



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ข้อควรรู้สำหรับ คุณแม่



คำนำ

เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์และกำลังจะมีสมาชิกใหม่ย่อมนำพาความปิติยินดีมาสู่ครอบครัว ในขณะที่เดียวกันว่าที่คุณแม่หลายคนอาจเริ่มเกิดความกังวลใจกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรกที่คุณแม่ยังไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน การเตรียมตัวเตรียมใจศึกษาหาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การคลอด รวมไปถึงการเลี้ยงดูบุตร จะช่วยให้คุณแม่รับรู้สถานการณ์และสามารถคาดการณ์การเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะมาถึงและรับมือกับมันได้อย่างมั่นใจ คนส่วนใหญ่มักจะนึกถึงมิติด้านสุขภาพ แต่ในความเป็นจริงแล้วยังมีสิ่งอื่นที่คุณแม่และครอบครัวควรรู้และมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ได้แก่ มิติด้านการเงิน และสวัสดิการสังคม หนังสือเล่มนี้ได้ถูกจัดทำขึ้นโดยกรมอนามัย ได้รวบรวมสาระสำคัญที่คุณแม่ควรรู้ การวางแผนฝากครรภ์ การคลอด การเลี้ยงดูบุตร รวมไปถึงการวางแผนด้านการเงิน การลาคลอดและสิทธิพิเศษที่คุณแม่ และเด็กจะได้รับจากกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ กองทุนประกันสังคมและกองทุนสวัสดิการข้าราชการ โดยสื่อสารเป็นภาษาง่ายๆ ผ่านทางรูปภาพ ข้อความที่สั้นและกระชับ หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถค้นคว้าต่อได้จากแหล่งข้อมูลอ้างอิงท้ายเล่ม คณะผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณแม่สามารถนำไปใช้เพื่อการดูแลตนเองและการศึกษาค้นคว้าต่อยอดเพื่อการเลี้ยงดูบุตรที่จะเติบโตขึ้นเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ดีของประเทศไทย

กรมอนามัย

กันยายน 2563

สารบัญ

	หน้า
การเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร	1
• การตรวจสุขภาพก่อนการมีบุตรแบบคู่	3
• การเตรียมร่างกายสำหรับว่าที่คุณแม่	4
การวางแผนเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์	5
สิทธิที่หญิงตั้งครรภ์จะได้รับ	7
สิทธิด้านบริการสุขภาพ	
• โครงการ “ฝากท้องทุกที่ฟรีทุกสิทธิ”	8
• สิทธิประโยชน์ค่าตรวจครรภ์ และฝากครรภ์ ของผู้ประกันตน	17
สิทธิด้านสวัสดิการสังคม	
• สิทธิการคลอดของข้าราชการ	18
• สิทธิการคลอดของผู้ประกันตน	19
• สิทธิการสงเคราะห์บุตรของผู้ประกันตน	20
• สิทธิการลดหย่อนภาษี	21
• โครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด	22
• การช่วยเหลือกรณีการกระทำทารุณต่อเด็ก สตรี	23
แหล่งข้อมูล	24

การเตรียมความพร้อม ก่อนมีบุตร



ความพร้อม = สุขภาพ + อายุ + รายได้

สุขภาพ = สุขภาพใจ+สุขภาพกาย

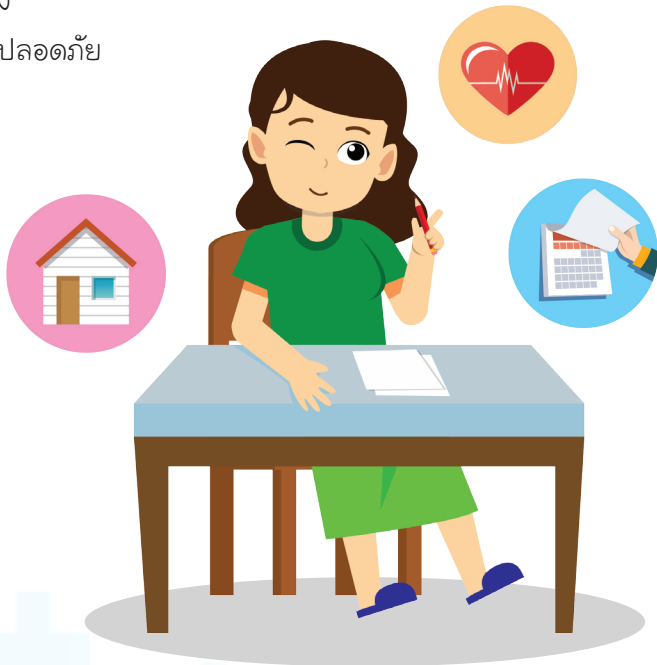
- สุขภาพใจที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ เตรียมพร้อมทั้งกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง
- สุขภาพกาย ที่สมบูรณ์แข็งแรงพร้อมที่จะมีบุตร

อายุ

- ที่เหมาะสมสำหรับการมีบุตร อายุ 20-34 ปี และควรเว้นระยะห่างการมีบุตรอย่างน้อย 2 ปี

รายได้

- อาชีพมั่นคง
- ที่อยู่อาศัยปลอดภัย



การตรวจสอบสุขภาพก่อนมีบุตรแบบคู่

1. ตรวจสอบสุขภาพทั่วไป
2. โรคติดต่อที่สามารถถ่ายทอดจากแม่สู่ลูก
 - เอช ไอ วี
 - ซิฟิลิส
 - ไวรัสตับอักเสบบี
 - หัดเยอรมัน (เฉพาะฝ่ายหญิง)
3. โรคถ่ายทอดทางพันธุกรรม
 - โรคโลหิตจางและพาหะธาลัสซีเมีย



การเตรียมร่างกายสำหรับว่าที่คุณแม่

โฟลิกเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ “ว่าที่คุณแม่”

- โฟลิกเป็นวิตามินมีอยู่ในอาหารจำพวก น้านม เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ยีสต์ ไข่แดง ผักใบเขียวเข้ม ค่ะน้า แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ถั่ว ผักบุง ตำลึง

ประโยชน์

- สร้างเม็ดเลือดแดงสำหรับคุณแม่
- ลดโอกาสเกิดความพิการแต่กำเนิดของทารก

การกินโฟลิก

- ควรกินวิตามินโฟลิก ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนต่อเนื่องตลอดการตั้งครรภ์ จนถึง 6 เดือนหลังคลอดขณะให้นมบุตร



การวางแผน เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์



เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีการวางแผน ในการเลี้ยงดูทารก ได้อย่างเหมาะสม

1. ด้านสุขภาพ

- เตรียมใจให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น
- ศึกษาหาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูบุตร
- วางแผนการฝากครรภ์และการคลอด ควรเลือกสถานพยาบาลที่ใกล้บ้าน เดินทางสะดวก

2. ด้านการเงิน

- ค่าใช้จ่ายในการฝากครรภ์, คลอด, ค่าเดินทาง
- ค่าอุปกรณ์เครื่องใช้สำหรับเด็กก่อน
- ค่าจ้างผู้ช่วยเลี้ยงดูบุตร

3. ด้านการทำงาน

- การลาคลอดบุตร
- การกลับมาทำงานหลังคลอด

4. การเลี้ยงดูบุตร

- เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ผู้ช่วยดูแลเด็ก
- สถานที่สำหรับเลี้ยงเด็ก



สิทธิ ที่หญิงตั้งครรภ์จะได้รับ



สิทธิด้านบริการสุขภาพ

โครงการ “ฝากท้องทุกที่ฟรีทุกสิทธิ”

หญิงตั้งครรภ์ที่มีเลขประจำตัวประชาชน 13 หลัก สามารถเข้ารับการฝากครรภ์ฟรีตามชุดสิทธิประโยชน์ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ณ สถานบริการสาธารณสุข สังกัดกระทรวงสาธารณสุข หากหญิงตั้งครรภ์ใช้บริการที่อยู่นอกเหนือจากชุดสิทธิประโยชน์จะต้องจ่ายเงินเอง และควรมาฝากครรภ์ทันทีเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ แนะนำให้ฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ เพื่อจะได้รับการคัดกรองและจัดการความเสี่ยงตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์



สิทธิด้านบริการสุขภาพ

บริการฝากครรภ์ตามชุดสิทธิประโยชน์ ดังนี้

1. การสอบถามข้อมูล

- ประวัติส่วนตัว
- ประวัติการเจ็บป่วย
- ประวัติทางสูติกรรม และการตั้งครรภ์ปัจจุบัน



สิทธิด้านบริการสุขภาพ

2. การตรวจร่างกาย

- ชั่งน้ำหนัก
- วัดส่วนสูง
- วัดความดันโลหิต
- ตรวจร่างกายทั่วไป
ดูภาวะซีด อากาบบวม
และอาการเตือน
ของโรคอื่นๆ
- ตรวจเต้านม
- ตรวจฟังเสียงปอดและหัวใจ
- ตรวจสุขภาพช่องปาก



ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

$$= \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$



ห้องตรวจทันตกรรม



สิทธิด้านบริการสุขภาพ

3. การตรวจครรภ์

- ตรวจฟังเสียงหัวใจทารกในครรภ์
- ตรวจวัดความสูงยอดมดลูก
- ตรวจอัลตราซาวด์



สิทธิด้านบริการสุขภาพ

4. การประเมินความเสี่ยงและสุขภาพจิต

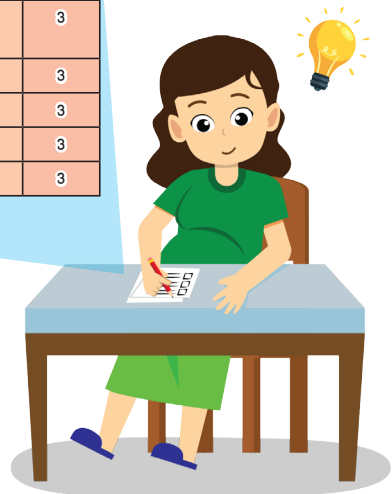
- ประเมินคัดกรองความเสี่ยงหญิงตั้งครรภ์
- ประเมินความเครียด
- คัดกรองโรคซึมเศร้า
- ประเมินการดื่มสุรา



โปรแกรม Save mom

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/รำคาญใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เหงิง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3



สิทธิด้านบริการสุขภาพ

5. การตรวจเลือด

- ตรวจหมู่เลือด
- ตรวจนับเม็ดเลือดอย่างสมบูรณ์
- ตรวจการติดเชื้อเอชไอวี ซิฟิลิส และไวรัสตับอักเสบบี
- ตรวจคัดกรองโรคโปลิโอตาจางธาลัสซีเมีย
- ตรวจคัดกรองทารกกลุ่มอาการดาวน์



สิทธิด้านบริการสุขภาพ

6. การตรวจปัสสาวะ

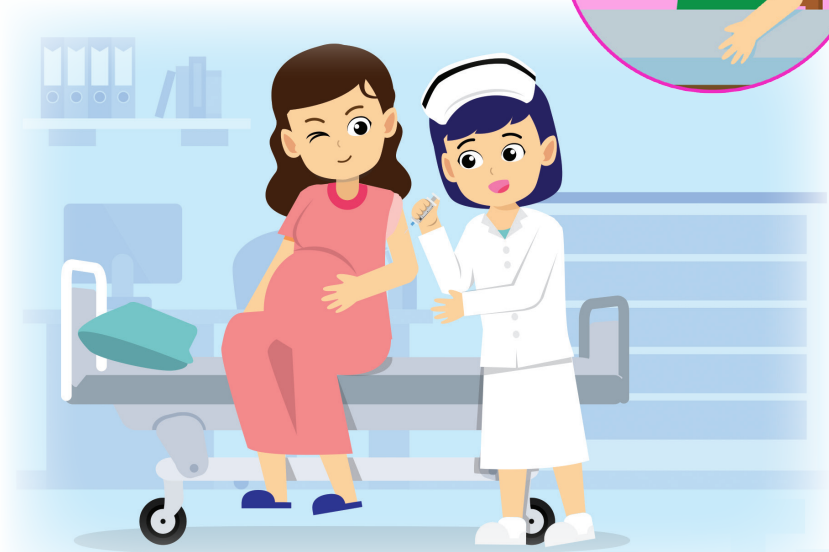
- ตรวจหาการติดเชื้อแบคทีเรีย
- ตรวจหาโปรตีน
- ตรวจหาน้ำตาล



สิทธิด้านบริการสุขภาพ

7. การฉีดวัคซีนและให้ยาเสริม

- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ ช่วงอายุครรภ์มากกว่า 4 เดือนขึ้นไป
- รับประทานธาตุเหล็ก กรดโฟลิก ไอโอดีน
กินทุกวันตลอดการตั้งครรภ์



สิทธิด้านบริการสุขภาพ

8. การให้คำแนะนำ

- การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ผ่านกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่
- การให้คำแนะนำเตรียมความพร้อมเพื่อเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านคลินิกนมแม่



สิทธิด้านบริการสุขภาพ

สิทธิประโยชน์ค่าตรวจครรภ์ และฝากครรภ์ ของผู้ประกันตน

ตามประกาศคณะกรรมการการแพทย์ตามพระราชบัญญัติประกันสังคม เรื่องหลักเกณฑ์และอัตราสำหรับประโยชน์ทดแทนกรณีการฝากครรภ์ตามเกณฑ์คุณภาพ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2561 หญิงตั้งครรภ์ที่ใช้สิทธิประกันสังคมสามารถเบิกค่าฝากครรภ์จากสำนักงานประกันสังคมได้ ดังนี้

ฝากครรภ์ ประกันสังคม เบิกได้ เหม่าจ่าย 1,000 บาท



ฝากครรภ์
อายุครรภ์ไม่เกิน
12 สัปดาห์

จ่ายให้ในอัตราไม่เกิน
500 บาท



ฝากครรภ์ อายุครรภ์
มากกว่า 12 สัปดาห์
แต่ไม่เกิน 20 สัปดาห์

จ่ายให้ในอัตราไม่เกิน
300 บาท



ฝากครรภ์ อายุครรภ์
มากกว่า 20 สัปดาห์
แต่ไม่เกิน 28 สัปดาห์

จ่ายให้ในอัตราไม่เกิน
200 บาท

โดยสำรองจ่ายไปก่อน

นำใบเสร็จ และ ใบรับรองแพทย์ มาเบิกที่สำนักงานประกันสังคม

* กรุณาศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากเว็บไซต์สำนักงานประกันสังคม
www.sso.go.th

สิทธิด้านสวัสดิการสังคม

สิทธิการคลอดของข้าราชการ

การลาคลอดบุตร

- หญิงลาคลอดบุตรได้ 90 วัน รวมวันหยุดราชการ โดยได้รับเงินเดือนตามปกติ
- หญิงมีสิทธิลาพักผ่อนส่วนตัวเพื่อเลี้ยงดูบุตรต่อเนื่องได้ไม่เกิน 150 วัน โดยไม่มีสิทธิได้รับเงินเดือน
- ชายลาไปช่วยเหลือภรรยาที่คลอดบุตรได้ไม่เกิน 15 วันทำการ (จะลาเป็นช่วงๆไม่ได้)

ค่าคลอดบุตร

- ใช้สิทธิสวัสดิการข้าราชการในโรงพยาบาลของรัฐ หรือโรงพยาบาลเอกชนที่เข้าร่วมโครงการเบิกจ่ายตรงผู้ป่วยใน (กรุณาศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม www.cgd.go.th)
- กรณีที่ภรรยาเป็นผู้ประกันตน สามีทำงานข้าราชการ จะต้องเบิกตามสิทธิของภรรยา ก่อน ส่วนที่เกินสามารถใช้สิทธิสามีได้ ตามระเบียบกรมบัญชีกลาง



- กรณีที่ภรรยาเป็นข้าราชการ สามีเป็นผู้ประกันตน ภรรยาใช้สิทธิเบิกค่าคลอดจากหน่วยงานต้นสังกัดได้ ส่วนสามีก็สามารถเบิกค่าคลอดบุตรจากประกันสังคมได้ด้วยเช่นกัน

สิทธิด้านสวัสดิการสังคม

สิทธิการคลอดของผู้ประกันตน

การลาคลอดบุตร

- หญิงลาคลอดบุตรได้ไม่เกิน 98 วัน หมายความว่ารวมถึงวันลาเพื่อตรวจครรภ์ก่อนคลอดบุตรด้วย และให้นับรวมวันหยุดราชการที่มีในระหว่างวันลาด้วย (พรบ.คุ้มครองแรงงาน ฉบับที่ 7 พ.ศ.2562 ณ วันที่ 4 เมษายน พ.ศ.2562)

การรับเงินเดือน

- ได้รับค่าจ้างเท่ากับค่าจ้างในวันทำงานตลอดระยะเวลาที่ลา แต่ไม่เกิน 45 วัน

ค่าคลอดบุตร

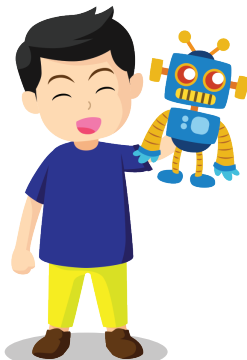
- ต้องจ่ายเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 เดือน ภายใน 15 เดือนก่อนเดือนคลอดบุตร
- เหมาจ่ายกรณีคลอดบุตรให้แก่ผู้ประกันตน ในอัตรา 13,000 บาทต่อการคลอดบุตรหนึ่งครั้ง
- กรณีสามีและภรรยาเป็นผู้ประกันตนทั้งคู่ให้ใช้สิทธิในการเบิกค่าคลอดบุตรฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่จำกัดจำนวนบุตร/ครั้ง



สิทธิด้านสวัสดิการสังคม

สิทธิการสงเคราะห์บุตรของผู้ประกันตน

- ผู้ประกันตนที่เป็นพนักงานทั่วไป (มาตรา 33) ต้องจ่ายเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 12 เดือน ภายในระยะเวลา 36 เดือน ก่อนเดือนที่มีสิทธิได้รับประโยชน์ทดแทน
- ผู้ประกันตนโดยสมัครใจ (มาตรา 39) ที่นำส่งเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 12 เดือนและออกจากงานไม่เกิน 6 เดือน นับแต่วันที่ลาออกจากงาน
- การได้รับเงินสงเคราะห์บุตรเหมาจ่ายเดือนละ 600 บาทต่อบุตรหนึ่งคน คราวละไม่เกิน 3 คน จนกระทั่งบุตรอายุ 6 ปี
- ต้องเป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย ยกเว้น บุตรบุญธรรมหรือบุตรซึ่งยกให้เป็นบุตรบุญธรรมของบุคคลอื่น



สิทธิด้านสวัสดิการสังคม

สิทธิการลดหย่อนภาษี

- การลดหย่อนภาษีสำหรับบุตรที่ซอบด้วยกฎหมาย คนละ 30,000 บาท
- สำหรับบุตรตั้งแต่คนที่ 2 ที่เกิดในหรือหลังปี พ.ศ. 2561 สามารถลดหย่อนภาษีได้คนละ 60,000 บาท (การนับลำดับบุตรให้นับลำดับบุตรทุกคนไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่หรือไม่ก็ตาม)
- ค่าฝากครรภ์และค่าคลอดบุตรสำหรับการตั้งครรภ์แต่ละครั้งสามารถลดหย่อนภาษีได้ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน 60,000 บาท



สิทธิด้านสวัสดิการสังคม

โครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด

เด็กแรกเกิดและผู้ที่มีสิทธิลงทะเบียน

- มีสัญชาติไทย
- เด็กเกิดตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2558 เป็นต้นไป จนมีอายุครบ 6 ปี
- เด็กอาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่อยู่ในครัวเรือนที่มีรายได้น้อย หมายถึง สมาชิกในครัวเรือนมีรายได้เฉลี่ยไม่เกิน 100,000 บาทต่อคนต่อปี (นำรายได้รวมทั้งครัวเรือน 1 ปี มาหารด้วยจำนวนสมาชิกในครัวเรือน)
- เด็กต้องไม่อยู่ในสถานสงเคราะห์ของหน่วยงานของรัฐ หรือเอกชน
- บุคคลที่รับเด็กแรกเกิดไว้ในอุปการะ (ไม่ใช่พ่อแม่ก็ได้)
- มีประกันสังคม หรือไม่มี ก็สามารถลงทะเบียนได้



สิทธิด้านสวัสดิการสังคม

การช่วยเหลือกรณีการกระทำทารุณแรงต่อเด็ก สตรี

ในกรณีที่มีการกระทำที่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพ การทารุณกรรม การข่มขืน การลวนลามทางเพศ การข่มขู่ คุกคาม ต่อเด็ก และสตรี ผู้กระทำเป็นบุคคลภายนอกหรือภายในครอบครัว สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานศูนย์ช่วยเหลือสังคม

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม (One Stop Crisis Center : OSCC)

- เป็นหน่วยงานที่ให้บริการช่วยเหลือเด็ก สตรี และครอบครัว ที่ถูกกระทำรุนแรง

ช่องทางการขอใช้บริการ

- แจ้งด้วยตนเองที่หน่วยรับแจ้งเหตุ/เบาะแส ณ หน่วยบริการ สาธารณสุข สังกัดกระทรวงสาธารณสุขทุกแห่ง
- โทรสายด่วน 1300 ตลอด 24 ชั่วโมง
- เว็บไซต์ www.osccthailand.go.th



แหล่งข้อมูล

- การให้บริการอนามัยการเจริญพันธุ์ คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข สำนักอนามัย การเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
- ประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง ประเภทและขอบเขตของ บริการสาธารณสุข (ฉบับที่ 10) พ.ศ. 2559
- ประกาศคณะกรรมการการแพทย์ตามพระราชบัญญัติประกันสังคม เรื่องหลักเกณฑ์ และอัตราสำหรับประโยชน์ทดแทนกรณีการฝากครรภ์ตามเกณฑ์คุณภาพ ณ วันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2561
- ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรี ว่าด้วยการลาของข้าราชการ พ.ศ. 2555. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 129 ตอนพิเศษ 22 ง
- คู่มือการลา การได้รับเงินเดือน และการเลื่อนเงินเดือนระหว่างลาสำหรับข้าราชการ กรมบัญชีกลาง.
- คู่มือสวัสดิการรักษายาบาลข้าราชการสิทธิที่หญิงตั้งครรภ์จะได้รับ กรมบัญชีกลาง
- คู่มือการใช้บริการโรงพยาบาลเอกชนประเภทผู้ป่วยใน สำหรับข้าราชการ www.cgd.go.th
- พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2562 ณ วันที่ 4 เมษายน 2562
- ประกาศของคณะกรรมการการแพทย์ตาม พ.ร.บ. ประกันสังคม พ.ศ. 2533 เรื่อง หลักเกณฑ์ และอัตราสำหรับประโยชน์ทดแทนในกรณีคลอดบุตร ประกาศ ณ วันที่ 28 ธันวาคม 2553 บังคับตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2554
- กฎกระทรวง การจ่ายประโยชน์ทดแทนในกรณีสงเคราะห์บุตร พ.ศ. 2561 ณ วันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2561
- พระราชบัญญัติ แก้ไขเพิ่มเติมประมวลรัษฎากร (ฉบับที่ 46) พ.ศ. 2561 ณ วันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561
- กฎกระทรวงการคลัง ฉบับที่ 338 (พ.ศ. 2561) ออกตามความในประมวลรัษฎากร ว่าด้วยการยกเว้นรัษฎากร ณ วันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2561
- ระเบียบกรมกิจการเด็กและเยาวชน ว่าด้วยหลักเกณฑ์การจ่ายเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด พ.ศ. 2562 ณ วันที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2562
- คู่มือ OSCC ศูนย์ช่วยเหลือสังคม WWW.oic.go.th/fileweb/cabinofcenter18/drawer003/general/data00000056.pdf

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรพรรณพิมล	วิปุลากร	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์เอกชัย	เพียรศรีวัชรา	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

คณะผู้จัดทำ

แพทย์หญิงพิมลพรรณ	ต่างวิวัฒน์	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
แพทย์หญิงฐิติภรณ์	ดวงรัตนานนท์	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
นางนงลักษณ์	รุ่งทรัพย์สิน	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
นางสาวฉวีวรรณ	ต้นพุดชา	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
นางสาวจุฬารัตน์	สุxonันต์	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
นางวรรณชนก	ลิ้มจำรูญ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

ผู้ประสานงาน

นางสาวปรียาภรณ์	รัชชาย	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
-----------------	--------	-------------------------------

จัดทำโดย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

88/22 ม.4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง

จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร 0-2590-4000 โทรสาร 0-2590-4094

สำนักพิมพ์

ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร

จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10900

โทร 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101

ISBN 978-616-11-4456-2



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

