

# 7 ข้อ ที่คุณแม่ควรรู้ เพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด



หลีกเลี่ยงการขับขี่  
หรือซ้อนมอเตอร์ไซด์



ไม่ออกกำลังกาย



ไม่ทำงานหนัก  
หรือกิจกรรมที่ออกแรงมาก



ไม่สูบบุหรี่



หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ  
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



งดการมีเพศสัมพันธ์



งดกระตุ้นหรือคลึงหัวนม



งานพัฒนาชุมชน  
องค์การบริหารส่วนตำบลคูยบ้านโอง  
โทรศัพท์ / โทรสาร (055) 741 - 600  
เว็บไซต์ : [www.khuiiban-aong.go.th](http://www.khuiiban-aong.go.th)