

รู้จักอาหารที่มี

ความเสี่ยงสูงของคุณ

Know Your High-risk Foods

สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารดิบหรืออาหารปรุงไม่สุก เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะอาหารเป็นพิษหรือการสัมผัสกับเชื้อโรคที่เป็นอันตราย เช่น ลิสเทอเรีย ซึ่งอาจทำให้เกิด **ภาวะแท้งคลอดก่อนกำหนด** เด็กน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์หรือ **แม่แต่ทารกเสียชีวิต** ได้

Pregnant women should avoid eating raw or undercooked foods to lower the risk of food poisoning or contracting harmful germs such as Listeria which may cause **miscarriages, premature births, underweight births or even infant deaths**



เพื่อปกป้องสุขภาพของทารก To safeguard your baby's health

ปรุงอาหารให้สุกอย่างทั่วถึง
Cook thoroughly

รวมถึง อาหารดิบ อาหารแปรรูป และอาหารเหลือ

แยกอาหารดิบและอาหารปรุงสุก
Separate raw and cooked foods
หลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้าม

เลือกอย่างชาญฉลาด
ขณะรับประทานอาหารนอกบ้าน
Choose wisely when eating out

ตรวจสอบเมนูอาหารหรือถามพนักงานเสิร์ฟเมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน

เคล็ดลับในครัวสำหรับผู้ที่กำลังจะเป็นคุณแม่
Kitchen hacks for mums-to-be

