

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

ชีวิตและครอบครัว

โดย ครูบุญเกิด เพื่อกิตไ้ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์



ตัวชี้วัด

๑. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม (พ ๒.๑ ม.๓/๑)

๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ (พ ๒.๑ ม.๓/๒)

๓. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว (พ ๒.๑ ม.๓/๓)



ผังสาระการเรียนรู้



๑. การอนามัยแม่และเด็กและการวางแผนครอบครัว

๑.๑ การอนามัยแม่และเด็ก

๑) ความเป็นมาของการอนามัยแม่และเด็ก

ในอดีตยังไม่มี การอนามัยแม่และเด็ก การคลอดบุตร จึงต้องคลอดเอง โดยไม่มีผู้ช่วยเหลือ หรืออาจได้รับการช่วยเหลือจากผู้ที่ไม่มีความรู้ทาง การแพทย์ ไม่มีการดูแลเลี้ยงดูทารกที่ถูกต้อง นอกจากนี้ยังมีการเชื่อถือ โฆษณา เวทมนตร์และคาถาอาคมต่าง ๆ ทำให้มีอัตราการเสียชีวิตของมารดาสูง และเด็กมีโอกาสเจริญเติบโตถึงวัยหนุ่มสาว ไม่ถึงร้อยละ ๕๐



๒) สถานการณ์ของการอนามัยแม่และเด็ก

การตายของมารดา องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำนิยามว่า “ การเสียชีวิตของสตรีขณะตั้งครรภ์ หรือภายใน ๔๒ วัน หลังสิ้นสุดการคลอด โดยไม่คำนึงถึงอายุครรภ์หรือชนิดของการตั้งครรภ์ โดยมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับการตั้งครรภ์ หรือการบริหารจัดการการคลอด แต่ไม่ใช่สาเหตุจากอุบัติเหตุหรือสาเหตุอื่น ๆ ”

การเสียชีวิตของมารดา อาจแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ

๑. การเสียชีวิตที่เป็นผลสืบเนื่องจากภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์คลอดและหลังคลอด จากขั้นตอนการรักษา การรักษาที่ไม่ถูกต้อง ถูกละเลย หรือจากเหตุการณ์ที่เป็นผลจากสาเหตุดังกล่าว

๒. การเสียชีวิตจากโรคที่เป็นอยู่เดิมหรือโรคที่เป็นขณะตั้งครรภ์ที่ไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงจากการทำคลอด

๓) ความสำคัญของการอนามัยแม่และเด็ก

การอนามัยแม่และเด็ก เป็นการให้บริการด้านสุขภาพแก่แม่และเด็กของหน่วยงานทางด้านสาธารณสุข ซึ่งประกอบด้วยการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและฟื้นฟูสภาพ

โดยให้บริการตั้งแต่ก่อนแต่งงาน การตั้งครรภ์ การคลอดและหลังคลอด รวมทั้งการดูแลเลี้ยงดูทารกจนเจริญเติบโตเข้าสู่วัยเรียนและวัยรุ่น เพื่อให้แม่และเด็กมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

๑.๒ การวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว เป็นการบริการทางสังคม ประกอบด้วยการจูงใจและให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ต่าง ๆ ของการวางแผนครอบครัว การยอมรับบริการการคุมกำเนิดเพื่อให้มีบุตรในเวลาที่ต้องการ มีจำนวนบุตรตามความเหมาะสมกับความสมบูรณ์ของสุขภาพ และภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ รวมทั้งการให้คำแนะนำปรึกษาผู้มีบุตรยาก และให้ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา เพื่อให้ทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพดี มีความสุข ซึ่งเป็นผลดีต่อสังคมและประเทศชาติ



๑) ข้อมูลประชากร

ตารางแสดงโครงสร้างประชากรไทย พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๖๒

โครงสร้างประชากร	พ.ศ.					
	๒๕๒๓	๒๕๓๕	๒๕๔๔	๒๕๔๕	๒๕๔๖	๒๕๖๒
จำนวนประชากร (๑,๐๐๐ คน)	๕๐,๖๓๓	๖๐,๐๐๓	๖๒,๕๑๔	๖๓,๔๓๐	๖๓,๕๕๕	๗๐,๒๑๓
รวม (ร้อยละ)	๑๐๐.๐	๑๐๐.๐	๑๐๐.๐	๑๐๐.๐	๑๐๐.๐	๑๐๐.๐
วัยเด็ก	๓๖.๕	๒๗.๔	๒๖.๒	๒๔.๕	๒๔.๕	๒๐.๐
วัยทำงาน	๕๗.๔	๖๔.๔	๖๕.๕	๖๕.๗	๖๕.๕	๖๕.๓
วัยสูงอายุ	๕.๗	๘.๒	๘.๓	๘.๔	๘.๖	๑๔.๗

ที่มา : คาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๖๒



ประเทศไทยมีประชากรครบ ๕๐ ล้านคน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๗ และ ๖๐ ล้านคนใน พ.ศ. ๒๕๓๘ และมีการคาดประมาณว่าจะมีประชากร ๗๐ ล้านคนใน พ.ศ. ๒๕๖๒

จะเห็นได้ว่าการเพิ่มขึ้นของประชากรไทยเป็นการเพิ่มในอัตราที่ลดลง ประเทศไทยประสบความสำเร็จในการวางแผนครอบครัวจนทำให้ประชากรไทยมีอัตราการเจริญพันธุ์โดยรวมลดลงต่ำกว่าระดับทดแทนถึงประมาณ ๑.๘ คน หรือกล่าวได้ว่า สตรี ๑ คน จะมีบุตรน้อยกว่า ๒ คน



๒) ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

๑. ความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยของแม่และเด็ก

สุขภาพอนามัยของแม่ การวางแผนครอบครัวป้องกันการมีบุตรมาก มีบุตรถี่เกินไปและการมีบุตรในช่วงอายุที่ไม่เหมาะสม คือ อายุต่ำกว่า ๑๖ ปี หรือเกิน ๓๕ ปี การป้องกันหรือลดอันตราย และอัตราการตายจากภาวะแทรกซ้อนภายหลังการคลอด อีกทั้งยังเป็นการป้องกันอันตรายจากการแท้งที่ผิดกฎหมายในกรณีที่เกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

สุขภาพอนามัยของเด็ก การวางแผนครอบครัวช่วยให้พ่อแม่เลือกเวลาที่มีบุตรเมื่อต้องการจึงสามารถให้การเลี้ยงดูได้เป็นอย่างดี ให้ความรัก ความอบอุ่นอย่างเต็มที่ มีผลต่อการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ดีของเด็ก

๒. ความสำคัญต่อภาวะเศรษฐกิจในครอบครัวและประเทศ

การวางแผนครอบครัวมีผลต่อภาวะเศรษฐกิจในครอบครัว
ทำให้ค่าใช้จ่ายในด้านต่าง ๆ ในครอบครัวลดลง มีการออมเพิ่มขึ้น

๓. ความสำคัญต่อการศึกษา

การวางแผนครอบครัวจะทำให้มีบุตรที่มีจำนวนพอเหมาะกับ
ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ที่สามารถส่งให้บุตรเรียนต่อในระดับ
ที่สูงขึ้นตามความเหมาะสมกับความสามารถของบุตร อีกทั้งเป็นการ
พัฒนาการศึกษาของชาติอีกด้วย

๔. ความสำคัญต่อการแก้ปัญหาทางสังคมต่าง ๆ

การวางแผนครอบครัวมีความสำคัญต่อการแก้ปัญหาทางสังคมต่าง ๆ เช่น ปัญหาชุมชนแออัด ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย ปัญหามลภาวะเป็นพิษ ปัญหาการสุขภาพสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ จึงทำให้เกิดความสงบสุขในสังคม

๕. ความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ

การวางแผนครอบครัวช่วยแก้ปัญหาประชากรแล้วจะเกิดผลดีต่ออนามัยครอบครัว การสาธารณสุขของประเทศ สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา ทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพประชากรดี มีงานทำ มีรายได้ ทำให้รายได้ของประเทศสูงขึ้น การคมนาคม การบริการทางสังคมมีปริมาณและคุณภาพดีขึ้น ทำให้ประเทศชาติเกิดความก้าวหน้า

๓) วิธีการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่

๑. การคุมกำเนิดชั่วคราว ใช้เมื่อต้องการเว้นระยะการมีบุตร และถ้าต้องการจะมีบุตรต่อไปก็จะสามารถมีได้อีก วิธีคุมกำเนิดชั่วคราวในเพศชาย เช่น การใช้ถุงยางอนามัย ในเพศหญิงมีหลายวิธี เช่น การรับประทานยาคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด การใส่ห่วงอนามัย

๒. การคุมกำเนิดชนิดถาวร ใช้เมื่อไม่ต้องการมีบุตรอีก หรือมีปัญหาทางสุขภาพ ไม่สามารถมีบุตรได้ ได้แก่ การทำหมัน

วิธีคุมกำเนิดชั่วคราว

๑. การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ส่วนประกอบที่สำคัญของยาเม็ดคุมกำเนิด คือฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศหญิง ยาเม็ดคุมกำเนิดจะห้ามการสุกของไข่ ทำให้เยื่อบุมดลูกบาง ไม่เหมาะกับการฝังตัวของไข่ที่ผสมกับตัวอสุจิแล้วบรรจุไว้ในแผง

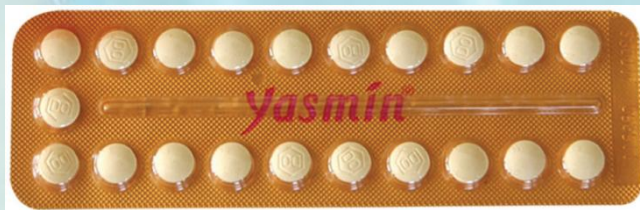
ยาเม็ดคุมกำเนิดมีประเภท ๒๑ เม็ด หรือ ๒๘ เม็ด โดยให้รับประทานวันละ ๑ เม็ด ทุกวันหลังอาหารหรือก่อนนอน ซึ่งเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด เพราะการดูดซึมจะเข้า

ควรรับประทานยาในเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อให้ระดับฮอร์โมนในเลือดสูงอย่างสม่ำเสมอ ควรรับประทานยาเม็ดต่อไปเรียงตามลำดับลูกศร เมื่อลืมนับรับประทานยาให้รีบรับประทานทันทีที่นึกได้ และรับประทานเม็ดต่อไปในเวลาปกติ

ผลดี

ของการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

- ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดี
- มีความสัมพันธ์ทางเพศได้เหมือนเดิม
- ทำงานได้ตามปกติ
- มีลูกได้อีกเมื่อต้องการ

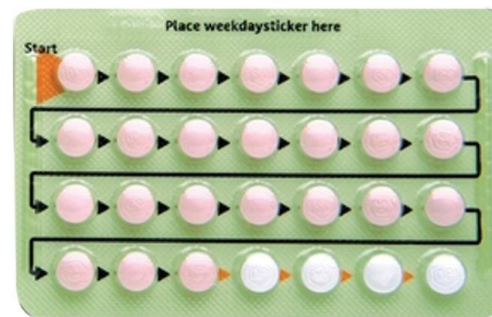


ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบแผงละ ๒๑ เม็ด

อาการข้างเคียง

ของการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด

- คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ
- เจ็บคัดเต้านม
- น้ำหนักเพิ่ม
- สิว ฝ้าขึ้นที่ใบหน้า



ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบแผงละ ๒๘ เม็ด



๒. การฉีดยาคุมกำเนิด เป็นยาที่สังเคราะห์จากฮอร์โมนโปรเจสเทอโรน ยาฉีด ๑ ครั้ง จะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ประมาณ ๓ เดือน หลังจากฉีดยาแล้ว ประมาณ ๑๐ วัน จึงจะมีเพศสัมพันธ์ได้ ก่อนฉีดยาควรขอคำแนะนำจากแพทย์ ฉีดยาเข็มแรกภายใน ๕ วัน นับจากวันแรกของการมีประจำเดือน



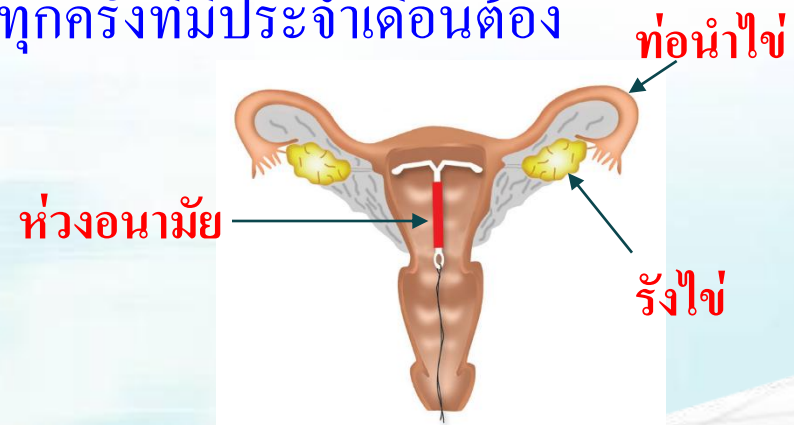
ผลดีของการฉีดยาคุมกำเนิด

- ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดี
- ฉีดยาครั้งเดียวคุมกำเนิดได้ ๓ เดือน ไม่ต้องกังวลเรื่องการตั้งครรภ์หรือการลืมกินยา
- ไม่ทำให้น้ำหนักน้อยลง เหมาะที่จะใช้ฉีดในสตรีที่ให้นมบุตร

อาการข้างเคียงของการฉีดยาคุมกำเนิด

- อาจมีผลทำให้ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือ ประจำเดือนไม่มา
- ในระยะแรกอาจมีอาการปวดศีรษะ วิงเวียน
- การตั้งครรภ์อาจล่าช้า ไม่สามารถให้การตั้งครรภ์เกิดขึ้นทันทีทันใดหลังจากเลิกฉีดยา

๓. การใส่ห่วงอนามัย ห่วงอนามัย คือ ห่วงหรือวัตถุที่ใส่ไว้ในโพรงมดลูกแล้วทำให้ไม่เกิดการตั้งครรภ์ เนื่องจากจะทำให้ไข่ที่ผสมแล้วไม่สามารถฝังตัวในมดลูกได้ ก่อนใส่ห่วงควรให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนและให้แพทย์หรือพยาบาลเป็นผู้ใส่ห่วงอนามัยให้ โดยใส่ในช่วงก่อนมีประจำเดือนหรือประจำเดือนหมดใหม่ ๆ เมื่อใส่ห่วงแล้ว ทุกครั้งที่มีประจำเดือนต้องตรวจดูว่าห่วงอนามัยหลุดออกมาหรือไม่



ห่วงอนามัยใส่ไว้ในโพรงมดลูก
เพื่อไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์

ผลดีของการใส่ห่วงอนามัย

- มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง
- ใส่แล้วมีผลป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที
- สามารถตั้งครรภ์ได้อีกเมื่อต้องการโดยถอดห่วงอนามัยออก

อาการข้างเคียง ของการใส่ห่วงอนามัย

- อาจมีเลือดออกกะปริบกะปรอยหรือมากกว่าปกติในช่วงแรก
- มีอาการปวดท้องน้อยคล้ายมีประจำเดือน
- มีการติดเชื้อในอวัยวะสืบพันธุ์ได้ง่าย
- มีอาการตกขาว

๔. การสวมถุงยางอนามัย ถุงยางอนามัยมีลักษณะเป็นปลอกหรือ

ถุงยางบาง ๆ ใช้สำหรับสวมใส่อวัยวะเพศของฝ่ายชาย เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ถุงยางจะยืดได้ตามขนาดของอวัยวะเพศโดยที่ปลอกถุงยางจะเก็บน้ำอสุจิของฝ่ายชายที่หลั่งออกมาขณะมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิเข้าไปผสมกับไข่ของฝ่ายหญิงได้ ปัจจุบันมีถุงยางอนามัยของฝ่ายหญิงด้วย แต่ไม่ค่อยนิยมแพร่หลายนัก



ผลดีของการสวมถุงยางอนามัย

- ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดี
- ป้องกันการติดต่อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
- สามารถใช้ร่วมกับวิธีป้องกันการตั้งครรภ์อื่น ๆ เช่น กรณีที่ผู้หญิงลืมกินยาคุมกำเนิด หรือระยะแรกหลังใส่ห่วง หรือทำหมันชาย

อาการข้างเคียงของ การสวมถุงยางอนามัย

- การใช้ถุงยางอนามัย อาจมีอาการแพ้ น้ำยาหล่อลื่นของถุงยาง ทำให้เกิดอาการคัน

วิธีคุมกำเนิดถาวร

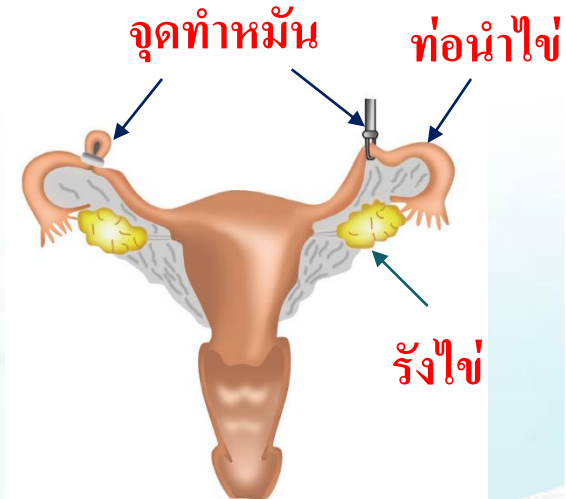
เป็นการคุมกำเนิดชนิดถาวร ทำได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง

๑. การทำหมันชาย แพทย์จะผ่าตัดเพียงเล็กน้อยที่หนังหุ้มอัณฑะ เพื่อผูกและตัดท่อทางเดินน้ำอสุจิให้ขาดจากกัน ทำให้ตัวอสุจิไม่สามารถผ่านท่อออกมาผสมกับไข่ของฝ่ายหญิงได้ ใช้เวลาทำประมาณ ๑๕-๒๐ นาที รักษาบาดแผลให้หายเป็นปกติได้ภายใน ๑ สัปดาห์ ภายหลังการทำหมันแล้ว ยังมีตัวอสุจิที่ตกค้างอยู่ในถุงน้ำอสุจิและหลอดน้ำอสุจิออกมากับน้ำอสุจิได้นานถึง ๑-๓ เดือน ภายหลังการผ่าตัด จึงควรใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย ภายหลัง ๓ เดือนแล้วถึงแม้ว่าจะมีการปล่อยน้ำอสุจิออกมาแต่ไม่มีตัวอสุจิ

๒. การทำหมันหญิง เป็นการทำให้ท่อนำไข่หรือทางเดินของไข่ทั้งสองข้างอุดตันหรือขาดจากกัน อาจทำได้โดยการผูกมัด ตัดออกด้วยสารเคมี หรือจี้ด้วยไฟฟ้า ทำให้ไข่และอสุจิไม่สามารถผสมกันได้ จะทำให้ไม่เกิดการตั้งครรภ์ขึ้น การทำหมันหญิง ทำได้ ๒ วิธี คือ

๑. การทำหมันเปื่อยก หมายถึง การทำหมันหลังคลอดบุตรใหม่ ๆ ภายใน ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง

๒. การทำหมันแห้ง หมายถึง การทำหมันในระยะเวลาปกติ ในระยะที่ไม่ได้อยู่ในระหว่างการคลอดบุตร หรือตั้งครรภ์



การทำหมันหญิงเป็นการทำให้ทางเดินของไข่ทั้งสองข้างอุดตันหรือขาดออกจากกัน

๔) วัฏปฏิบัติตนทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการทางเพศ ดังนั้นนักเรียนจึง ควรรู้จักวัฏปฏิบัติตนที่เหมาะสม และศึกษาหาความรู้ในสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อที่จะได้ไม่ก้าวเข้าไปสู่ความผิดพลาดในอนาคต โดยมีวัฏปฏิบัติ ดังนี้

๑. ลดความวิตกกังวลหรือมีวิธีการคลายเครียดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง พัฒนาการทางเพศ โดยพยายามเข้าใจเรื่องที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ถือว่าเป็นเรื่องปกติ และใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ในการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย ไม่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องเพศมากเกินไป

๒. ดูแลรักษาสุขภาพทางเพศอย่างเหมาะสม การอาบน้ำชำระล้างร่างกาย ผิวหนังให้สะอาดเพื่อให้ไม่มีปัญหาเรื่องกลิ่นตัว ลดภาวะการเกิดสิว การทำความสะอาดชุดชั้นในให้สะอาด ในวัยรุ่นชายเมื่อเกิดการฝืนเปียกชื้น ควรทำความสะอาดกางเกงชั้นในให้สะอาด ตากแดดให้แห้ง ในวัยรุ่นหญิง ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อยครั้งขณะมีประจำเดือน ทำให้ไม่เกิดการหมักหมม และมีกลิ่นเหม็นอับ

๓. รับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่ของตนเองให้เหมาะสม ในบทบาทของความเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ บทบาทของลูกศิษย์ที่ดี มีความเคารพ เชื่อฟังครู และตั้งใจเรียน บทบาทของความเป็นเพื่อนที่ดีชักชวนกันอ่านหนังสือ ตั้งใจเรียน เล่นกีฬา

๔. ฝึกฝนทักษะการปฏิเสธ ยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามของไทย รักนวลสงวนตัว ไม่ไปเที่ยวกลางคืน ไม่ทดลองสารเสพติด หรือทดลองการมีเพศสัมพันธ์

๕. ร่วมกิจกรรมนันทนาการหรืองานอดิเรกที่เหมาะสม เช่น ร้องเพลงเล่นดนตรี ดูภาพยนตร์



๖. ระมัดระวังเรื่องการเกิดอารมณ์ทางเพศและการแสดงออก เพื่อระบายอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม ไม่หมกมุ่นในการดูสื่อต่าง ๆ ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ



๒. การตั้งครรภ์และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ คือ ช่วงระยะเวลาเริ่มหลังจากการปฏิสนธิ โดยที่ตัวอสุจิ (sperm) ผสมกับไข่ (egg) จนถึงการคลอด ซึ่งมนุษย์ใช้เวลาในการตั้งครรภ์ ๓๖ สัปดาห์ หรือ ๙ เดือน

๒.๑ สภาพที่เหมาะสมในการเริ่มตั้งครรภ์

๑) ไข่ต้องสมบูรณ์โดยทั่วไปผู้หญิงจะมีไข่ตกเดือนละ ๑ ใบ อยู่ในรังไข่ข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งมักจะตรงกับวันที่ ๑๔ หลังจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก ไข่จะเคลื่อนที่เพื่อเตรียมผสม

๒) อสุจิต้องแข็งแรงและมีปริมาณมาก เนื่องจากอสุจิต้องผ่านสภาพความเป็นกรดต่างในช่องคลอด ผ่านโพรงมดลูก และต้องมีความสามารถในการเจาะไข่เพื่อผสมได้ด้วย จึงจะเกิดการตั้งครรภ์

๒.๒ สัญญาณการตั้งครรภ์

๑) มีเลือดไหลกะปริบะปรอยออกจากช่องคลอดหรือปวดเกร็งมดลูก

๒) แพ้ท้อง คลื่นไส้
อาเจียน เวียนศีรษะ
เหนื่อยง่าย

๓) ฐานเต้านมมีสีเข้ม
กว่าเดิม ขยายวง
กว้างขึ้น

๔) คัดและเจ็บหน้าอก
เจ็บหัวนม

๕) ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก

สัญญาณ
ตั้งครรภ์

๖) ประจำเดือนขาด หากทดสอบกับชุดทดสอบการตั้งครรภ์ผลออกมาเป็นลบ

๒.๓ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

ในขณะตั้งครรภ์ ผู้เป็นมารดาจะต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้ดี ต้องระมัดระวังในการรับประทานอาหาร ภาวะความเครียด การออกกำลังกายตามความเหมาะสม แต่ก็มีปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ทำให้ทารกที่คลอดออกมาไม่สมบูรณ์ ดังนี้

๑) **บุหรี่** ปกติทารกในครรภ์ได้รับสารอาหารจากมารดาผ่านทางรก หากมารดาตั้งครรภ์สูบบุหรี่ ก็จะได้รับสารพิษที่มีในบุหรี่ ได้แก่ ทาร์หรือน้ำมันดิน นิโคตินและคาร์บอนมอนอกไซด์จะมีผลทำให้เส้นเลือดมีการหดตัว ทำให้เลือดที่ผ่านรกไปยังทารกจะน้อยลงกว่าปกติ



อันตรายของบุหรี่ปี่ที่มีต่อทารกในครรภ์ มีดังนี้

๑. มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
๒. ทำให้อัตราการแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนดและทารกตายระหว่างคลอดสูงขึ้น
๓. ทำให้เด็กที่คลอดออกมามีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ
๔. ทำให้เด็กที่คลอดออกมามีภาวะการหายใจผิดปกติสูงกว่าธรรมดา เนื่องจากปอดของเด็กแรกคลอดไม่ค่อยขยายออกตามปกติ

๒) แอลกอฮอล์ หากมารดาที่ตั้งครรภ์ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์จะผ่านรกไปสู่ทารกในครรภ์ได้ง่าย ซึ่งอาจมีผลให้ทารก เสียชีวิตในครรภ์และเกิดการแท้งได้

อันตรายของแอลกอฮอล์ที่มีต่อทารกในครรภ์ มีดังนี้

๑. ภาวะปัญญาอ่อน
๒. กะโหลกศีรษะเล็ก
๓. น้ำหนักแรกคลอดต่ำ และน้ำหนักตัวในช่วงพัฒนาการน้อยผิดปกติ
๔. ร่างกายเล็ก
๕. มีความผิดปกติของใบหน้า
๖. ในขณะที่โตขึ้นสามารถพบปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น สมาธิสั้น มีความบกพร่องในการใช้สติปัญญา

๓) มลภาวะ มีงานวิจัยพบความสัมพันธ์ระหว่างมลภาวะกับการให้กำเนิดทารก โดยพบว่า หมอกควันที่มีมากเกินไปในอากาศ สามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ ทำให้ทารกมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคปากแหว่งเพดานโหว่ รวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ

๔) สารเสพติด หากสตรีตั้งครรภ์เสพยาเสพติด อาจทำให้เกิดการแท้งบุตร รกลอกตัวและคลอดก่อนกำหนด และอาจทำลายระบบการพัฒนาร่างกายของทารกในครรภ์

๕) อาหาร ในช่วงตั้งครรภ์ ระบบป้องกันเชื้อโรคในร่างกายจะมีประสิทธิภาพลดลงทำให้เชื้อแบคทีเรียที่เป็นโทษสามารถผ่านเข้าสู่ร่างกายได้ทางอาหาร ดังนั้นจึงต้องหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก อาหารหมักดอง ผักผลไม้ที่ไม่สะอาด นมวัวที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์

๖) ยาบางชนิด ยาบางชนิดเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ดังนั้น
มารดาที่กำลังตั้งครรภ์จึงไม่ควรซื้อยารับประทานเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของยาต่อทารกในครรภ์

๑. ยาแต่ละตัวผ่านเนื้อรกแตกต่างกัน ยาบางตัวไม่ผ่านเนื้อรกเลยหรือน้อยมากแต่ยาบางตัวผ่านเนื้อรกได้ดีมาก

๒. อายุครรภ์ขณะใช้ยาทารกในครรภ์จะได้รับผลจากยามากหรือน้อย
เพียงใดขึ้นอยู่กับอายุของตัวอ่อนขณะใช้ยา ซึ่งระยะที่สำคัญมาก คือ ช่วงอายุครรภ์
ประมาณ ๕-๑๐ สัปดาห์ เพราะตัวอ่อนจะสร้างและพัฒนาอวัยวะ หากได้รับยา
สารเคมี หรือรังสีต่าง ๆ ในระยะนี้ จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดความพิการแต่กำเนิดได้
มากกว่าในระยะอื่น ๆ

๓. คุณสมบัติทางยาที่ทำให้เกิดความผิดปกติ ซึ่งเมื่อทารกในครรภ์ได้รับยาและสารเคมี อาจก่อให้เกิดผลต่าง ๆ เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะอาจทำให้ทารกโตช้าในครรภ์ได้ หรือยาบางชนิดอาจทำให้ทารกพิการแต่กำเนิด



๗) โรคที่พบร่วมและมีผลต่อการตั้งครรภ์

๑. โรคไทรอยด์ มีอยู่ ๒ ชนิด คือ

โรคไทรอยด์ชนิดไม่เป็นพิษ หรือคอพอกชนิดไม่เป็นพิษ ถ้ามีสาเหตุมาจากขาดไอโอดีน เด็กที่เกิดมาจะกลายเป็นเด็กปัญญาอ่อน หูหนวก เป็นใบ้ ตัวเตี้ย แคระ

โรคไทรอยด์ชนิดมีพิษ เป็นภาวะที่ต่อมไทรอยด์สร้างและหลั่งฮอร์โมนมากกว่าปกติ จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น คอพอกในเด็กแรกเกิด ภาวะครรภ์เป็นพิษ การคลอดก่อนกำหนด



๒. ภาวะครรภ์เป็นพิษ หมายถึง ภาวะผิดปกติที่พบในสตรี
ตั้งครรภ์ ซึ่งประกอบด้วยอาการ ๓ ประการร่วมกัน ได้แก่ อาการบวม
ความดันเลือดสูง ตรวจพบสารไข่ขาวในปัสสาวะ มักพบในครรภ์แรก
ครรภ์แฝด และในสตรีที่เคยเป็นเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

๓. โรคหัดเยอรมัน เป็นการติดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง ทำให้ทารกพิการ
แต่กำเนิด โรคนี้มีผลต่อมารดาน้อยมาก แต่มีผลต่อทารกเพราะทำให้ทารกใน
ครรภ์ติดเชื้อหัดเยอรมันเร็วรัง ส่งผลให้การสร้างอวัยวะในระบบต่าง ๆ ช้าและ
ผิดปกติ



๒.๔ การปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์

- ๑) เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ควรทำจิตใจให้แจ่มใส เบิกบานอยู่เสมอ
- ๒) ฝากครรภ์ในสถานพยาบาลหรือคลินิก เพื่อตรวจครรภ์ ฉีดวัคซีนและรับยาหรือวิตามินเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของแม่และทารกในครรภ์ให้แข็งแรง
- ๓) รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่อย่างเพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด อาหารหมักดอง รวมทั้งเครื่องดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม
- ๔) ทำกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมองของทารก เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงบรรเลง เล่นนิทานให้ลูกฟัง



๒.๕ การปฏิบัติตนหลังคลอด

- ๑) ควรอาบน้ำโดยใช้ฝักบัวหรือตักอาบ ไม่ควรอาบน้ำแบบแช่ ผู้ที่ผ่าท้องคลอด ควรใช้วิธีเช็ดตัว จนกว่าจะตัดไหมหรือแผลแห้งดีแล้ว
- ๒) นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ ๖-๘ ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายไม่อ่อนเพลีย
- ๓) รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และรับประทานวิตามินเสริม เพื่อฟื้นฟูสุขภาพ
- ๔) เมื่อเจ็บป่วยควรปรึกษาแพทย์ เพราะการรับประทานยา จะมีผลผ่านทางน้ำนมมารดาถึงทารกได้
- ๕) หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพแม่และทารก



๓. ความขัดแย้งในครอบครัว

การมีครอบครัวที่มีความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ ซึ่งเป็นหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวทุกคนที่จะต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว ลดปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

๓.๑ สาเหตุของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัว

- ๑) การมีความคิดเห็นและนิสัยส่วนตัวแตกต่างกัน
- ๒) การขาดความตระหนักในบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของตนเอง





๓) การไม่มีเวลาให้กัน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสังคม และวิถีชีวิตทำให้ไม่มีเวลาพูดคุย รับรู้สารทุกข์สุกดิบของกันและกันจึงเกิด ความห่างเหินกัน

๔) การใช้ความรุนแรงตัดสินปัญหาในครอบครัว เช่น การทะเลาะ เบาะแว้ง คุกคาม ข่มขู่

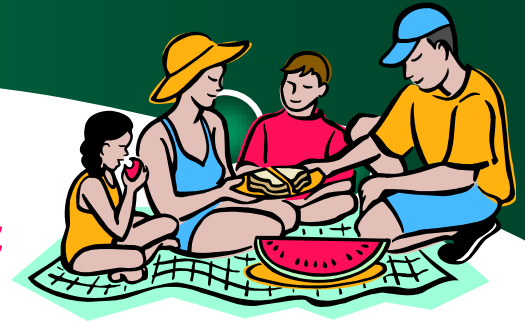
๕) การใช้คำพูดหยาบคาย ก้าวร้าว พูดคุยกัน



๓.๒ แนวทางป้องกันแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

- ๑) รู้จักปรับปรุงนิสัยตนเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น
รู้จักการให้อภัย
- ๒) ปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็ม
ความสามารถ
- ๓) ควรหาเวลาในการอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันในครอบครัว
เป็นวันแห่งครอบครัว สัปดาห์ละ ๑ วัน เพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน
- ๔) ไม่ใช้ความรุนแรงในการตัดสินใจหา รู้จักอดทนอดกลั้น
- ๕) ควรให้ความเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะผู้ที่มี
อาวุโสกว่าเรา

๖) ควรเอาอกเอาใจกัน ดูแลซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะ
ความเดือดร้อนหรือความเจ็บไข้ได้ป่วย



๗) ใช้วาจาที่สุภาพอ่อนโยนในการพูดคุยกัน ไม่ควรตำหนิหรือใช้
คำพูดที่รุนแรงหยาบคาย ใช้เหตุผลในการพูดคุย

การเกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว มีผลกระทบต่อลูกและ
สมาชิกในครอบครัว ถ้าครอบครัวมีปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้น ไม่ควรปล่อย
ไว้นานวัน ควรพูดคุยกัน หาวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน ไม่ผลักภาระความ
รับผิดชอบให้เป็นของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง สื่อสารด้วยวาจาสุภาพอ่อนโยน ไม่ใช้
อารมณ์ในการตัดสินปัญหา ความขัดแย้งต่าง ๆ จะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น
อันส่งผลให้ครอบครัวมีความสุข

ผังสรุปสาระสำคัญ

ชีวิตและครอบครัว

๑. การอนามัยแม่และเด็ก และการวางแผนครอบครัว

ปัญหาการตายของแม่และเด็ก ขณะตั้งครรภ์ ส่งผลกระทบต่อสังคมในหลายด้าน การอนามัยแม่และเด็ก ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์และทารก ในครรภ์มีสุขภาพดี และคลอดได้อย่างปลอดภัยทั้งแม่และลูก

๒. การตั้งครรภ์และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์และมีความปลอดภัยจนกระทั่งคลอด จะต้องเตรียมพร้อมตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ รู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ และปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ และหลังคลอดอย่างถูกต้อง

๓. ความขัดแย้งในครอบครัว

ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว เกิดจากหลายสาเหตุ การมีความรัก ความห่วงใยและเข้าใจกัน รู้จักใช้เหตุผลในการพูดคุยและ ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิก ในครอบครัวอยู่เสมอ จะช่วยป้องกันปัญหาความขัดแย้ง ในครอบครัวได้