

การเตรียมความพร้อม

ก่อนมีบุตร



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

การเตรียมความพร้อมก่อนใช้ชีวิตคู่และก่อนมีบุตร

การเตรียมความพร้อมก่อนตัดสินใจใช้ชีวิตคู่

การตัดสินใจใช้ชีวิตด้วยกันกับใครสักคน เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะความรัก เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการประคับประคองให้ครอบครัวสามารถอยู่ร่วมกันไปได้อย่างราบรื่น การเรียนรู้ ชั่งกันและกันอย่างเปิดเผย จะช่วยให้อีกฝ่ายสามารถตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น สิ่งที่ต้องเรียนรู้ประกอบด้วย



อุปนิสัยใจคอ ความรับผิดชอบ การดูแลเอาใจใส่ และวิถีชีวิต



พื้นฐานครอบครัว



พื้นฐานการศึกษา



เศรษฐกิจ ฐานะการเงิน

สุขภาพ โรคติดต่อหรือ โรคทางพันธุกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อครอบครัวในอนาคต



และที่สำคัญ ตามใจตัวเองเสมอว่าคนที่เลือกคือ “คนที่ใช่” คนที่พร้อมจะดูแล “ร่วมทุกข์ ร่วมสุข” หรือไม่

การเตรียมความพร้อมก่อนมีบุตร

1. การเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย



หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และควรทานอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ เลือด เนื้อสัตว์ เนื้อแดง เครื่องในสัตว์ ไข่แดง อาหารทะเล พักใบเขียวเข้ม ถั่วดำ ถั่วแดง ข้าวโอ๊ต เป็นต้น



กินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก (เฟอรัสโฟลิก) เพื่อช่วยลดภาวะซีด และลดความเสี่ยงของการกพการแต่กำเนิด เช่น ลดโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด ปากแหว่งเพดานโหว่ กลุ่มอาการดาวน์ โรคหลอดประสาทไม่ปิด ภาวะแขนขาพิการแต่กำเนิด โรคกล้ามเนื้ออ่อนแอ พันธุกรรมในเด็ก (ดูเชน)



ยาเพอร์โซโฟลิก
เป็นวิตามินสำหรับ
หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่กิน
เพื่อเตรียมความพร้อม
ก่อนมีบุตร สามารถ
กินได้โดยไม่ต้อง
พบแพทย์ ยกเว้นผู้ป่วย
โรคธาลัสซีเมีย
ควรปรึกษาแพทย์
ก่อนใช้ยานี้

วิธีใช้ กินยาเพอร์โซโฟลิก
สัปดาห์ละ 1 เม็ด
หลังอาหารทันที
กินติดต่อกัน อย่างน้อย
1 เดือน หากกินครบ
3 เดือน ยังไม่ตั้งครรภ์
สามารถกินต่อได้



อาการข้างเคียง บางราย
อาจพบอาการคลื่นไส้
อุจจาระสีดำ ท้องเสีย
ท้องผูก เพราะเป็นอาการ
ข้างเคียงจากเหล็ก

ระยะเวลาในการทานยา
สามารถทานยานี้
จนตั้งครรภ์ หลังจาก
ตั้งครรภ์แล้วจะเปลี่ยน
เป็นวิตามินไทรเพอร์ดีน
เมื่อมารับบริการ
ฝากครรภ์

การดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ



เลิกบุหรี่ อย่างน้อย 3 เดือนก่อนการตั้งครรภ์



เลิกดื่มสุรา อย่างน้อย 1 เดือนก่อนการตั้งครรภ์



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



มีเพศสัมพันธ์สม่ำเสมอ (สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง)



รักเดียวใจเดียว



การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์



ทำไมจึงต้องตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

การตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ จะทำให้คนที่เตรียมพร้อมเป็นพ่อแม่ ได้รู้ภาวะสุขภาพของตนเอง รวมถึงโรคทางพันธุกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อลูก เช่น ธาลัสซีเมีย เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ รวมถึงตรวจหาเชื้อโรคที่เป็นพาหะแอบแฝงอยู่ในร่างกาย เช่น เชื้อซิฟิลิส เชื้อไวรัสตับอักเสบบี เชื้อเอชไอวี เป็นต้น เพื่อเป็นการป้องกันการติดโรคที่สามารถติดต่อกันได้ระหว่างคู่รักและป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ลูกด้วย

แพทย์จะตรวจอะไรบ้าง

โดยทั่วไปแพทย์จะซักประวัติ และตรวจร่างกายโดยแพทย์ โดยจะมี การตรวจ ดังนี้

- ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด และเกล็ดเลือด (CBC)
- ตรวจหาการติดเชื้อซิฟิลิส (VDRL)
- ตรวจหาการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg)
- ตรวจหมู่เลือดระบบ ABO และ Rh
- ตรวจหาโรคเลือดทางพันธุกรรม (Hemoglobin Typing)
- ตรวจหาภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Anti HIV)
- ตรวจหาภูมิคุ้มกันหัดเยอรมัน (Rubella IgG) เฉพาะในผู้หญิง

ถ้าไม่ตรวจสอบสุขภาพก่อนตั้งครรภ์มีความเสี่ยงอะไรบ้าง



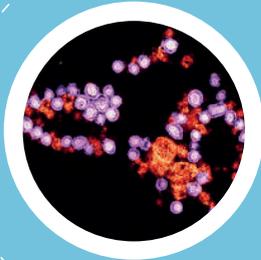
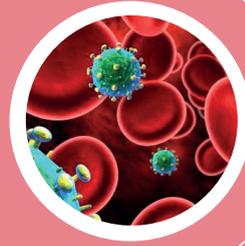
- ถ้าพ่อและแม่มีเชื้อซิฟิเลียอยู่ในกระแสเลือด จะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยทำให้ทารกแท้งหรือตายได้ หรืออาจทำให้พิการแต่กำเนิด เช่น หูหนวก ตาบอด หัวใจรั่ว หรือสมองพิการ ซึ่งเป็นโรคที่อันตรายต่อทารกในครรภ์อย่างมาก
- ถ้าแม่ที่ตั้งครรภ์และมีภาวะตับอักเสบบีเรื้อรัง มีโอกาสถ่ายทอดไปยังลูกที่เกิดออกมาได้



- ถ้าพ่อแม่เป็นโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย จะสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ไปยังลูกได้ 2 แบบ
 - เป็นพาหะ ไม่แสดงอาการของโรค สุขภาพดีเหมือนคนทั่วไป แต่มีความผิดปกติของเม็ดเลือดสามารถถ่ายทอดไปยังบุตรหลานได้
 - เป็นโรค แสดงอาการซีด ตาขาวมีสีเหลือง ตับโต ม้ามโต ใบหน้าจะเปลี่ยน จมูกแบน กระโหลกศีรษะหนา โหนกแก้มสูง คางและกระดูกขากรรไกรกว้างใหญ่ พันบนย่น กระดูกประหัดก้างย้วย ผนังหน้าดำคล้ำ ร่างกายเติบโตช้ากว่าคนปกติ สามารถถ่ายทอดไปยังบุตรหลานได้



- ถ้าพ่อหรือแม่ติดเชื้อเอดส์ จะนำไปสู่การตัดสินใจว่าจะมีบุตรหรือไม่ หากตัดสินใจมีบุตร จะได้เข้าสู่กระบวนการป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก



- ถ้าแม่เป็นโรคหัดเยอรมัน ทารกในครรภ์ที่ติดเชื้อ อาจเกิดความผิดปกติ ขึ้นอยู่กับอายุครรภ์ที่ติดเชื้อ หากอยู่ในระยะ 12 สัปดาห์แรก เด็กอาจพิการทางสายตา เป็นต้อกระจกหรือต้อหิน หูหนวก หัวใจพิการแต่กำเนิด และความผิดปกติทางสมอง

2. การดูแลสุขภาพช่องปาก... เพื่อว่าที่คุณแม่ฟันดี

หญิงที่วางแผนตั้งครรภ์ ควรรับการตรวจสุขภาพช่องปากเพื่อรับการรักษา ลดความเสี่ยงการติดเชื้อในช่องปาก เพราะการมีฟันผุ เหงือกอักเสบและเป็นโรคปริทันต์ มีผลต่อคุณภาพชีวิตของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์รวมถึงผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ เช่น การคลอดก่อนกำหนด เด็กเกิดมามีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม



ข้อควรปฏิบัติ

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดการรับประทาน
อาหารหวาน เน้นการรับประทานผักและผลไม้

แปรงฟัน 2 2 2 คือแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง
ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ นาน 2 นาที
ไม่รับประทานอาหาร เครื่องดื่ม หลังแปรงฟัน
2 ชั่วโมง



ใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อย วันละ 1 ครั้ง

ควรได้รับการตรวจฟันทุก 6 เดือน และไปรับ
บริการทันตกรรมตามคำแนะนำ



สัญญาณ บ่งบอกความเสี่ยงของสุขภาพฟัน

อาการ

คำแนะนำ

- ปวดฟัน ปวดเหงือก
เหงือกบวม ฟันโยก
เป็นหนอง มีเลือดออก
- ฟันคุดที่มีการติดเชื้อ



- ควรพบหมอฟันเพื่อรักษาทันที

- มีฟันจำเป็นต้องถอน
แม้จะไม่มีอาการ
- ฟันพุเป็นรูใหญ่
- เหงือกอักเสบ มีเลือด
ออกจากเหงือก
- มีปริทันต์อักเสบ



- ควรได้รับการรักษา
ตามความจำเป็น
ป้องกันการลุกลาม
ของโรค

- ไม่มีฟันพุ หรือมีฟันพุ
ที่ไม่ลุกลามแล้ว
- เหงือกอักเสบเล็กน้อย
- มีหินปูนปริมาณเล็กน้อย

- แปรงฟันให้สะอาด ควรพบ
หมอฟันเพื่อตรวจสุขภาพ
ช่องปากทุก 6 เดือน



12 เดือนที่ผ่านมา
ไม่เคยพบหมอฟัน
เสี่ยงมีปัญหา
สุขภาพช่องปาก



3

การดูแลสุขภาพจิต

- พักผ่อนอย่างเพียงพอ
- หลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่นำไปสู่ความเครียด และทำให้เกิดความวิตกกังวล เช่น รู้สึกเบื่อ เซ็ง ไม่อยากพบปะผู้คน มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก มีสมาธิน้อยลง หงุดหงิด กระวนกระวาย ใจวุ่นใจ
- สนับสนุนและเป็นกำลังใจซึ่งกันและกันระหว่าง คู่รัก



4

การดูแลสุขภาพการเงิน และสังคม

- วางแผนการเงิน เช่น การออมเงิน ฯลฯ
- เตรียมพู่ตาหลักในการเลี้ยงดูบุตร



- หลีกเลี่ยงการสัมพัสปูนขนาด 2.5 ไมครอน ขณะตั้งครรภ์ ช่วง 3 เดือนแรก (พบการสัมพัสปูน NO_2 SO_2 CO จากถนนสายหลัก เขตจราจร หรืออื่น ๆ ขณะตั้งครรภ์ช่วง 3 เดือนแรก มีผลต่อภาวะความดันโลหิตสูง การคลอดก่อนกำหนด และน้ำหนักแรกเกิดน้อย)
- หลีกเลี่ยงการทานอาหารทะเลและปลาน้ำลึกปริมาณมาก ๆ ขณะตั้งครรภ์ช่วง 3 เดือนแรก (เสี่ยงต่อการรับปรอทปริมาณสูง ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อการพัฒนาระบบประสาทและสมองของทารกในครรภ์)
- เกษตรกรที่เตรียมตัวตั้งครรภ์ และขณะตั้งครรภ์ ต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสและไม่ฉีดพ่นสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (สารกำจัดศัตรูพืชที่หลากหลายจะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อน้ำหนักแรกเกิดน้อย การเจริญเติบโตของทารก ขนาดเส้นรอบศีรษะ: ทั้งคนที่อาศัยในพื้นที่เกษตรกรรมและตัวเกษตรกร)



วางแผนครอบครัว



สำหรับคู่รักที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตร ควรวางแผนครอบครัวว่าจะมีลูกกี่คน มีลูกเมื่อใด และแต่ละคนควรห่างกันกี่ปี โดยเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับระยะเวลาที่ต้องการมีบุตร ได้แก่

ยาเม็ดคุมกำเนิด

แบ่งตามคุณสมบัติเป็น 2 ชนิด คือ

- 1) ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวม ตัวยาจะบรรจุฮอร์โมนสังเคราะห์เอสโตรเจนและโพรเจสเตอโรน ยาจะยับยั้งกระบวนการตกไข่ในเพศหญิง สร้างเมือกที่บริเวณปากมดลูก ทำให้สเปิร์มเข้าไปผสมกับไข่ได้ยากขึ้น ทำให้ผนังมดลูกบาง ไข่ไม่สามารถฝังตัวที่ผนังมดลูกได้สำเร็จ
- 2) ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนตัวเดียว ตัวยาจะบรรจุฮอร์โมนโพรเจสเตอโรน ทำให้เกิดการสร้างเมือกหนาบบริเวณปากมดลูก ป้องกันไม่ให้สเปิร์มเข้าไปผสมกับไข่ ส่งผลต่อระบบก่อนำไข่ ทำให้ไข่ผ่านเข้าไปในก่อนำไข่ได้ยาก และทำให้ผนังมดลูกบางลง จนไม่เอื้อต่อการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

เป็นวิธีคุมกำเนิดในกรณีฉุกเฉินจริง ๆ
เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน
ไม่ได้คุมกำเนิดด้วยวิธีอื่น



ยาฉีดคุมกำเนิด

สามารถฉีดได้ตั้งแต่ระยะหลังคลอดใหม่ ๆ
ไม่มีผลต่อปริมาณน้ำนม แพทย์จะฉีด
ทุก 3 เดือน ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดดี
เหมาะสำหรับการคุมกำเนิดระยะยาว ไม่ต้อง
กินยาทุกวัน ราคาถูก แต่อาจมีผลข้างเคียง
เช่น เลือดประจำเดือนกะปริบกะปรอย
ในระยะแรก แต่หลังจากนั้นส่วนใหญ่จะไม่มี
ประจำเดือน น้ำหนักขึ้น และเมื่อหยุดฉีดยา
อาจจะต้องรอประมาณ 6 เดือน ถึง 1 ปี
จึงจะมีประจำเดือน และมีภาวะตกไข่ตามปกติ
จึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการคุมกำเนิด
ในระยะสั้น ๆ



ยาฝังคุมกำเนิด



สามารถทำได้ตั้งแต่ระยะคลอดใหม่ ๆ ไม่มีผลต่อปริมาณน้ำนม มีทั้งแบบ 1 หลอด คุมได้นาน 3 ปี แบบ 2 หลอด คุมได้นาน 5 ปี ข้อดี คือ คุมกำเนิดได้นาน ไม่ต้องกินยาทุกวัน ไม่ถูกฉีดยาบ่อย ๆ และไม่ต้องเช็กสายห้วง แต่พลข้างเคียงที่พบบ่อย คือ ประจำเดือนกะปริบะปรอย น้ำหนักขึ้น

ห้วงอนามัย

คุมกำเนิดได้ 3-5 ปี แล้วแต่ชนิดของห้วงคุมกำเนิด ข้อดีคือไม่ต้องกินยาทุกวัน ไม่ต้องถูกฉีดยาทุก 3 เดือน ไม่มีปัญหาเรื่องประจำเดือนผิดปกติ:ปริบะปรอย ไม่มีผลต่อน้ำหนักตัว ไม่คลื่นไส้ อาเจียน ไม่ทำให้เป็นสิว หรือฝ้ามากขึ้น แต่ข้อเสีย คือ ต้องคอยตรวจเช็กห้วงอย่างสม่ำเสมอ



ถุงยางอนามัย

สำหรับผู้ชายเป็นผู้ใช้ ใช้ง่าย สะดวก สามารถป้องกัน การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้



สิทธิหลักประกันสุขภาพ (บัตรทอง)

บริการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายสำหรับแม่และเด็ก

1

การส่งเสริมสุขภาพ
ในกลุ่มวัยรุ่น (อายุ 13-24 ปี)
และหญิงวัยเจริญพันธุ์
(อายุ 25-45 ปี)

รับยาเม็ดเสริม
ธาตุเหล็ก
ที่ประกอบด้วย
ธาตุเหล็ก
60 มิลลิกรัม
และกรดโฟลิก
2.8 มิลลิกรัม
ต่อสัปดาห์
เพื่อป้องกัน
โลหิตจาง
จากการ
ขาดธาตุเหล็ก



ฝากครรภ์ครั้งแรกก่อนอายุ
ครรภ์ 12 สัปดาห์



ตรวจครรภ์ตามนัดอย่างน้อย
5 ครั้ง



ตรวจเลือดคัดกรองภาวะซีด
ซีฟัส เอชไอวี ติบอักเสบบี
ราลีสซีเมียและดาวน์



รับยาบำรุงเสริมธาตุเหล็ก โฟลิก
และไอโอดีน



ยาต้านไวรัสเอดส์
ป้องกันการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก



การป้องกันและควบคุม
การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและ
การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

3

สิทธิประโยชน์การคลอดบุตร

- คลอดบุตรได้ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- สามารถใช้ได้ทั้งการคลอดธรรมชาติ และการผ่าตัดคลอด ทั้งนี้ ต้องเป็นไปตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
- ได้รับความคุ้มครอง และดูแลหลังคลอดฟรีได้ที่หน่วยบริการตามสิทธิ์*

*ตามข้อบ่งชี้ทางการแพทย์และประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วน สปสช. โทร.1330



การเข้ารับบริการ

- 1.กรณีคลอดปกติ สามารถเข้ารับบริการได้หลังคลอดแล้ว 2-7 วัน
- 2.กรณีคลอดด้วยการผ่าตัด (รวมถึงการผ่าตัดทำหมันหลังคลอด)
 - เริ่มเข้ารับบริการได้หลังผ่าตัดเกิน 1 เดือน เพื่อให้แผลบริเวณหน้าท้องทั้งภายในและนอกติดดีก่อน
 - สิทธิประโยชน์ที่ให้บริการแม่หลังคลอดสามารถเข้ารับบริการได้ไม่เกินวันละ 1 ครั้ง รวมไม่เกิน 5 ครั้ง โดยแต่ละครั้งทำทั้ง 5 กิจกรรมและต้องเข้ารับบริการภายในเวลา 3 เดือนหลังคลอดเท่านั้น

รายละเอียดกิจกรรมที่ให้บริการในแต่ละครั้ง ประกอบด้วย

- การทบทวนมือเกลือบริเวณหน้าท้อง
- การนวดไทย
- การประคบสมุนไพร
- การอบไอน้ำสมุนไพร
- การให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวสำหรับแม่หลังคลอด



5. บริการวัคซีน ภูมิคุ้มกันโรค

บริการวัคซีนแก่เด็กแรกเกิด-15 ปี ตามแผนงานการให้
ภูมิคุ้มกันของประเทศ เช่น วัคซีนบีซีจี วัณโรค อหิวาต์
บาดทะยัก คอตีบ ไอกรน โปลิโอ หัด หัดเยอรมัน
คางคก ไขหวัดใหญ่ และไขสมองอักเสบ เป็นต้น



6. บริการตรวจสุขภาพ เพื่อเด็กเติบโตสมวัย



ตรวจเลือดคัดกรอง
และป้องกันโรคเอช
ภาวะซีด เอชไอวี



ตรวจสุขภาพและประเมิน
การเจริญเติบโต



ตรวจคัดกรอง
พัฒนาการ



ตรวจวัดสายตาเด็ก ป.1
และรับแว่นตา กรณี
สายตาผิดปกติ



ตรวจช่องปากและฟัน
ขูดหินน้ำลาย เคลือบ
ฟลูออไรด์และหลุมร่องฟัน



รับยาบำรุงเสริมธาตุเหล็ก
สมุดบันทึกสุขภาพ



เรื่องน่ารู้...สิทธิประกันสังคม

1

สิทธิประโยชน์การฝากครรภ์

สำนักงานประกันสังคมเล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้ประกันตนที่ตั้งครรภ์ จึงมอบสิทธิประโยชน์เพิ่มขึ้น โดยการเพิ่มค่าตรวจและคำรับฝากครรภ์ให้อีก 1,000 บาท โดยจ่ายตามอายุครรภ์ ดังนี้

ฝากครรภ์
อายุครรภ์ไม่เกิน
12 สัปดาห์
จ่ายให้ในอัตรา
ไม่เกิน
500 บาท



ฝากครรภ์
อายุครรภ์มากกว่า
12 สัปดาห์
แต่ไม่เกิน
20 สัปดาห์
จ่ายให้ในอัตรา
ไม่เกิน 300 บาท



ฝากครรภ์
อายุครรภ์มากกว่า
20 สัปดาห์
แต่ไม่เกิน
28 สัปดาห์
จ่ายให้ในอัตรา
ไม่เกิน 200 บาท



โดยผู้ประกันตนจะต้องสำรองจ่ายและนำใบเสร็จรับเงินกับใบรับรองแพทย์มาเบิกเงินคืนได้ที่สำนักงานประกันสังคมทั่วประเทศ โดยไม่ต้องรอให้มีการคลอดบุตร ซึ่งสิทธิดังกล่าวมีผลตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2561 เป็นต้นมา



กรณีคลอดบุตรผู้ประกันตน จะได้รับค่าคลอดบุตร เหน่าจ่าย 13,000 บาท/ครั้ง โดยไม่จำกัด จำนวนครั้ง

- ผู้ประกันตนหญิง คลอดบุตร สถานพยาบาลไหนก็ได้ เหน่าจ่าย 13,000 บาท/ครั้ง
- ผู้ประกันตนชาย เบิกค่า คลอดบุตรสำหรับภรรยา เหน่าจ่าย 13,000 บาท/ครั้ง

คำหยุดงาน

ผู้ประกันตนหญิง ได้รับร้อยละ 50 ของค่าจ้างเฉลี่ยเป็นระยะเวลา 90 วัน เบิกได้ไม่เกิน 2 ครั้ง

เงื่อนไขกรณีคลอดบุตร

- จ่ายเงินสมทบมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 5 เดือน ภายใน 15 เดือน ก่อนเดือนคลอดบุตร
- หากพ่อและแม่ เป็นผู้ประกันตน ทั้งคู่ สามารถเบิกใช้สิทธิได้ฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งเท่านั้น
- ลูกจ้างใช้สิทธิกรณีคลอดบุตรได้ ภายใน 6 เดือน หลังจาก ออกจากงาน หากมีการนำส่งเงิน สมทบครบ 5 เดือน ภายใน 15 เดือน ก่อนที่ผู้ประกันตน จะออกจากงาน





การรับเงินสงเคราะห์บุตร

3

ผู้ประกันตนได้รับเงินสงเคราะห์บุตรเหมาจ่าย
เดือนละ 600 บาท ต่อบุตร 1 คน ตามมาตรา 33 และ 39



เป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย



อายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปีบริบูรณ์



คราวละไม่เกิน 3 คน



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
สายด่วน

1506

กระทรวงแรงงาน

Q&A

เงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด

กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



Q ใครได้รับบ้าง

A เด็กเกิดหลัง 1 ตุลาคม 2558
(เกิดก่อนไม่ได้รับ)
สัญชาติไทยเท่านั้น

Q เกณฑ์รายได้ของคนในครอบครัว

A เฉลี่ยต่อคนไม่เกิน
100,000 บาทต่อปี



Q ยื่นทะเบียนได้ที่ไหน

A อบต./เทศบาล/
สำนักงานเขต(ในกรุงเทพฯ)
*ตามที่อาศัยอยู่ ไม่ใช่ตามทะเบียนบ้าน

Q พ่อแม่มีประกันสังคม
ขอใช้สิทธิ์ได้ไหม

A ได้



Q เคยลงทะเบียนแล้ว
ต้องลงทะเบียนใหม่ไหม

A เคยได้สิทธิ์และลงไว้แล้ว
ไม่ต้องลงใหม่
ถ้ายังไม่ได้ลงทะเบียนต้องลงใหม่

Q บัญชีธนาคารอะไร

A ธนาคารรัฐบาล 3 แห่ง
ธ.ออมสิน/ธ.กรุงไทย/ธ.รทส.

Q ลงทะเบียนเมื่อไหร่
จึงจะได้รับในรอบ

A เดือนตุลาคมนี้
ก่อน 25 กันยายน 2562
(ต้องขี้นข้อมูลเรียบร้อย)

Q จะได้รับเงินย้อนหลังหรือไม่

A - เด็กที่ครบ 3 ขวบแล้ว และ
ลงทะเบียนแล้วจะได้รับย้อนหลัง
- เกิด 1 ตุลาคม 61 ถึง
30 กันยายน 62 ได้ย้อนหลัง
จนถึงวันเกิดเด็ก



สอบถามเงินอุดหนุน
เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด

- 02 651 6534
- 02 651 6920
- 08 651 6902

มาตรการภาษีเพื่อสนับสนุนการมีบุตร

ลดหย่อนการเลี้ยงดูบุตร

- * เดิม บุตรคนที่ 1 ลดหย่อน **30,000** บาท/ปี
- * เพิ่มเติมบุตรคนที่ 2 เป็นต้นไป
เกิดตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. 61
ลดหย่อน **60,000** บาท/ปี



มีผลตั้งแต่วันที่เงินได้พึงประเมิน
ปี 2561 ที่ยื่นรายการ
ในปี 2562 เป็นต้นไป
*บุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย



ลดหย่อนสำหรับค่าฝากครรภ์ และค่าคลอดบุตร

- * ค่าฝากครรภ์/คลอดบุตร
ลดตามจำนวนที่จ่ายจริง
ไม่เกิน **60,000** บาท
(สำหรับการตั้งครรภ์
แต่ละครั้ง)



- * เฉพาะผู้ที่ไม่ได้เบิกค่าใช้จ่ายจากแหล่งอื่น
เช่น สิทธิข้าราชการ สิทธิประกันสังคม
เป็นต้น มีผลตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค.61
เป็นต้นไป

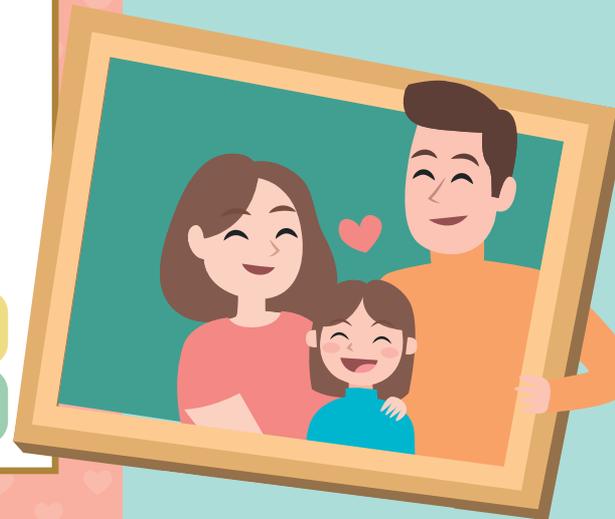


ทะเบียนสมรส สำคัญอย่างไร

ทะเบียนสมรสเป็นเอกสารทางกฎหมายที่ใช้สำหรับยืนยันความสัมพันธ์ และเป็นหลักฐานที่ใช้สำหรับการยืนยันสิทธิต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างสามีภรรยา

ประโยชน์ ของทะเบียนสมรส

1. บุตรมีฐานะเป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย สามารถใช้นามสกุลพ่อได้ สมัครเข้าเรียนได้ และรับมรดกจากพ่อเป็นพ่อได้ (บุตรเป็นสิทธิตามชอบธรรมของแม่อยู่แล้ว)
2. สามีภรรยาต้องอุปการะเลี้ยงดูซึ่งกันและกัน
3. ภรรยาไม่สิทธิใช้ชื่อสกุลของสามีหรือจะไม่ใช่ก็ได้
4. หญิงต่างชาติมีสิทธิขอถือสัญชาติไทยตามสามีได้
5. สามีภรรยามีสิทธิจัดการสินสมรสร่วมกันระหว่างสมรส
6. สามีหรือภรรยาไม่สิทธิรับมรดกของคู่สมรส เมื่ออีกฝ่ายเสียชีวิตก่อน
7. มีสิทธิรับเงินจากทางราชการหรือนายจ้าง
8. ได้รับการลดหย่อนค่าภาษีเงินได้
9. สามีหรือภรรยาสามารถฟ้องร้องดำเนินคดีกับผู้ที่ทำร้ายคู่สมรสของตนเองได้
10. สามีหรือภรรยาไม่สิทธิฟ้องร้องค่าเสียหายหรือค่าทดแทนจากผู้ที่ทำให้คู่สมรสของตนเองเสียชีวิตได้





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
88/22 อาคาร 2 ชั้น 4 ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 4239

