

# เสริมไอโอดีน เพื่อลูกในท้อง

หากได้รับปริมาณ “ไอโอดีน” ไม่เพียงพอจะส่งผลร้ายต่อลูกในท้อง

## ไอโอดีนคือ?

แร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และสติปัญญา



ร่างกาย



สมอง

## แหล่งของไอโอดีน



อาหารทะเล



เกลือเสริมไอโอดีน



เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน

## วิธีป้องกันการขาดไอโอดีน

กินยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน วันละ **1** เม็ด  
ตลอดการตั้งครรภ์ถึงหลังให้นมบุตร 6 เดือน

## ปริมาณไอโอดีนที่ควรได้รับต่อวัน



คนทั่วไป

**150**

ไมโครกรัม



หญิงตั้งครรภ์ , หญิงให้นมบุตร

**250**

ไมโครกรัม



ไอโอดีนที่ได้จากอาหารทะเล  
เกลือเสริมไอโอดีน และเครื่องปรุงรส  
เสริมไอโอดีนอาจไม่เพียงพอ  
ต่อหญิงตั้งครรภ์



## หากแม่ขาดไอโอดีน จะส่งผลร้ายต่อเด็ก



สมองพัฒนาไม่สมบูรณ์  
สติปัญญาด้อย ไอคิวลดลง



โรคอ้วน ระบบประสาท  
และกล้ามเนื้อผิดปกติ เป็นไข้  
หูหนวก สมองพิการแต่กำเนิด



## โรคอ้วน

ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้  
แต่สามารถป้องกันได้ด้วย  
ยาเม็ดเสริมไอโอดีน

