

สรุปงานกิจกรรมเสวนา **Workshop**

“I Wanna Be a Mom” เตรียมความพร้อมเพื่อลูกน้อยแข็งแรง”

ชื่องาน : “I Wanna Be a Mom เตรียมความพร้อมเพื่อลูกน้อยแข็งแรง”

ที่มาของโครงการ

ศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย จัดกิจกรรมเสวนา Workshop “I Wanna Be a Mom เตรียมความพร้อมเพื่อลูกน้อยแข็งแรง” เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไปที่อยากมีลูก จึงได้จัดงานเสวนา Workshop นี้ขึ้นมา

โดยมีคอนเซ็ปต์งานว่า “I Wanna Be a Mom เตรียมความพร้อมเพื่อลูกน้อยแข็งแรง” โดยในงานมีการจัดกิจกรรมการเสวนาเกี่ยวกับ “การเตรียมความพร้อมของคุณแม่เมื่อใหม่ในการตั้งครรภ์” และ “ปัญหาการมีบุตรยากและแนวทางในการเป็นคุณพ่อคุณแม่ที่มีคุณภาพ” โดยงานนี้ได้รับเกียรติจาก แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ รองอธิบดีกรมอนามัย เป็นประธาน

ในการเปิดงานเสวนา นอกจากนี้ยังมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ได้แก่

- 1.คุณสุจิตต์ สาลีพันธ์ ที่ปรึกษาสำนักโภชนาการ กรมอนามัย
- 2.แพทย์หญิงสุนิสา ศุภเลิศมงคลชัย นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ สำนักโภชนาการ
- 3.แพทย์หญิงชมพูนุท โตโพธิ์ไทย นายแพทย์ชำนาญการ สำนักส่งเสริมสุขภาพ
- 4.นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย นายแพทย์ชำนาญการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

มาร่วมเป็นวิทยากรบรรยายในช่วงเสวนา นอกจากนี้ยังมีซุ้มเกมส์ให้ความรู้ในด้านโภชนาการสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์อีกด้วย

วัน-เวลาที่จัดกิจกรรม

วันที่ 2 กันยายน 2561 ตั้งแต่ 08.30-12.00 น. ณ โรงแรมบางกอกทิวา ถนนรัชดา เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไปที่อยากมีลูก
- เพื่อให้ประชาชนทั่วไปที่อยากมีลูกได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อม สำหรับการมีลูกที่ถูกต้อง จากผู้เชี่ยวชาญ
- เพื่อให้ประชาชนทั่วไปที่อยากมีลูก ตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการและการเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์
- เพื่อประชาสัมพันธ์แผนเพจกรมอนามัย

เป้าหมาย

เพื่อให้ประชาชนทั่วไปที่อยากมีลูก เข้าใจรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพของตนเองและได้รับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและการเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ อีกทั้งยังมีการโต้ตอบและซักถามปัญหาสุขภาพและวิธีเตรียมความพร้อมในหลากหลายแง่มุม ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง ซึ่งทางศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย มีความตั้งใจที่จะให้ความรู้และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อให้ประชาชนทั่วไปที่อยากมีลูก ตระหนักถึงความสำคัญในการเตรียมความพร้อมเพื่อลูกน้อยแข็งแรง

วิธีการรับสมัครผู้เข้าร่วมงานมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.จัดทำหน้า Banner โปรโมท รับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านทาง Facebook Fanpage กรมอนามัย

โดยมีการแนบลิงก์ Google Form

(https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdAPQvdmO-LYIYi0nMRhwRqWjpU_APjGCKxV41iFIHaZZAQQa/viewform?usp=sf_link)

ในแคปชั่นโปรโมท เพื่อให้ผู้สมัครเข้าไปลงทะเบียนและกรอกข้อมูลการสมัคร จำนวน 15 ท่าน

เมื่อได้ผู้สมัครครบทั้ง 15 ท่านแล้ว ทางทีมงานจะเป็นผู้โทรไปยืนยันสิทธิ์ พร้อมทั้งแจ้งกำหนดการภายในงาน

2. ประชาสัมพันธ์ผ่านทาง Social Media “กรมอนามัย”

- จัดกิจกรรมบน Facebook Fanpage กรมอนามัย

กรมอนามัย
27 August at 10:58 AM · 🌐

คุณกำลังเจอกับปัญหาเหล่านี้หรือไม่?
มีลูกยาก! ทำอย่างไรก็ไม่ท้องสักที!
ไม่รู้จะเตรียมตัวอย่างไรดี? #แต่อยากให้มีลูกแข็งแรง

มาร่วมหาคำตอบกันได้ที่งาน “I Wanna Be a Mom เตรียมความพร้อมเพื่อลูกน้อยแข็งแรง” Work Shop เพื่อคนอยากมีลูก โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสูติรีเวชลงทะเบียนร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่วันที่ 2 กันยายน 2561 เวลา 08.30 - 12.00 น. ณ โรงแรมบางกอกออกซ์ฟอร์ด กรุงเทพมหานคร

ฟรี! บุฟเฟ่ต์มือพิเศษ
จากโรงแรมบางกอกออกซ์ฟอร์ด

ด่วน! รับจำนวนจำกัด
เพียง 15 คู่เท่านั้น!!

ลงทะเบียนร่วมกิจกรรม
ได้ตั้งแต่วันที่ - 29 สิงหาคม 2561

พบกับเราที่วันที่ 2 กันยายน 2561
เวลา 08.30 - 12.00 น.
ณ โรงแรมบางกอกออกซ์ฟอร์ด กรุงเทพมหานคร

- โปสเตอร์ Banner กิจกรรมบน Timeline Line@

กรมอนามัย PR anamai
2016-08-27 11:00

<https://docs.google.com/document/d/1FAIpQLSdAPQvdmO-LYIY0n%E2%80%A6/viewform>

คุณกำลังเจอกับปัญหาเหล่านี้หรือไม่?
มีลูกยาก! ทำอย่างไรก็ไม่ท้องสักที!
ไม่รู้จะเตรียมตัวอย่างไรดี? #แต่อยากให้มีลูกแข็งแรง

มาร่วมหาคำตอบกันได้ที่งาน “I Wanna Be a Mom เตรียมความพร้อมเพื่อลูกน้อยแข็งแรง” Work Shop เพื่อคนอยากมีลูก โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสูติรีเวชลงทะเบียนร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่วันที่ 2 กันยายน 2561 นี้เท่านั้น!

คลิกลงทะเบียนได้ที่ลิงค์ด้านล่างนี้เลย
<https://docs.google.com/document/d/1FAIpQLSdAPQvdmO-LYIY0n.../viewform>

ด่วน! รับจำนวนจำกัด เพียง 15 คู่เท่านั้น! (คู่สามี-ภรรยา, คู่เพื่อนหรือญาติ)
ฟรี! อาหารเช้า, ไม้ว่าจะเป็นบุฟเฟ่ต์มือพิเศษ
จากห้องอาหารโรงแรมบางกอกออกซ์ฟอร์ด พร้อมทั้งผู้ให้บริการสุขภาพจากกรมอนามัย รับรองว่าได้ทั้งความรู้ ความสุขในงานไปด้วย มาเตรียมความพร้อม เพื่อมีลูกแข็งแรงไปด้วยกันนะจ๊ะ

พบกับเราที่วันที่ 2 กันยายน 2561 นี้
เวลา 08.30 - 12.00 น. ณ โรงแรมบางกอกออกซ์ฟอร์ด กรุงเทพมหานคร

#กรมอนามัย #anamaix #ทีมอยากมีลูก

การจัดการความคิดเห็น

-โพสต์ Banner กิจกรรมบน Line Broadcast

https://docs.google.com/.../1FAJpQLSdAPQvdmO-LYIYiQn.../viewform ต่วน! รับจำนวนจำกัด เพียง 15 คู่เท่านั้น(คู่สามี-ภรรยา, คู่เพื่อนหรือญาติ) ฟรี! ตลอดทั้งงานไม่ว่าจะเป็นบุฟเฟต์มือพิเศษ และของที่ระลึก พร้อมทั้งลุ้นรับของรางวัลจากกรมอนามัย' and 'พบกันวันอาทิตย์ที่ 2 กันยายน 2561 เวลา 08.30 - 12.00 น. ณ โรงแรมบางกอกพลาซ่า'."/>

เชิญร่วมงาน "I Wanna Be a Mom" เตรียมความพร้อมเพื่อลูกน้อย แข็งแรง" Work Shop เพื่อคนอยากมีลูก โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสูติรีเวช ลงทะเบียนวันนี้-29 ส.ค. นี้เท่านั้น!!
ลงทะเบียนคลิกเลย
<https://docs.google.com/.../1FAJpQLSdAPQvdmO-LYIYiQn.../viewform>
ต่วน! รับจำนวนจำกัด เพียง 15 คู่เท่านั้น(คู่สามี-ภรรยา, คู่เพื่อนหรือญาติ)
ฟรี! ตลอดทั้งงานไม่ว่าจะเป็นบุฟเฟต์มือพิเศษ และของที่ระลึก พร้อมทั้งลุ้นรับของรางวัลจากกรมอนามัย

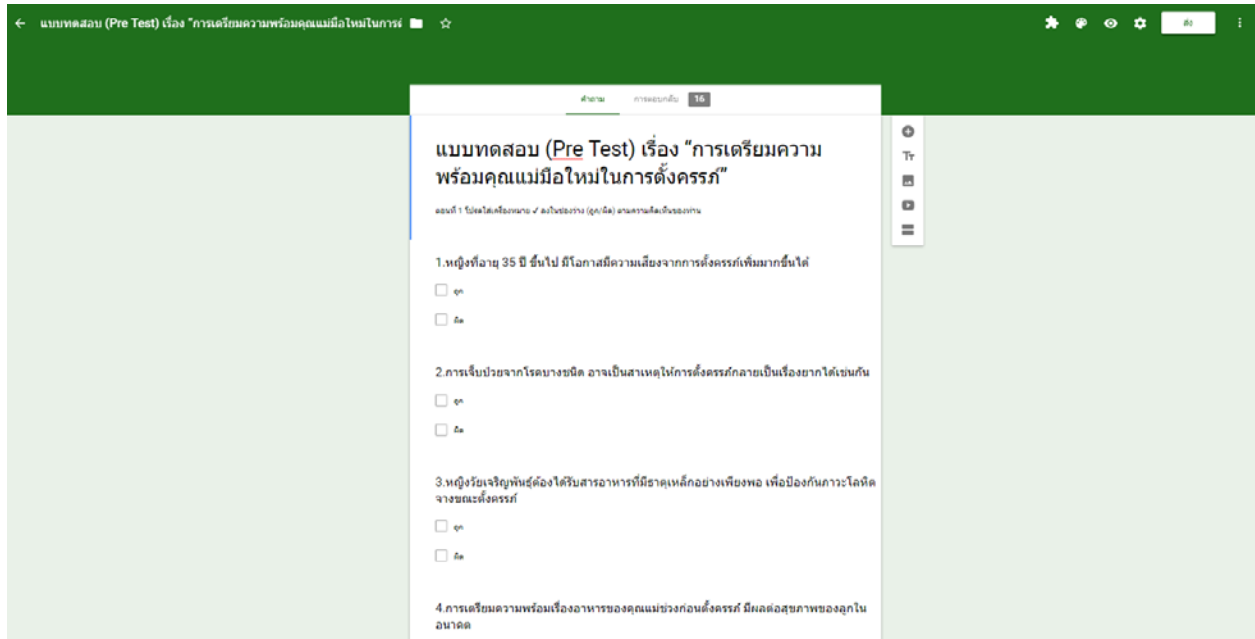
พบกันวันอาทิตย์ที่ 2 กันยายน 2561
เวลา 08.30 - 12.00 น. ณ โรงแรมบางกอกพลาซ่า

-โพสต์ Banner กิจกรรมบน Instagram

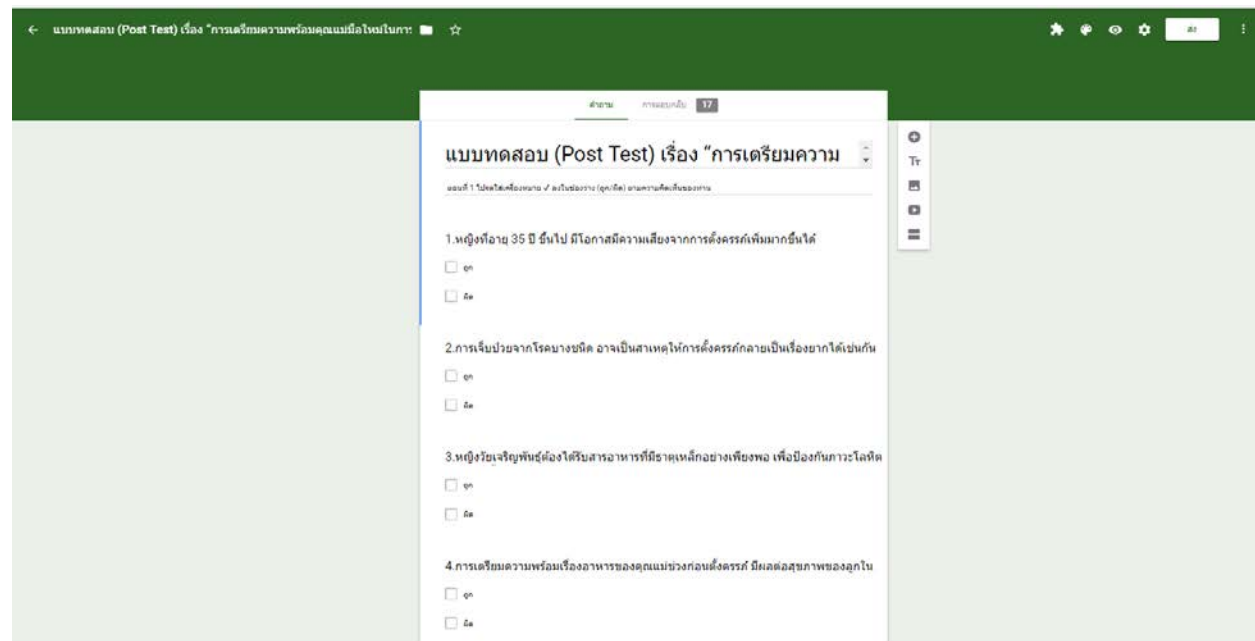
ดูข้อมูลเชิงลึก [ไปรับ](#)

ถูกใจโดย healthmoph และคนอื่นๆ อีก 6 คน

ตัวอย่าง แบบทดสอบ (Pre Test) เรื่อง “การเตรียมความพร้อมคุณแม่มือใหม่ในการตั้งครรภ์” ที่ใช้ภายในงาน



ตัวอย่าง แบบทดสอบ (Post Test) เรื่อง “การเตรียมความพร้อมคุณแม่มือใหม่ในการตั้งครรภ์” ที่ใช้ภายในงาน



ผลสรุปงานกิจกรรมเสวนา Workshop

“I Wanna Be a Mom เตรียมความพร้อมเพื่อลูกน้อยแข็งแรง”

สำหรับกิจกรรมเสวนา Workshop “I Wanna Be a Mom เตรียมความพร้อมเพื่อลูกน้อยแข็งแรง” มีผู้ที่สมัครออนไลน์ผ่านทาง Google Form จำนวน 19 ท่าน ซึ่งเป็นจำนวนคนสมัครที่เกินจากจำนวนที่ตั้งไว้ คาดว่าเป็นเพราะการประชาสัมพันธ์ที่ครอบคลุม ผ่านสื่อ Social Media ของกรมอนามัยและด้วยเนื้อหากิจกรรมมีความน่าสนใจ จึงทำให้ประชาชนทั่วไปที่อยากมีลูกให้ความสนใจเป็นอย่างมาก

เมื่อถึงวันจัดกิจกรรม วันอาทิตย์ที่ 2 กันยายน 2561 มีผู้ที่สมัครออนไลน์มายืนยันตน ณ จุดลงทะเบียนหน้างานทั้งสิ้นจำนวน 12 ท่าน (รวมเป็น 6 คู่) จาก 19 ท่าน อาจเป็นเพราะว่าในวันอาทิตย์ที่ 2 กันยายน 2561 บางท่านได้ติดธุระกะทันหัน และบางท่านที่ลงทะเบียนเข้าร่วมงานแล้วแต่ลืมว่าตัวเองมีธุระ จึงทำให้ผู้ร่วมงานไม่สามารถมาได้ครบเท่าจำนวนที่ลงทะเบียนไว้ ทั้งนี้กิจกรรมก็สำเร็จไปได้ด้วยดี ได้รับผลตอบรับจากผู้ร่วมงานได้เป็นอย่างดี



ภาพบรรยากาศ



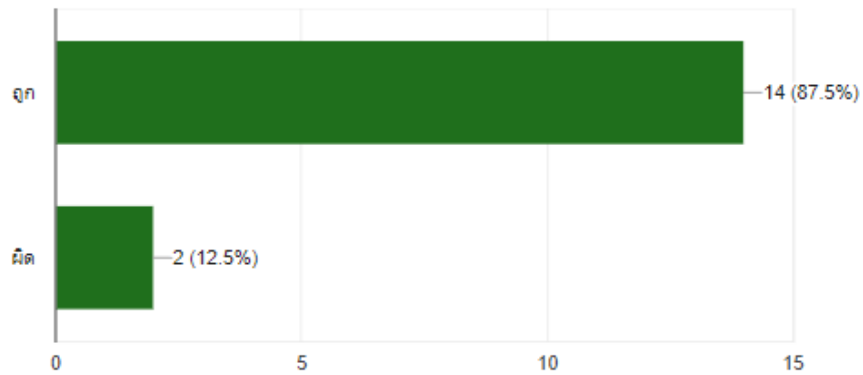
0



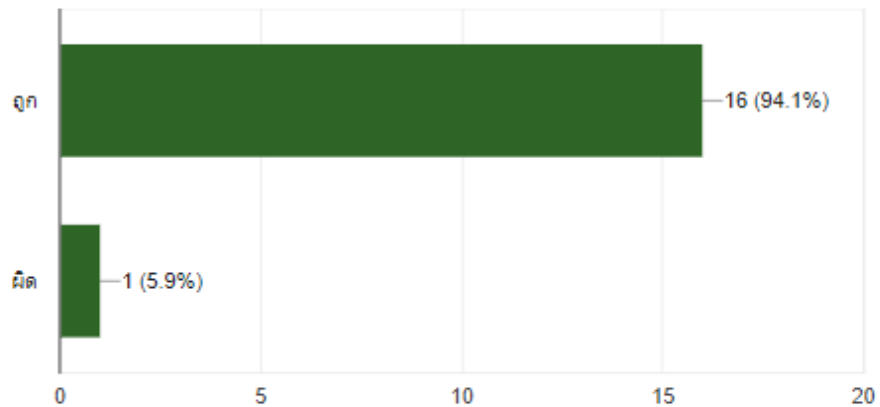


แบบทดสอบ เรื่อง “การเตรียมความพร้อมคุณแม่่มือใหม่ในการตั้งครรภ์”

1. หญิงที่มีอายุ 35 ปี ขึ้นไป มีโอกาสมีความเสี่ยงจากกาตั้งครรภ์เพิ่มมากขึ้นได้
ก่อน

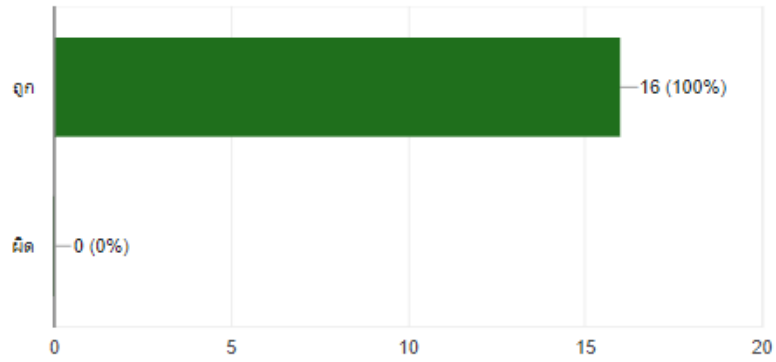


หลัง

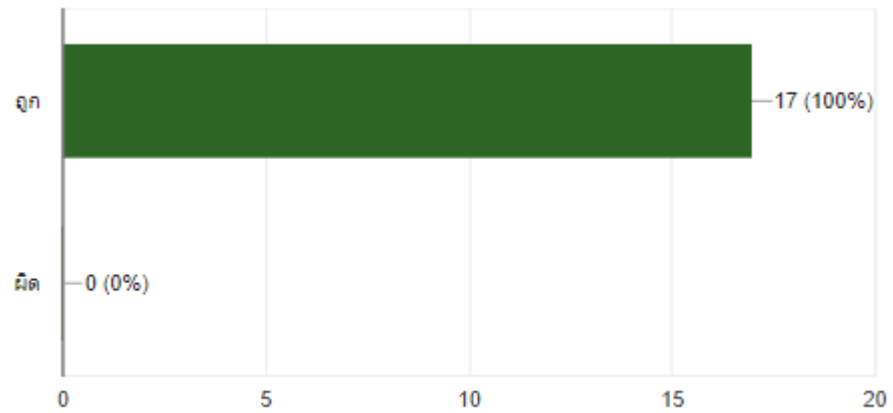


2. การเจ็บป่วยจากโรคบางชนิด อาจเป็นสาเหตุให้การตั้งครรรภ์กลายเป็นเรื่องยากได้เช่นกัน

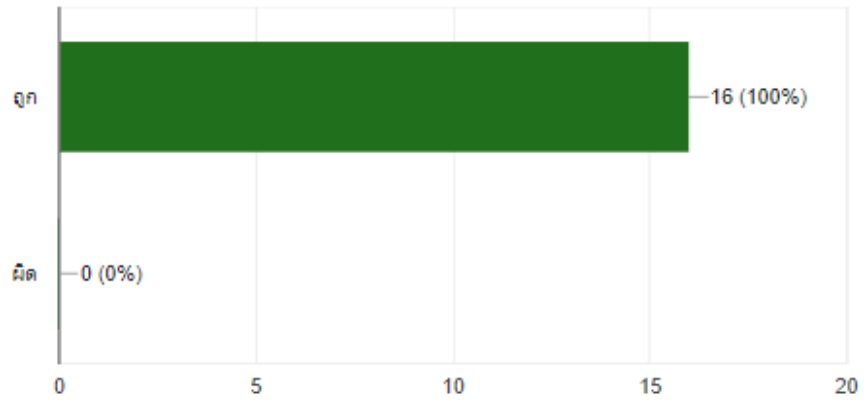
ก่อน



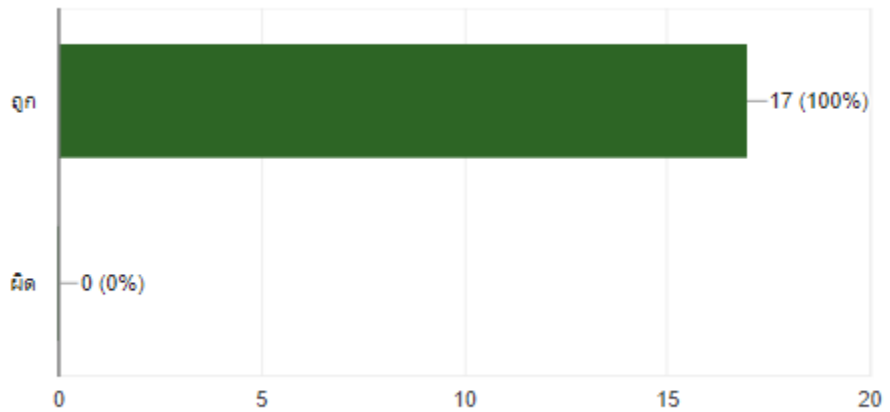
หลัง



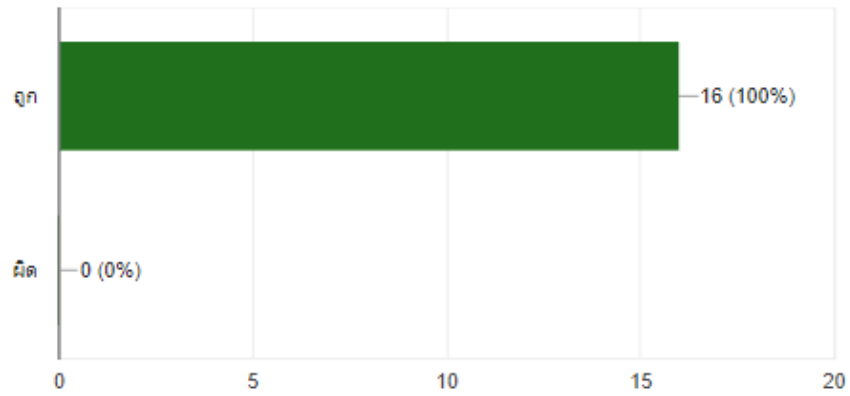
3. หญิงวัยเจริญพันธุ์ต้องได้รับสารอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอเพื่อป้องกันภาวะโลหิตจางขณะตั้งครรภ์
ก่อน



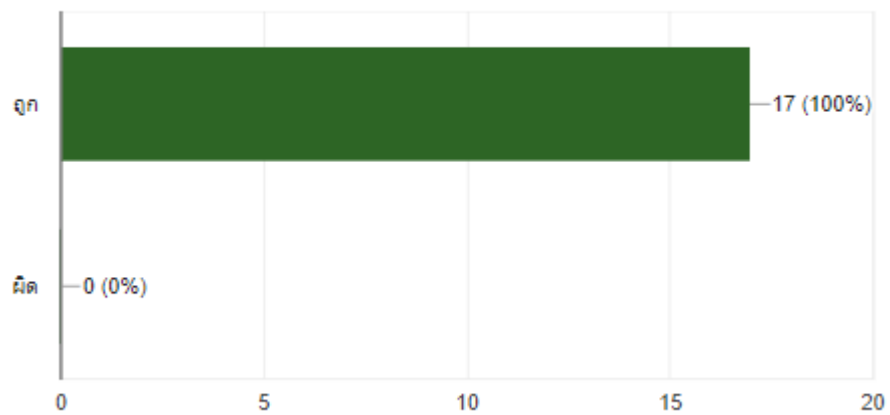
หลัง



4. การเตรียมความพร้อมเรื่องอาหารของคุณแม่ช่วงตั้งครรภ์ มีผลต่อสุขภาพของลูกในอนาคต
ก่อน

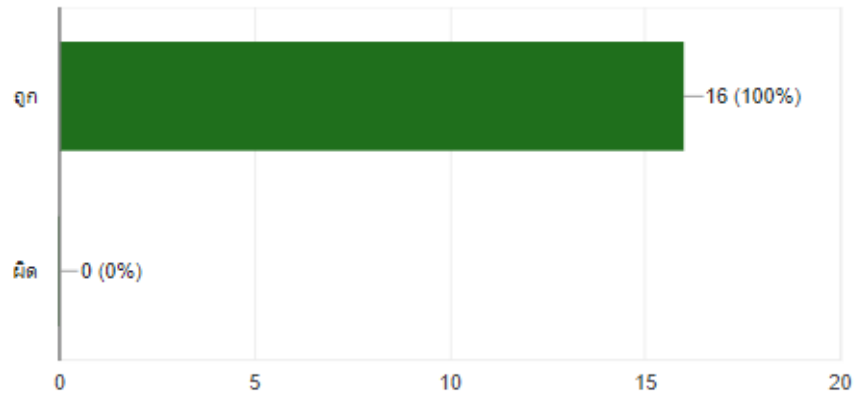


หลัง

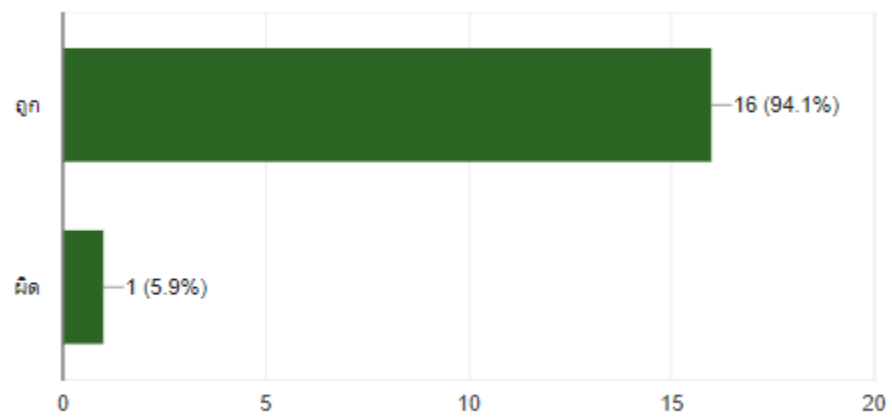


5. หญิงที่ตั้งใจจะตั้งครรภ์ควรรับการตรวจสุขภาพช่องปากและฟันก่อนหน้าประมาณ 5 เดือน

ก่อน

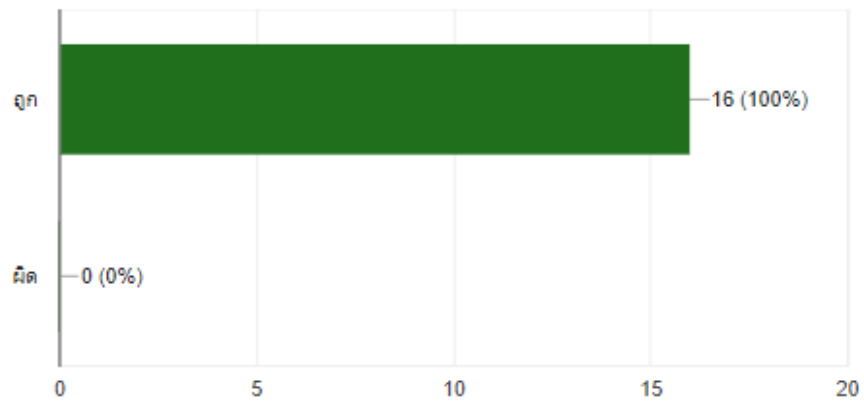


หลัง

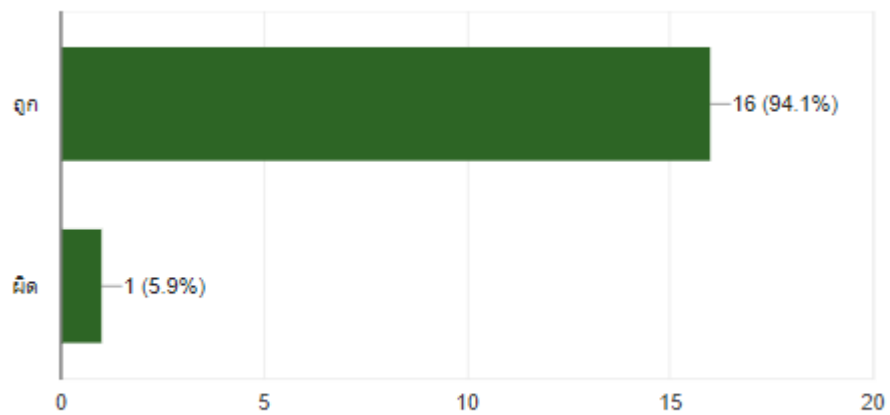


6. การสูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์อาจส่งผลให้ทารกแรกเกิด มีน้ำหนักตัวน้อย เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด การแท้งบุตร และอาจรุนแรงถึงขั้นเด็กเสียชีวิต

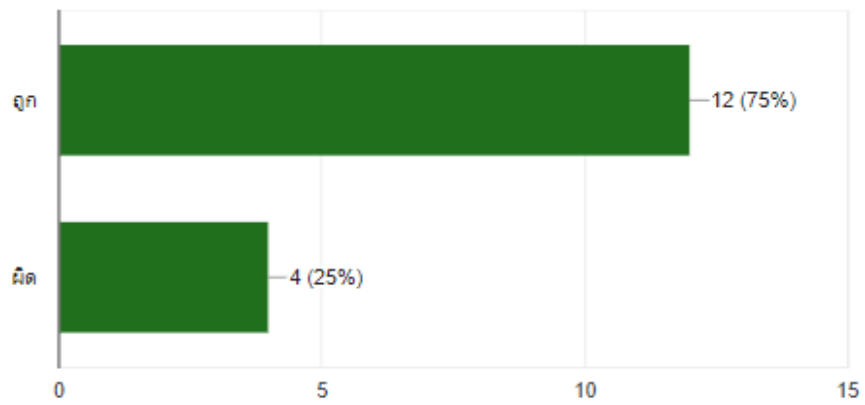
ก่อน



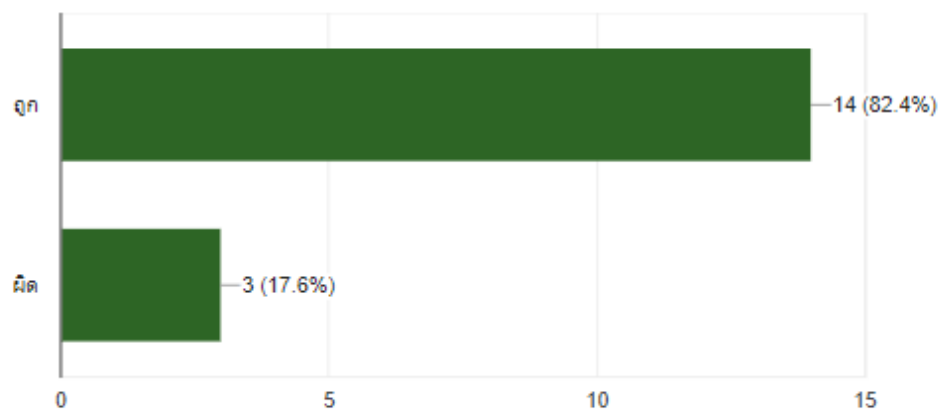
หลัง



7. ความเครียด เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ประจำเดือนมาช้า แต่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับโอกาสในการตั้งครรภ์
ก่อน

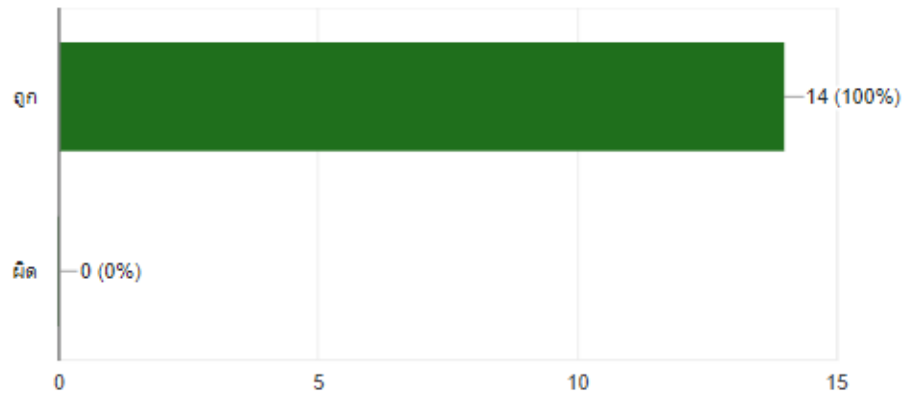


หลัง

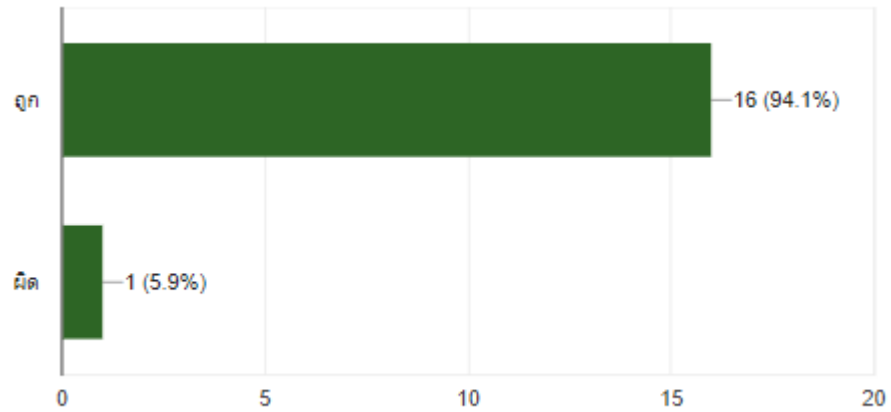


8. การตรวจสอบสุขภาพของกลุ่มสมรสก่อนตั้งครรภ์ หากทั้งสองแข็งแรงและมีสุขภาพดีย่อมมีโอกาสคลอดลูกที่แข็งแรงและมีสุขภาพดีเช่นกัน

ก่อน

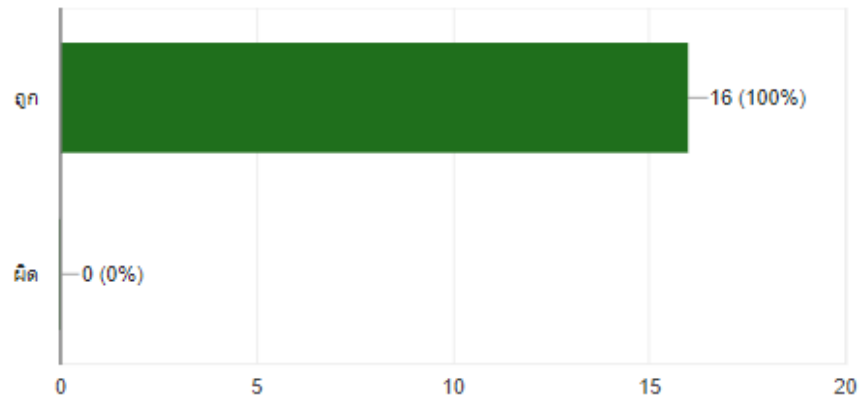


หลัง

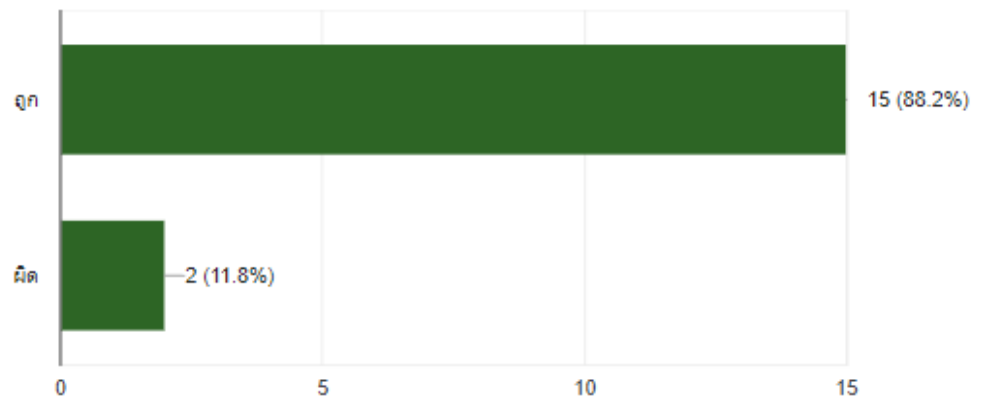


9. การรับประทานกรดโฟลิกตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ 1 เดือน เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความพิการทางสมองของทารก

ก่อน

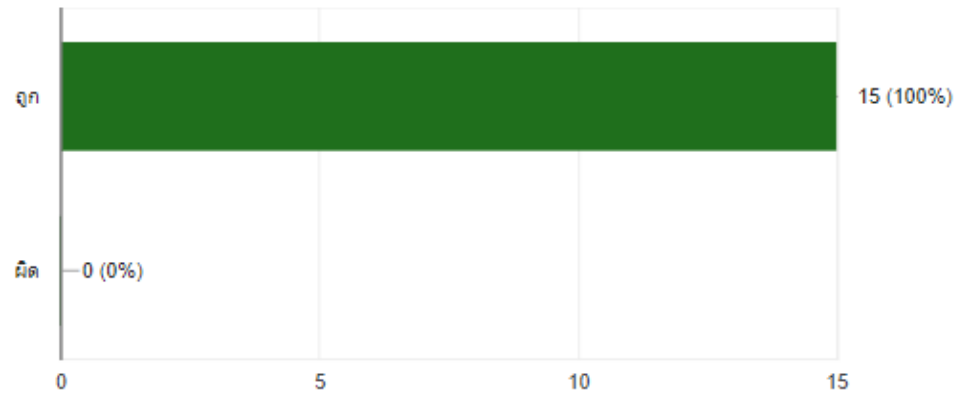


หลัง

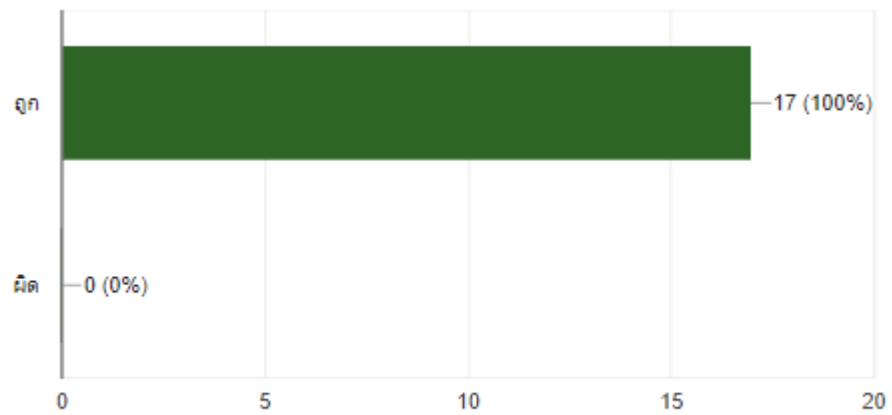


10. การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นอันตรายต่อลูกในครรภ์ และอาจส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนระยะยาวตามมา

ก่อน



หลัง



ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมงานเสวนา

Workshop "I Wanna Be a Mom เตรียมความพร้อมเพื่อลูกน้อยแข็งแรง"

วันอาทิตย์ที่ 2 กันยายน 2561 เวลา 08.30-12.00 น.

ณ โรงแรมบางกอกชฎา

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ลายมือชื่อ	ลายมือชื่อ (ผู้ติดตาม)
1	คุณโชติกา ใจปิ่นตา	โชติกา ใจปิ่นตา	
2	คุณนิชาภัทร พันธุ์เมือง	นิชาภัทร	วิภาส
3	คุณสรสัจญ์ สังกทอง	สร-	Prak K.
4	คุณวุทธิเมธวี เกื้อกอบ	วุทธิเมธวี	
5	คุณจินตนา ปลัดครบุรี	จินตนา	วิภาส
6	คุณ Varanun Pongsamran	Varanun	
7	คุณปยุตต์สุธา ชัยศิริวงษ์	ปยุตต์	นภัส
8	คุณวิษณุ นันทอง	วิษณุ	นภัส
9	คุณเกศณรงค์ ขุนภักดี	เกศณรงค์	อรุณรัตน์
10	คุณโสภิสร์ นิพิฐร์ชนะผล	Sopit Nee	-
11	คุณไพลิน สิ้นในเมือง		
12	คุณอรพิน ดาราย	อรพิน	อรพิน
13	นายวรรณวิทย์ คล้ายบุญส่ง	วรรณวิทย์	วรรณวิทย์
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			