

# 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



## หากแม้งาดไอโอดีน จะส่งผลร้ายต่อเด็ก



สมองพัฒนาไม่สมบูรณ์  
สติปัญญาด้อย โอคิวลตลง



โรคอ้วน ระบบประสาท  
และกล้ามเนื้อผิดปกติ เป็นไข้  
หูหนวก สมองพิการแต่กำเนิด

## วิธีป้องกันการขาดไอโอดีน

กินยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน วันละ **1** เม็ด  
ตลอดการตั้งครรภ์ถึงหลังให้นมบุตร 6 เดือน



## โรคอ้วน

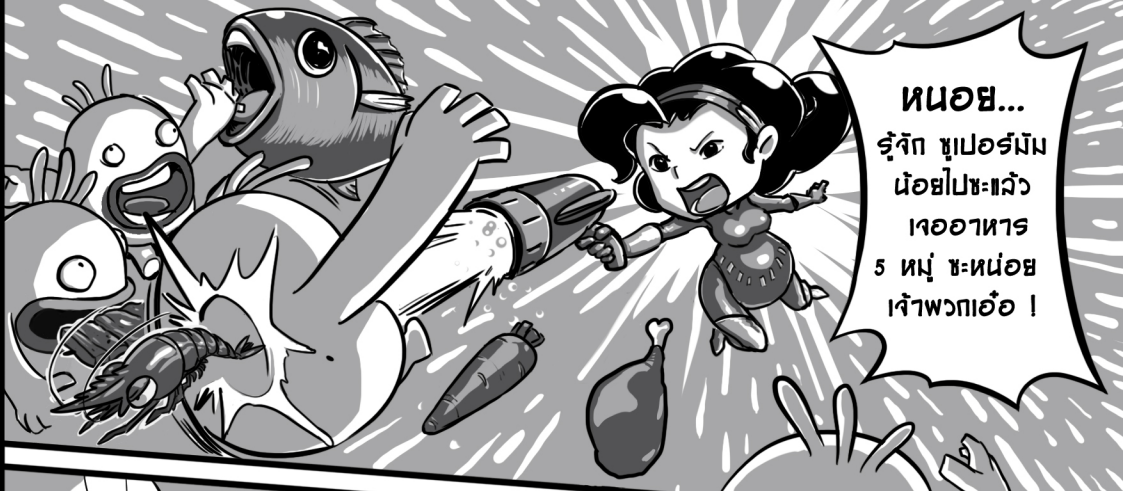
ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้  
แต่สามารถป้องกันได้ด้วย  
ยาเม็ดเสริมไอโอดีน

# ยาลูกอมไอโอดีน

ยอดคุณแม่ไม่แพ้กัน



ณ. ห้องแม่แลนด์



หนอย...  
รู้จัก ซูเปอร์มีม  
น้อยไปซะแล้ว  
เจออาหาร  
5 หมู่ ชะหนอย  
เจ้าพวกเอ้อ !



พวกเราคือ  
ตัวอ้อ !

เด็กต้องงิ  
**เด็ก !  
ต้องงิ**



เรามี  
หน้าที่  
ทำให้  
เด็กงิ



ตราบดที่ซูเปอร์มีมยังอยู่  
ตัวอ้ออย่าหวัง !

ซูเปอร์มีมทั้งห้า

หลังพาดครรภ์และรับขามือเสริมไอโอสตินพรแล้ว  
ให้แม่กินขามือเสริมเม็ดตลอดช่วงตั้งครรภ์ จนตลอด  
รับประทานอาหารที่สังเคราะห์ขาดให้ครบ 5 หมู่  
ไม่ดื่มชา กาแฟ แอลกอฮอล์ และไม่สูบบุหรี่



คุณแม่  
กินขามือ  
เสริมไอโอสติน  
วันละเม็ด  
ทุก ๆ วัน  
นะจ๊ะ



เพื่อลูก  
เราต้องปกป้อง  
ไม่ให้ออกของเรา  
เป็นโรดเอ้อ  
เด็ดขาด

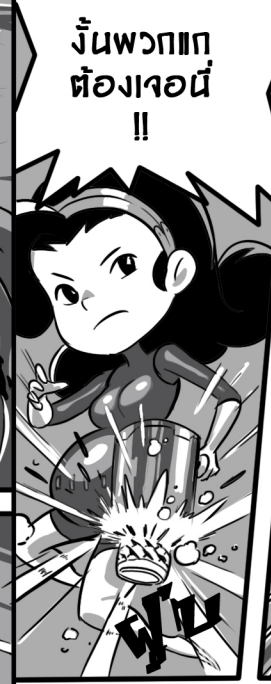




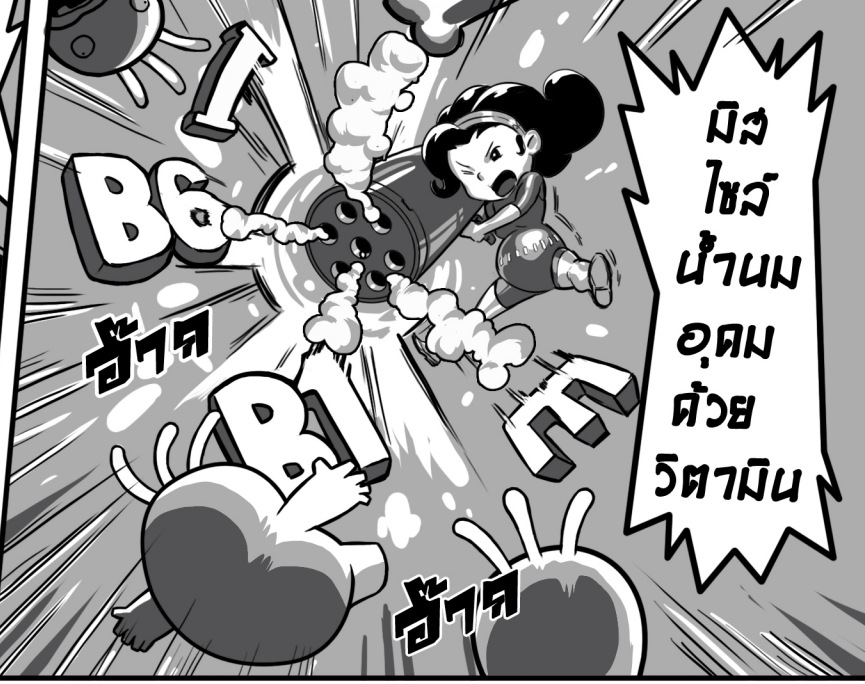
หนอยแน่!!  
เจ้าซูเปอร์มัม  
มันร้ายกาจนัก!!  
คราวนี้ข้าจะไม่  
อ้อมมือแน่!!



คราวนี้  
พวกข้า  
มีท่าไม้ตาย  
ใหม่มา  
จัดการ  
แล้ว



จินพวกแก  
ต้องเจอนี้  
!!



มี  
ไขว้  
น้ำนม  
อุดม  
ด้วย  
วิตามิน

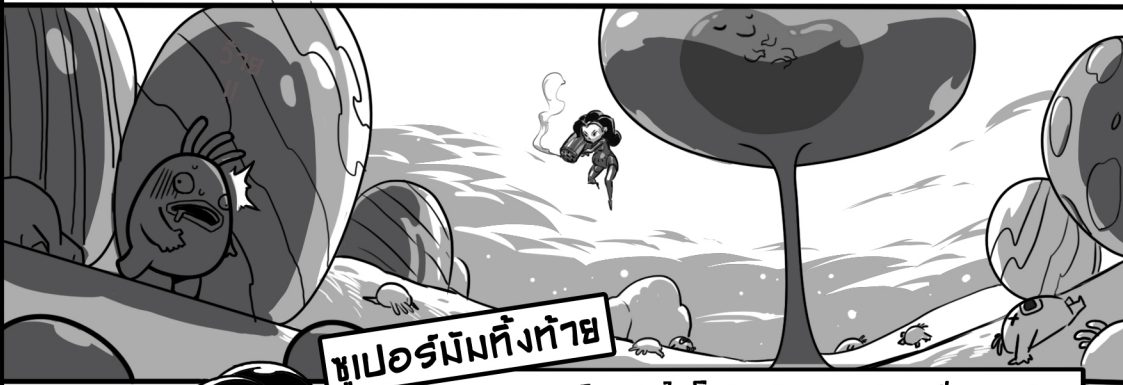


ท่าไม้ตาย  
ตัวอ้อแยกร่าง!!



ซูเปอร์มัม  
มาช่วย  
แล้ว  
!!

ลูกรัก  
กำลังตก  
อยู่ใน  
อันตราย  
!!

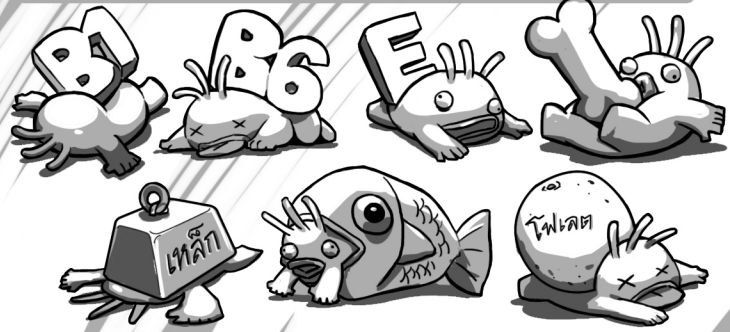
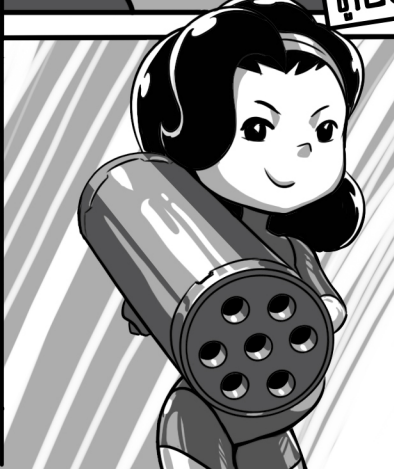


ซูเปอร์มัมทั้งท้าย

นอกจากยาเม็ดเสริมไอโอดีนแล้ว คุณแม่ควรดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2-3 แก้ว เพื่อให้ลูกได้รับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น



ซ่า ซ่า!!  
ลูกสมุนเข้า  
แยกร่างได้  
เป็นสิบ  
แถมจะทำ  
อะไรได้  
!!





หนอยหนะ!!  
เจ้าชูเปอร์มัม  
มันแข็งเกร่ง  
กว่าที่คิด!!

หิติ  
ได้เวลาที่  
ผู้มาอ้อ  
ต้องลงมือ  
แล้วสินะ



กระพิมได้  
พัฒนาตัวอ้อ  
ให้มีพลังสูงขึ้น  
สามารถปราบ  
ชูเปอร์มัมได้  
แน่ๆ!!



ตัวอ้อ  
แยบ  
ร้าย  
ยักษ์  
!!

สุดยอด!!  
ไปจัดการ  
มันเลย!!



โยคะ  
ไม้  
ตาย  
ทำ  
ให้  
พระ  
อาทิตย์  
!!



เจ้าพวก  
ตัวอ้อ  
มาต่อกัน  
อีกแล้ว  
!!



ฮ่า ฮ่า!!  
โงะ:  
ชูเปอร์มัม  
คราวนี้  
ลูกของแก  
ไม่รอดแน่  
!!



แก คิดว่า  
แก แข็งแรง  
อยู่คนเดียว  
เหรอ!!

ชูเปอร์มัม  
แยบร้าย



ชูเปอร์มัมทั้งห้า

ช่วงตั้งครรภ์ คุณแม่ควรออกกำลังกายอย่าง  
สม่ำเสมอตามคำแนะนำของแพทย์ พักผ่อนให้  
เพียงพอวันละ 8-10 ชั่วโมงและทำจิตใจให้แจ่มใส





ร่างกาย  
ต้อง  
แข็งแรง  
ภูมิคุ้มกัน  
แข็งแรง

ออก  
กำลัง  
กาย  
ทุกวัน



ท่าทาง  
เจ้าซูเปอร์มีม  
มันจะชะงัก  
คงไม่รู้สินะ  
ว่าเรามี  
อาวุธใหม่



คลื่นนิ่งทำ  
อะไรพวกเรา  
ไม่ได้หรอก  
เจอเสียงร้อง  
ซูเปอร์มีม  
ชะง่อน  
!!

ครื้น

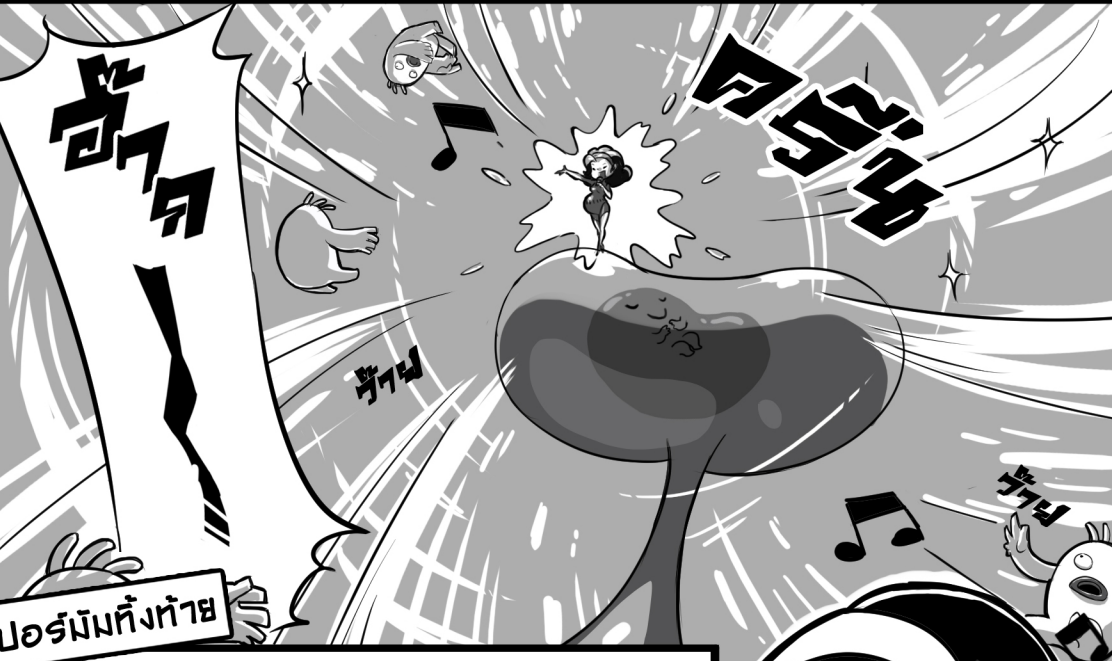
มิวสิค  
โชว์  
!!



พ๊ว

ซ่า ซ่า!!  
คราวนี้แหละ  
ลูกของแก  
ได้เป็น  
โรตอ้อ  
แน่ๆ !!

ลูกของแก  
จะต้อง  
โดนโจมตี  
ด้วย  
คลื่น  
ไอคิว  
ต่ำ  
!!



ซัด

ครื้น

ซัด

ซัด

ซูเปอร์มีมทั้งห้า



เจ้าพวกอ้อ  
แค้น ไม่ขีด  
จริง ๆ



จัดการ  
พวกมัน  
ทั้งคู่เลย  
!!  
คลื่น  
ไอคิว  
ต่ำ  
!!

ครื้น

เดือนที่ 6 ของการตั้งครรภ์ คุณลูกจะมีพัฒนาการ  
เต็มที่จะจนสามารถได้ยินเสียงต่างๆ คุณแม่ควรพูดคุย  
กับลูกบ่อยๆ หรืออาจร้องเพลงให้ลูกฟัง



หลังจาก 9 เดือน ที่แม่ดูแลลูกน้อยจนตลอด วายร้ายอ้อก็ส-บักส-บอม



..หนอย เจ้าเด็กทารกตื่นรอดจากเงื้อมมือพวกข้าไปได้...

แถมกองกำลังตัวอ้อก็เพื่อขย้ำรุมตามจนเหลือแต่หัวหน้าอ้ออย่างข้าผู้เดียว



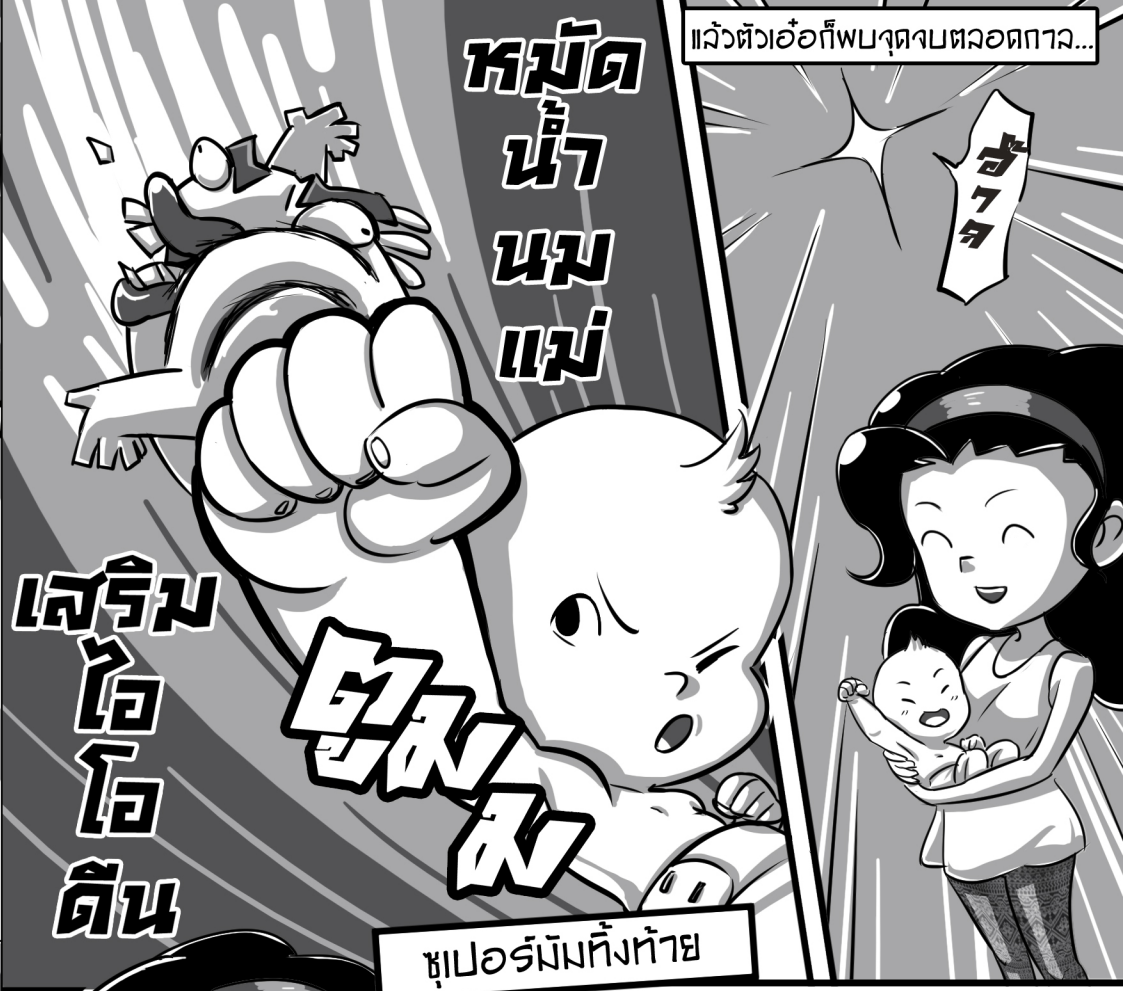
ข้าต้องรีบจัดการเจ้าเด็กทารกนั้นก่อนที่มันจะได้รับภูมิคุ้มกันมากกว่านี้



กลายเป็นไรต่ออ้อซะนี่!! เจ้าเด็กน้อย!!



แม่ไม่ต้องห่วงเอง!



หมัด น้ำ นม แม่

เสริม โอ โอ ต้น

ซูเปอร์มีมทั้งท้าย

แล้วตัวอ้อก็พบจุดจบตลอดกาล...

หลังจากตลอด คุณแม่ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 6 เดือน และควรกินยาเม็ดเสริมโอโอต้นทุกวัน วันละ 1 เม็ด เพื่อให้ลูกได้รับภูมิคุ้มกันตามมอบอุ่น และพัฒนาการที่ดี



ดิด้า...