

เสริมไอโอดีน เพื่อลูกในท้อง

หากได้รับปริมาณ "ไอโอดีน" ไม่เพียงพอจะส่งผลร้ายต่อลูกในท้อง

ไอโอดีนคือ?

แร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และสติปัญญา



ร่างกาย



สมอง

ปริมาณไอโอดีนที่ควรได้รับต่อวัน



คนทั่วไป

150

ไมโครกรัม



หญิงตั้งครรภ์, หญิงให้นมบุตร

250

ไมโครกรัม

แหล่งของไอโอดีน



อาหารทะเล



เกลือเสริมไอโอดีน



เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน

ไอโอดีนที่ได้จากอาหารทะเล
เกลือเสริมไอโอดีน และเครื่องปรุงรส
เสริมไอโอดีนอาจไม่เพียงพอ
ต่อหญิงตั้งครรภ์



หากแม่ขาดไอโอดีน จะส่งผลร้ายต่อเด็ก



สมองพัฒนาไม่สมบูรณ์
สติปัญญาด้อย ไอคิวลดลง



โรคหัวใจ ระบบประสาท
และกล้ามเนื้อผิดปกติ เป็นไข้
ซูบผอม สมองพิการแต่กำเนิด

วิธีป้องกันการขาดไอโอดีน

กินยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน วันละ **1** เม็ด
ตลอดการตั้งครรภ์ถึงหลังให้นมบุตร 6 เดือน



โรคอ้วน

ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้
แต่สามารถป้องกันได้ด้วย
ยาเม็ดเสริมไอโอดีน

ซีเอสไอ
ของเภสัชกรในร้านซีเอส



ณ. ห้องแม่แลนด์

พวกเราคือ

ตัวอ้อ !

เด็กต้องงิ

เด็ก !
ต้องงิ

เรามี
หน้าที่
ทำให้
เด็กงิ

แบบเดียวกัน !

คุณแม่
กินยาเม็ด
เลริมโอโอติน
วันละเม็ด
ทุก ๆ วัน
นะจ๊ะ

เพื่อลูก
เราต้องปกป้อง
ไม่ให้ลูกของเรา
เป็นโรคอ้วน
เด็ดขาด

ซามันดะลิน
โอโอติน

หนอย...

รู้จัก ซูเปอร์มีม
น้อยไปซะแล้ว
พออาหาร
5 หมู่ จะหนอย
เจ้าพวกเธอ !

ตราบูตที่ซูเปอร์มีมยังอยู่
ตัวอ้ออย่าหวัง !

ซูเปอร์มีมทิ้งท้าย

หวังฟากดรรชนีจะรีบยาเม็ดเลริมโอโอตินพรุ่งนี้
ให้หมกกินยาวันละเม็ดตลอดช่วงตั้งครรภ์ จนคลอด
รับประทานอาหารที่สมดุลให้ได้ครบ 5 หมู่
ไม่ดื่มยา กาแฟ แอลกอฮอล์ และไม่สูบบุหรี่





หนอยนี่!!
เจ้าซูเปอร์มัน
มันร้ายกาจนัก!!
คราวนี้ข้าจะไม่
อ้อมมือ!!



คราวนี้
พวกข้า
นี้ทำไม่ตาย
โหม่นมา
จัดการ
แล้ว



จินพวกเธอ
ต้องเจอนี้
!!



มี
ไขว่
น้ำนม
อุดม
ด้วย
วิตามิน

ทำไม่ตาย
ตัวอ้อเยกร่าง!!



ซูเปอร์มัน
มาช่วย
แล้ว
!!

ลูกรัก
กำลังตก
อยู่ใน
อันตราย
!!



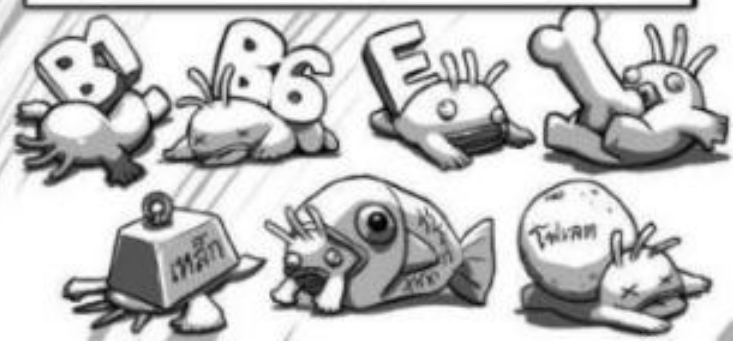
ซ่า ซ่า!!
ลูกหนูข้า
เยกร่างได้
เป็นสิบ
ก็จะทำ
อะไรได้
!!



ซูเปอร์มันทั้งห้า



นอกจากยาเม็ดเสริมไอโอดีนแล้ว คุณแม่ควรดื่มนมอย่าง
น้อยวันละ ๕-๘ แก้ว เพื่อให้ลูกได้รับวิตามินและแร่ธาตุ
ที่จำเป็น





หนอยนะ!!
เจ้าซูเปอร์มัน
มันแข็งเกร่ง
กว่าที่คิด!!

ดีดี
ใส่เวลาที่
น่ามาอ้อ
ต้องลงมือ
แล้วนะ



กระพริบได้
พัฒนาตัวอ้อ
ให้มีพลังสูงขึ้น
สามารถปราบ
ซูเปอร์มันได้
นะ!!



ตัวอ้อ
แยช
ร่าง
ยักษ์
!!

ครื้น

สุดยอด!!
ไปจัดการ
มันเลย!!



เจ้าพวก
ตัวอ้อ
มาต่อกวน
อีกแล้ว
!!



ฮ่า ฮ่า!!
โงะ
ซูเปอร์มัน
คราวนี้
ลูกของก
ไม่รอดนะ
!!



กต ดีกว่า
กต ยิ่งจริง
อยู่คนเดียว
เรอ!!

ซูเปอร์มัน
แยชร่าง



ครื้น



ครื้น



โยคะ
ไม้
ตาย
ท่า
ไหว้
พระ
ฮา
ทิตย์
!!

ซูเปอร์มันทั้งห้า
ช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่ควรออกกำลังกายอย่าง
สม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์ พักผ่อนให้
เพียงพอวันละ 8-10 ชั่วโมงและทำจิตใจให้แจ่มใส





ร่างกาย
ต้อง
แข็งแรง
ภูมิคุ้มกัน
ต้อง
แข็งแรง

ออก
กำลัง
กาย
ทุกวัน



ทำทาง
เข้าซูเปอร์มาร์เก็ต
มันจะลำบาก
คงไม่รู้สินะ
ว่าเรามี
อาวุธใหม่



คลื่นนั้นทำ
อะไรพวกเรา
ไม่ได้หรอก
เจอเสียงร้อง
ซูเปอร์มาร์เก็ต
ซะหน่อย
!!

นิวส์
โชว์
!!



พ๊ว

ลูกของนก
จะร้อง
โตนใจมด
ด้วย
คลื่น
ไอคิว
ต่ำ
!!

ฮ่า ฮ่า!!
คราวนี้แหละ
ลูกของนก
ได้เป็น
โตนอ้อ
นะ!!



ฮัค

ครึ๊ว

ซูเปอร์มาร์เก็ตทำ



เจ้าพวกเอ็ง
งัด ไม่ผิด
จริง ๆ



จัดการ
พวกมัน
ทิ้งซะเลย
!!
คลื่น
ไอคิว
ต่ำ
!!

ครึ๊ว



เดือนที่ 6 ของการตั้งครรภ์ หูของลูกจะพัฒนาการ
เพิ่มทั้งจำนวนารได้ยินเสียงต่างๆ คุณแม่ควรพูดคุย
กับลูกบ่อยๆ หรืออาจะร้องเพลงให้ลูกฟัง

หลังจาก ๑ เดือน ที่แม่ดูแลลูกน้อยจนตลอด วายร้ายเอ๋อก็จะต้องบอม



..หนอย
เจ้าเด็ก
ทารก
นั้นรอดจาก
มือมือ
พวกข้า
ไปได้...

สมทกอง
กำลังตัวเอ๋อ
ก็เพื่ออย่าง
ราบคาบ
จนเหลือแต่
หัวหน้าเอ๋อ
อย่างข้า
ผู้เดียว



ถ้าต้อง
รับจัดการ
เจ้าเด็ก
ทารกนั้น
ก่อนที่มัน
จะได้รับ
ภูมิคุ้มกัน
มากกว่านี้



กลายเป็น
ไรต่อเอ๋อ
ซะนี่ปะ
!! เจ้าเด็ก
น้อย
!!



แม่ไม่ต้อง
ห่วงเอง!



หมัด
น้ำ
นม
แม่

เสริม
ไอ
โ
ดิน

ซูเปอร์มัมทั้งท้าย

หลังจากตลอด คุณแม่ดูแลเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน และตรวจ
หาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน วันละ 1 เม็ด เพื่อให้ลูกได้รับภูมิคุ้มกัน
ความอบอุ่น และพัฒนาการที่ดี



ดิดา...