนาเป็นระบบเฝ้าระวังความพิการแต่กำเนิดระดับประเทศ (Birth Defects Surveillance System) ๒. ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับกรมอนามัย พัฒนา Template ตัวชี้วัดเฝ้าระวังสถานการณ์ภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ หญิงวัยเจริญพันธุ์ เด็กปฐมวัย รวมถึงตัวชี้วัดติดตามการได้รับยารักษาและยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กในเด็กวัยเรียน เพื่อใช้ในการกำกับติดตามสถานการณ์ในระบบคลังสุขภาพ Health Data Center
๗.	สถาบันวิจัย สาธารณสุข	-	สนับสนุนจัดสรรหรือหาแหล่งเงินทุนเพื่อการวิจัยเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวิตามินโฟลิก เอซิด (B9) หรือโฟเลต สำหรับพัฒนานโยบายและแผนการดำเนินงานการป้องกันความพิการแต่กำเนิดระดับประเทศต่อไป
๘.	องค์การเภสัชกรรม	๑. องค์การเภสัชกรรมผลิตวิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) ที่ครอบคลุมการใช้สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทย ที่วางแผนจะมีบุตร และมารดาช่วงก่อนและหลังคลอดบุตร มีจำนวน ๕ รายการ ได้แก่ • Ferofolic (Iron 60 mg / Folic acid 2.8mg) • Folic F GPO (Folic acid 0.4 mg)	วิจัยพัฒนาและผลิตวิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) เพื่อสนองนโยบายการป้องกันความพิการแต่กำเนิด และการเข้าถึงวิตามินโฟลิก เอซิด (วิตามิน B9) สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ ที่วางแผนจะมีบุตรรวมถึงมารดาช่วงก่อนและหลังคลอดบุตร

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
		• Triferdine (Iodine 0.15mg / Folic acid 0.4 mg / Iron 60.81mg) • Iolic (Iodine 0.15 mg / Folic acid 0.4 mg) • Folic acid tablet (Folic acid 5 mg) เพื่อสนองตอบนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการให้วิตามินไอโอดีน เอชดี (วิตามิน B9) สำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่วางแผนจะมีบุตร รวมถึงมารดาช่วงก่อนและหลังคลอดบุตร ๒. องค์การเภสัชกรรมมีความยินดีสนับสนุนนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขในการป้องกันความพิการแต่กำเนิดและมีความเห็นว่า หากมีการผลักดันรายการยาดังกล่าวเข้าสู่ตลาดสิทธิประโยชน์ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติจะเพิ่มโอกาสการเข้าถึงยาในกลุ่มเป้าหมาย	
๙.	สำนักงานกองทุน ส่งเสริมการสร้าง เสริมสุขภาพ	-	ผลักดัน สนับสนุน ขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้แผนสุขภาพของเด็กเยาวชนและครอบครัว และแผนสนับสนุนการสร้างเสริมระบบบริการสุขภาพ และจัดสรรงบประมาณสนับสนุนโครงการสร้างเสริมสุขภาพต่างๆ
๑๐.	กระทรวงศึกษาธิการ	-	จัดทำกรอบหลักสูตรศึกษา และพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาการเรียนรู้อาเซียนศึกษาแก่เยาวชนทุกระดับและมีความเหมาะสมตามวัยของเยาวชนโดยมุ่งเน้นให้เด็กเยาวชนหญิงมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์ของวิตามินไอโอดีน เอชดี (วิตามินB9)
๑๑.	กระทรวงมหาดไทย	เห็นด้วยในการบูรณาการการทำงานร่วมกันของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้หญิงวัยเจริญพันธุ์หรือหญิงตั้งครรภ์ได้รับรู้และเข้าถึงสิทธิบริการ	จัดระบบการบริหารการปกครองส่วนภูมิภาค การปกครองท้องถิ่น การปกครองท้องถิ่น โดยมีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นกำกับ ดูแล การประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชน

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
		สาธารณสุขในการบริโภคโฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) อย่างเท่าเทียมและทั่วถึง เพื่อป้องกันปัญหาความพิการในเด็กทารกแรกเกิด ซึ่งเป็นไปตามสิทธิขั้นพื้นฐานของประชาชนที่รัฐต้องจัดให้บริการด้านสาธารณสุขตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๖๐	เกี่ยวกับประโยชน์วิตามินโฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) ในการป้องกันความพิการแต่กำเนิดทั่วประเทศอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง
๑๒.	กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์	-	ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพการคุ้มครองพิทักษ์สิทธิแก่เด็กและเยาวชน การจัดการสวัสดิการ ประชาสัมพันธ์สร้างความรับรู้ถึงประโยชน์วิตามินโฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) ในการป้องกันความพิการแต่กำเนิดภายใต้ภารกิจการส่งเสริมและพัฒนาครอบครัวคุ้มครองพิทักษ์สิทธิสตรี
๑๓.	กระทรวงแรงงาน	ในประเด็นเสนอให้หน่วยงานของรัฐ ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงแรงงาน สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ องค์การเภสัชกรรม และสำนักงานกอนมัย กรุงเทพมหานคร บูรณาการความร่วมมือในการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ให้หญิงวัยเจริญพันธุ์และมารดา ในช่วงก่อนและหลังการคลอดบุตรทราบถึงประโยชน์ของการรับประทานโฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) เพื่อลดความพิการแต่กำเนิดของเด็กทารกแรกเกิด และมีความเห็นเพิ่มเติมว่า กระทรวงแรงงานมีการฝึกใน การกำกับ ดูแล และส่งเสริมให้นายจ้างปฏิบัติตาม กฎหมายคุ้มครองแรงงาน และกฎหมายอื่นๆ ที่ เกี่ยวข้องทั้งสภาพการจ้าง สภาพการทำงาน และ สวัสดิการแรงงาน สำหรับการมีส่วนร่วมสนับสนุน	ปรับปรุงชุดบริการสุขภาพในสถานประกอบการ ภายใต้สิทธิประกันสังคมให้มีรายการบริการ ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กเพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในกลุ่มหญิงวัยเจริญ พันธุ์ โดยแบ่งเป็นกลุ่มเด็กโตและวัยรุ่น อายุ ๖ - ๒๔ ปี โดยวัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือน (วัยเจริญพันธุ์) จะได้รับธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม โฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) ๒.๘ มิลลิกรัมต่อ สัปดาห์ และกลุ่มผู้ใหญ่ อายุ ๒๕ - ๔๙ ปี โดยหญิงวัยเจริญพันธุ์จะได้รับธาตุเหล็ก ๖๐ มิลลิกรัม โฟลิก เอชิต (วิตามิน B9) ๒.๘ มิลลิกรัมต่อสัปดาห์ เช่นเดียวกับบริการงาน ด้านส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคตามชุดสิทธิประโยชน์ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพ แห่งชาติ

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
		ประชาชนสัมพันธ์ให้ความรู้กับหญิงวัยเจริญพันธุ์ กับ ประโยชน์ของฟolic เอซิด (วิตามิน B9) ความรู้ เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ผ่านช่องทางต่างๆ ในสถาน ประกอบการ กระทรวงแรงงานยินดีและพร้อมสำหรับ การบูรณาการการทำงานร่วมกันในการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ให้หญิงวัยเจริญพันธุ์และมารดาในช่วง ก่อนและหลังการคลอดบุตรทราบถึงประโยชน์ของการ รับประทานวิตามินฟolic เอซิด (วิตามิน B9) เพื่อลด ความพิการแต่กำเนิดของเด็กทารกแรกเกิด	
๑๔.	สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร	สำนักอนามัย กรุงเทพมหานครมีการดำเนินงานร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุขในโครงการสาวไทยแถมแถม โดยศูนย์บริการสาธารณสุข ๖ มีการรณรงค์ และ ประชาสัมพันธ์ส่งเสริมให้หญิงวัยเจริญพันธุ์รับประทาน วิตามินเสริมธาตุเหล็ก และฟolic เอซิด (วิตามิน B9) เพื่อลดความเสี่ยงเด็กพิการแต่กำเนิด และลดปัญหา ภาวะโลหิตจางในหญิงวัยเจริญพันธุ์ โดยจะเน้นในส่วน ของการประชาสัมพันธ์ประโยชน์ของวิตามินธาตุเหล็ก และฟolic เอซิด (วิตามิน B9) เนื่องจากเราเข้าถึง กลุ่มเป้าหมายค่อนข้างยาก กิจกรรมบริการเสริม สุขภาพและป้องกันโรค (ชุดสิทธิประโยชน์) ไม่ ครอบคลุมกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธุ์ การดำเนินงานจึง ขาดความต่อเนื่องและในการขับเคลื่อนเรื่องของสิทธิ ของมารดาในช่วงระหว่างก่อนและหลังคลอดบุตรกรณี การบริโภคฟolic เอซิด (วิตามิน B9) เห็นควรมีการ บูรณาการร่วมกันกับหลายภาคส่วนในการขับเคลื่อน	มีการบริการสาธารณสุขแก่หญิงวัยเจริญพันธุ์และหญิงตั้งครรภ์ทุกภาค ให้ได้รับวิตามินฟolic เอซิด (วิตามิน B9) ในศูนย์บริการสาธารณสุขทุกแห่ง

ลำดับ ที่	หน่วยงานของรัฐที่ เกี่ยวข้อง	ความเห็นและข้อเสนอแนะ	สรุปผลการพิจารณา/ผลการดำเนินการ/ความเห็นในภาพรวม
		การดำเนินงาน เนื่องจากการประชาสัมพันธ์และการขับเคลื่อนให้ทุกพื้นที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันจำเป็นต้องบูรณาการความร่วมมือ โดยควรจัดให้มีแผนการดำเนินงานและกำหนดระยะเวลาในการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ดังนี้ ๑) ผลักดันนโยบายดังกล่าว จัดให้อยู่ในสิทธิประโยชน์ให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายสามารถเข้าถึงได้ ๒) ผลักดันให้เป็นวาระแห่งชาติ มีการประชาสัมพันธ์หรือแถลงข่าวให้ประชาชนทราบ และเน้นการประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายจากทุกภาคส่วนและหลากหลายวิธี เช่น การใช้สื่อโซเชียลมีเดียและแอปพลิเคชัน ที่ได้รับความนิยมในการประชาสัมพันธ์ให้เข้าถึงได้ง่าย ๓) มีการจัดทำคู่มือสำหรับการดำเนินงานและปฏิบัติงานให้บุคลากรทางการแพทย์ ปฏิบัติงานเพื่อให้ความรู้และปฏิบัติให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ๔) สนับสนุนการจ่ายไฟฟ้ (วิตามิน B9) ขนาด ๐.๔ มิลลิกรัม ตามสิทธิประโยชน์ให้กลุ่มเป้าหมายสามารถรับได้ที่หน่วยบริการใกล้บ้าน หรือฟรีทุกที่ทุกสิทธิ ๕) มีการจัดเก็บข้อมูลสุขภาพให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันเพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์และบูรณาการข้อมูลร่วมกันให้สามารถกำหนดทิศทางการดำเนินงานของประเทศได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น	



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สาม
11/16



ใครคือ “สาวไทยแถมแดง”

องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำนิยาม
ของหญิงวัยเจริญพันธุ์ คือ
ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง 15-49 ปี

สาวไทยแถมแดง คือ
หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เลือดไม่จาง
= ไม่มีภาวะโลหิตจาง



โดยดูจากผลการตรวจเลือด

ค่าปกติคือ ค่าฮีโมโกลบิน (Hb) ≥ 12 กรัมต่อเดซิลิตร หรือ
ค่าฮีมาโตคริต (Hct) $\geq 36\%$

สถานการณ์ภาวะโลหิตจาง ในหญิงวัยเจริญพันธุ์ในประเทศไทย



“สาวไทยประมาณ 1 ใน 6 คน
แถมไม่แดง (มีภาวะโลหิตจางหรือซีด)”

การสำรวจภาวะโลหิตจางในสาวไทย น.ศ. 2563
พบภาวะโลหิตจาง ร้อยละ 16*



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

*คำนวณจากผลการสำรวจภาวะโลหิตจางในหญิงอายุ 15-44 ปี



สาวไทยแถมแดง 3

แก้มไม่แดง ไม่มีแรงเดิน จริงหรือ?

สาวๆ มีอาการแบบนี้รู้หรือเปล่าคะ ลองมาเช็คกันเลย



หุดหิดง่าย
นอนไม่หลับ



เวียนศีรษะ
ปวดหัวบ่อย



อ่อนเพลียง่าย
เมื่อยล้า

เหนื่อยง่าย
เป็นลมง่าย



ประสิทธิภาพ
การทำงานลดลง
ความคิดไม่แจ่มใส

เปลือกตา
ด้านในซีด



เล็บงอขึ้นเป็นแอ่ง
คล้ายช้อน

เสียงตั้งครรภ์ไม่มีคุณภาพ
(ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์,
ทารกมีการแต่กำเนิด)



อยากเป็นสาวไทยแก้มแดง
ต้องกินอะไร?



4

สาวไทยแก้มแดง



สารอาหาร 5 ช่วยลดเสี่ยงโรค

ธาตุเหล็ก



เป็นองค์ประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน ซึ่งเป็นสารสีแดง
ในเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ
ของร่างกาย

โฟเลต



ช่วยร่างกายผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง การได้รับโฟเลต
อย่างเพียงพอ ยังช่วยลดความเสี่ยงของทารกพิการ
แต่กำเนิดด้วย

ธาตุเหล็ก สำคัญอย่างไร

ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุสำคัญในการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทั่วทั้งร่างกาย ถ้าหญิงวัยเจริญพันธุ์ มีเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้การเรียนรู้หรือประสิทธิภาพการทำงานลดลง และมีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในอนาคต โดยภาวะเลือดจางอย่างรุนแรงจะเพิ่มอัตราการตายของมารดา และทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย และคลอดก่อนกำหนด

พบมากใน

เลือด



ตับ



เนื้อสัตว์



เครื่องในสัตว์



โฟเลต สำคัญอย่างไร



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

พบมากใน

ผัก



ผลไม้



ข้าวกล้อง



ธัญพืช

เมนูสุขภาพ อุดมด้วยธาตุเหล็ก

ต้มเลือดหมู



ดับหวาน



ผัดกะเพราตับ



ก๋วยจั๊บน้ำใส



สเต็กหมู สลัดผัก



ตับผัดขิง



แกงเขียวหวานไก่ใส่เลือด



ตับทอดกระเทียมพริกไทย



ตับผัดดอกกุยช่าย



กินคู่กับ...ช่วยเพิ่มการดูดซึม

- ✓ **วิตามินซี** โดยการกินร่วมกับผลไม้รสเปรี้ยว
 - ✓ **โปรตีน** จากเนื้อสัตว์อื่นในมื้ออาหาร
 - ✓ **คาร์โบไฮเดรต** น้ำตาลในนม เช่น น้ำตาลแลคโตส
- ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่าคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ
- ✓ **ไขมัน** ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กในรูปเฟอร์รัสซัลเฟต

กินคู่กับ...ขัดขวางการดูดซึม

- ❗ **แทนนิน** ในน้ำชา กาแฟ
 - ❗ **โพลีฟีนอล** ในผักใบเขียวเข้ม ขมิ้นชัน
 - ❗ **ไฟเตต** ในผักธัญพืช เช่น กระเทียม ใบขี้เหล็ก
- ข้าวไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง
- ❗ **แคลเซียม** ในนมและผลิตภัณฑ์นม

4 ตัวท็อปโพเลตสูง แหล่งอาหารสูง

ปริมาณโพเลต (ไมโครกรัม : μg) ต่ออาหาร 100 กรัม

ผัก



ผักโขม 160 μg



แขนงกะหล่ำ 97 μg



ผักกาดทางหงษ์ 94 μg



คะน้า 80 μg

ผักอื่นๆ เช่น บล็อกโคลี่ ดอกกุยช่าย ดอกกะหล่ำ ผักกาดหอม แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง

ผลไม้



สับปะรด 300 μg



ส้ม 292 μg



มะละกอ 256 μg



ฝรั่ง 115 μg

ผลไม้อื่นๆ เช่น กล้วย มะม่วง สตรอเบอร์รี่

ข้าวและธัญพืช



ข้าวกล้อง 263 μg



ข้าวเหนียว 169 μg



ข้าวหอมมะลิ 158 μg



ถั่วแดง 144 μg

เนื้อสัตว์



เนื้อหมูสันใน 156 μg



ปลาดุก 96 μg



เนื้อวัวสะโพก 64 μg



เนื้ออกไก่ 61 μg

ที่มา : ระบบสืบค้นคุณค่าทางโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

* เน้นกินผักผลไม้สด
เนื่องจากโพเลตสามารถถูกทำลายด้วยความร้อน

สุขภาพดีได้ง่ายๆ แค่กินตาม..ธงโภชนาการ

ผู้หญิงวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี ควรได้รับพลังงานประมาณ 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน



จัดธงลงจาน



แก้มแดง ใส่ไม่ขีด

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

สาวไทยแก้มแดง //

หญิงวัยเจริญพันธุ์

มีสิทธิ

“รับบริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค”

จากระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



ยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัมและกรดโฟลิก 2,800 ไมโครกรัม
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



รพ.สต.



ศูนย์บริการสาธารณสุข



คลินิกชุมชนอบอุ่น



ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง



สถานพยาบาล



ร้านขายยา

ที่ขึ้นทะเบียนกับ สปสช. ทั่วประเทศ



รายชื่อหน่วยบริการในระบบหลักประกัน
สุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

www.nhso.go.th/page/hospital

คู่รัก ที่วางแผนครอบครัว

ควรได้รับบริการเหล่านี้

1

การได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ

- การวางแผนครอบครัว
- เมตในชีวิตรคู่

2

การตรวจร่างกายทั่วไป

- น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย
- ความดันโลหิต
- ระบบทางเดินหายใจ
- ระบบหัวใจ

3

การได้รับวัคซีน

- วัคซีนหัดเยอรมัน
- วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี
- วัคซีนบาดทะยัก



สาวไทยนั้กันแดง 13

การตรวจห้องปฏิบัติการ

- ตรวจหาน้ำตาลในเลือดและปัสสาวะ เพื่อคัดกรองโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่มีผลต่อการตั้งครรภ์
- เอ็กซเรย์ปอดทำให้ทราบถึงโรคปอดที่สามารถติดต่อถึงกันได้
- ตรวจโรคเนื้อให้ทราบถึง
 - 💧 กลุ่มเลือด (หมู่เลือด)
 - 💧 ความเข้มข้นของเม็ดเลือด
 เพื่อคัดกรองภาวะโลหิตจางและธาลัสซีเมีย
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น
 - โรคซิฟิลิส (VDRL) และเอดส์ (HIV)
- โรคไวรัสตับอักเสบบี
 - เพราะเป็นโรคที่อาจไม่มีอาการแสดง แต่สามารถติดต่อถึงกันและติดต่อไปยังลูกในครรภ์ได้



ศึกษาข้อมูล องค์ความรู้
เกี่ยวกับการส่งเสริม
ควบคุม ป้องกันภาวะโลหิตจาง
จากการขาดธาตุเหล็ก

เพิ่มเติมได้ที่



เว็บไซต์ “สำนักโภชนาการ”
www.nutrition2.anamai.moph.go.th



Facebook “สำนักโภชนาการ”
www.facebook.com/bureau.nutrition



Facebook “สาวไทยแก้มแดง”
www.facebook.com/redcheeksproject





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

โทร 02-590-4335

<http://nutrition2.anamai.moph.go.th>