

ไอโอดีน สำคัญกับลูกในท้อง

หากได้รับ "ไอโอดีน" ไม่เพียงพอจะส่งผลร้ายกับลูกในท้อง

ไอโอดีน

จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และสติปัญญา



ปริมาณไอโอดีนที่ควรได้รับต่อวัน

(ไมโครกรัม)



อันตราย จากแม่ขาดไอโอดีน

สมองพัฒนาไม่สมบูรณ์
สติปัญญาด้อย โอคิวคลลง



โรคอ้วน ระบบประสาทและ
กล้ามเนื้อผิดปกติ เป็นไข้
สมองพิการแต่กำเนิด



ไอโอดีนมาจาก
อาหารทะเล เกลือและ
เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน
อาจไม่เพียงพอใน
หญิงตั้งครรภ์ และ
หญิงให้นมลูก เพราะ
มีความต้องการ
เพิ่มขึ้นเพื่อใช้ในการ
เลี้ยงดูลูก



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

กลุ่มพัฒนาอนามัยแม่และเด็ก
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น

ทำอย่างไรให้ไม่ขาดไอโอดีน

สำหรับเด็ก และบุคคลทั่วไป

กินอาหารที่เป็นแหล่งของไอโอดีนทุกวัน และใช้เกลือเสริมไอโอดีน และเครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีนเป็นประจำ

ปริมาณไอโอดีนในอาหาร



อาหารทะเล 2 ซ้อนกินข้าว

ไข่ 1 ฟอง



กุ้งทะเล	20 ไมโครกรัม
ปลา (หนึ่ง)	14.4 ไมโครกรัม
ปลาซาบะ	25.7 ไมโครกรัม
ปลากะพง	15.3 ไมโครกรัม
สารละลายแห้ง สำหรับแกงจืด	105 ไมโครกรัม

ไข่ไก่	22 ไมโครกรัม
ไข่เป็ด	26 ไมโครกรัม
ไข่เสริมไอโอดีน	50 ไมโครกรัม

เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน



นม



เกลือเสริมไอโอดีน 1 ซ้อนชา	150 ไมโครกรัม
น้ำปลาเสริมไอโอดีน 1 ซ้อนชา	16.6 ไมโครกรัม

นมสด 1 กล่อง (200 มล.) 14 ไมโครกรัม

หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมลูก เสี่ยงขาดไอโอดีน

ดังนั้น จึงต้องกินอาหารทะเล และใช้เกลือเสริมไอโอดีนทุกวัน และต้องกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน ธาตุเหล็ก และโฟลิก ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ จนถึงให้นมลูกตลอด 6 เดือน เพื่อป้องกันการขาดสารไอโอดีน และป้องกันภาวะโลหิตจาง

