

ผลงานด้านวิชาการและการวิจัย  
กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ

.....

ชื่อ-นามสกุล : นางจุฬารรณ สุขอนันต์

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ชื่อผลงานวิชาการ/งานวิจัย : ข้อควรรู้สำหรับคุณแม่

ช่องทางการเผยแพร่ : สื่อสิ่งพิมพ์

วันที่เผยแพร่/นำเสนอผลงาน : กันยายน 2563

สรุปผลงานด้านวิชาการและการวิจัย

เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์และกำลังจะมีสมาชิกใหม่ย่อมนำพาความยินดีสู่ครอบครัวว่าที่คุณแม่หลายคน อาจเริ่มกังวลกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรก ดังนั้น การศึกษาหาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์จะช่วยให้คุณแม่สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นใจ นอกจากนี้มิติทางด้านสุขภาพ ยังมีมิติด้านการเงิน สวัสดิการสังคมต่างๆที่เป็นสาระที่คุณแม่ควรรู้ เช่น การวางแผนฝากครรภ์ การคลอด การเลี้ยงดูบุตร การวางแผนด้านการเงิน การลาคลอด และสิทธิพิเศษที่คุณแม่และลูกน้อยจะได้รับจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ แห่งชาติ กองทุนประกันสังคม และกองทุนสวัสดิการข้าราชการ เพื่อให้แม่สามารถเข้าถึงสิทธิที่พึงได้รับในการดูแลลูกให้มีคุณภาพต่อไป



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ข้อควรรู้สำหรับ คุณแม่



6

การวางแผนเมื่อทราบที่ตั้งครรภ์

## เมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ควรมีการวางแผน ในการเลี้ยงดูทารก ได้อย่างเหมาะสม

### 1. ด้านสุขภาพ

- เตรียมใจให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น
- ศึกษาหาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการเลี้ยงดูบุตร
- วางแผนการฝากครรภ์และการคลอด ควรเลือกสถานพยาบาลที่ใกล้บ้าน เดินทางสะดวก

### 2. ด้านการเงิน

- ค่าใช้จ่ายในการฝากครรภ์, คลอด, ค่าเดินทาง
- ค่าอุปกรณ์เครื่องใช้สำหรับเด็กอ่อน
- ค่าจ้างผู้ช่วยเลี้ยงดูบุตร

### 3. ด้านการทำงาน

- การลาคลอดบุตร
- การกลับมาทำงานหลังคลอด

### 4. การเลี้ยงดูบุตร

- เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ผู้ช่วยดูแลเด็ก
- สถานที่สำหรับเลี้ยงเด็ก



ข้อควรรู้สำหรับ คุณแม่

## สารบัญ

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

ข้อควรรู้สำหรับ คุณแม่