



อสม.
อยาก
บอก

เรื่อง ไอโอดีน สำคัญ หญิงท้อง ควรรู้



- มีความสำคัญ
- ช่วยลดความเสี่ยง
- พัฒนาระบบประสาท
- ความพิการทางสมอง
- ของการกในครรภ์
- ของการกในครรภ์

ผลของการขาดไอโอดีนกับเด็กในครรภ์

- การกอาจตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์หรือแท้ง
- การกพิการแต่กำเนิดหรือปัญญาอ่อน
- เด็กมีการเจริญเติบโตของร่างกายช้า
- ร่างกายแคระแกรน
- เด็กโตขึ้นมีความบกพร่องทางสติปัญญา
- เรียนรู้อช้า



ผลของการขาดไอโอดีนกับหญิงตั้งครรภ์

- ต่อมนไทรอยด์ทำงานได้ไม่ดี
- ร่างกายอ่อนเพลีย
- เสี่ยงเกิดโรคคอหอยพอก

หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร
ต้องการไอโอดีนประมาณ

250 ไมโครกรัม

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์
ที่เสริมไอโอดีน
โดยสังเกต
จากฉลากของ
ผลิตภัณฑ์



เลือกกินอาหาร
ที่มีไอโอดีน
เช่น ปลา กุ้ง หอย
ปู กุ้งทะเล

