

# ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา เล่มที่ 2 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

รายวิชา พ 23101 สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

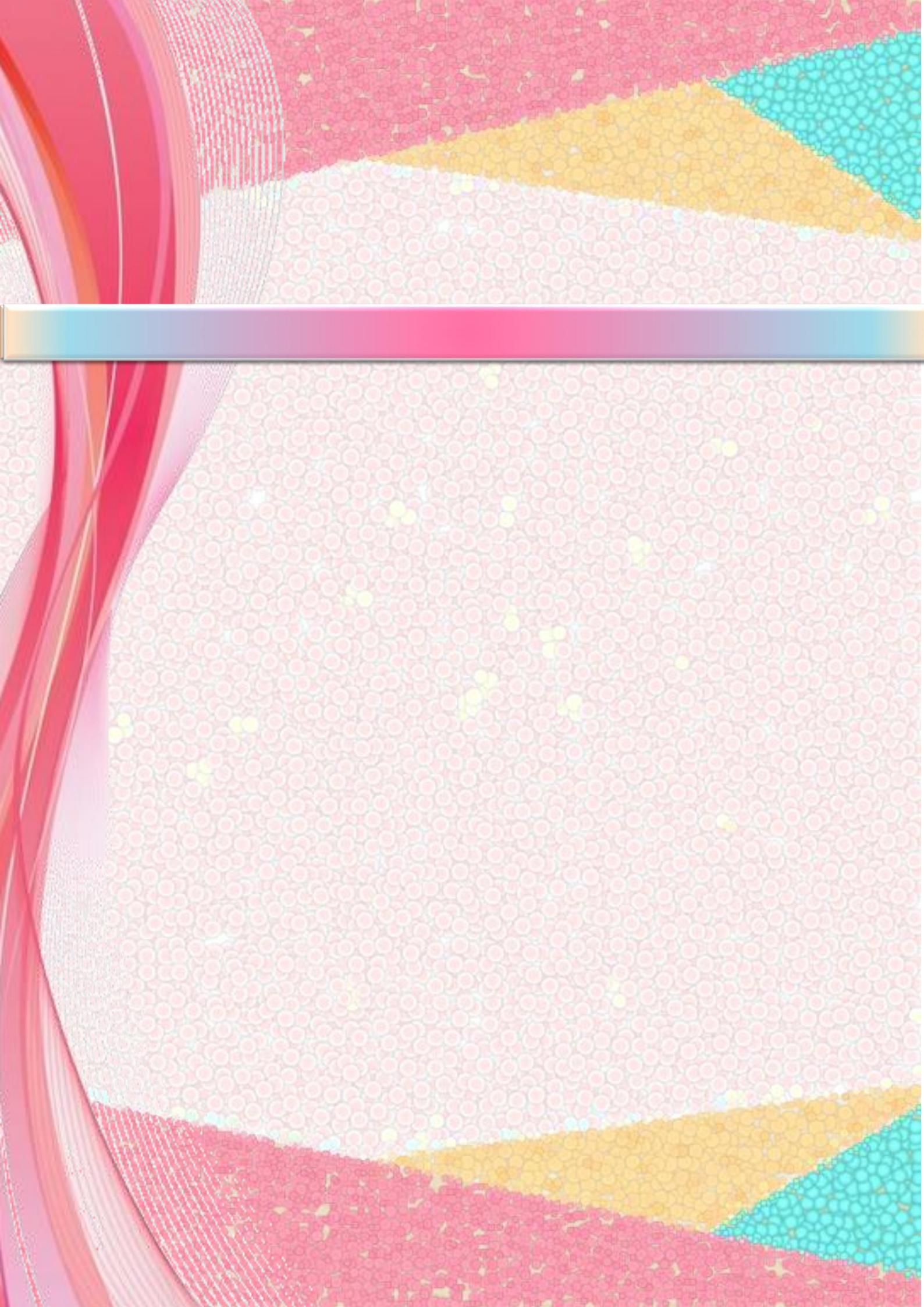


นางปรีดา จุลปาน

โรงเรียนโยธินบูรณะ เขตบางซื่อ กรุงเทพมหานคร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1







ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา รายวิชา พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 2 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพศศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยมีเนื้อหาสาระประกอบด้วย อนามัยเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัว การอนามัยแม่และเด็ก ซึ่งเป็นสาระสำคัญที่ทุกคนต้องศึกษาเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ชุดการเรียนรู้เล่มนี้ มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องศึกษา ประกอบด้วย คำแนะนำสำหรับครู คำแนะนำสำหรับนักเรียน เนื้อหาสาระชุดการเรียนรู้ ใบงาน และแบบทดสอบท้ายบทเรียน ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมให้ผู้เรียน ผู้สนใจทั่วไป ได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง รวมทั้งเป็นแนวทางให้ผู้ปกครอง ครอบครัว ได้ศึกษาร่วมกัน อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ส่งผลให้ลดปัญหาที่จะเกิดกับวัยรุ่นและเป็นการพัฒนาเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นให้มีพัฒนาการทางเพศที่ดี ลดปัญหาให้กับสังคมในยุคปัจจุบัน วัยรุ่นสามารถใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีคุณธรรมที่ดีแก่ตนเองและครอบครัว

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ ผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนโยธินบูรณะทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือตลอดจนการให้คำแนะนำในการจัดทำชุดการเรียนรู้เพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

นางปรีดา จุลปาน



เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
คำแนะนำสำหรับครู	ค
คำแนะนำสำหรับนักเรียน	ง
ขั้นตอนการใช้ชุดการเรียนรู้	จ
ชุดการเรียนรู้เล่มที่ 2 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์	1
สาระ มาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระสำคัญ สาระการเรียนรู้	1
จุดประสงค์การเรียนรู้	2
อนามัยเจริญพันธุ์	3
การวางแผนครอบครัว	6
การอนามัยแม่และเด็ก	11
ใบงานที่ 1 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์	15
ใบงานที่ 2 เรื่อง การวางแผนครอบครัว	17
ใบงานที่ 3 เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก	20
แบบทดสอบท้ายบทเรียน	22
เฉลยชุดการเรียนรู้เล่มที่ 2 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์	25
บรรณานุกรม	34



## คำแนะนำสำหรับครู

ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา รายวิชา พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 2 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ ใช้ประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพศศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ก่อนที่ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ครูผู้สอนควรปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ และลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างละเอียด
2. ศึกษารายละเอียดการใช้ชุดการเรียนรู้แต่ละเล่มให้เข้าใจก่อนนำไปใช้ในการเรียนการสอน
3. ครูควรจัดสภาพแวดล้อม สื่อการเรียนการสอนให้พร้อม สำหรับการจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียน
4. ชี้แจงให้นักเรียนศึกษาคำแนะนำสำหรับนักเรียนให้เข้าใจอย่างละเอียดก่อนใช้ชุดการเรียนรู้ จากนั้นดำเนินการจัดการเรียนการสอนตามลำดับขั้นตอน
5. ครูผู้สอนควรให้คำแนะนำสำหรับนักเรียนที่มีข้อสงสัย และกระตุ้นให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม มีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีเหตุผล
6. ครูผู้สอนดำเนินการตามแผนการจัดการเรียนรู้ และควบคุมการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนให้เป็นไปตามเวลาที่กำหนด

## คำแนะนำสำหรับนักเรียน

ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา รายวิชา พ 23101 สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 2 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ ใช้ประกอบการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เพศศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง โดยอ่านคำแนะนำ และปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอน นักเรียนจะได้รับความรู้อย่างครบถ้วน โดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ สาระสำคัญ ตัวชี้วัด และจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ นักเรียนทราบว่า นักเรียนต้องเรียนรู้อะไรบ้าง
2. ศึกษาชุดการเรียนรู้และทำกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ เพื่อเป็นการทบทวนตนเอง ให้มีความรู้ ความเข้าใจเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น
3. นักเรียนทำใบงานตามที่กำหนด เพื่อฝึกพัฒนาทักษะความคิดและประยุกต์ใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์
4. นักเรียนทำแบบทดสอบท้ายบทเรียน เพื่อวัดความก้าวหน้าหลังการเรียนรู้โดยใช้ชุดการเรียนรู้
5. นักเรียนสามารถศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมจากเอกสารอ้างอิงได้



## ขั้นตอนการใช้ชุดการเรียนรู้

ศึกษาคำแนะนำการใช้ชุดการเรียนรู้



### ดำเนินการใช้ชุดการเรียนรู้

1. ศึกษาเนื้อหาสาระการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ระบุไว้ในใบงาน
3. สรุป อภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชั้นเรียน



ทดสอบหลังเรียน

ไม่ผ่านเกณฑ์



ศึกษาชุดการเรียนรู้เรื่องต่อไป

# ชุดการเรียนรู้ เพศศึกษา

## เล่มที่ 2 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

### สาระที่ 2

ชีวิตและครอบครัว

### มาตรฐาน พ 2.1

เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

### ตัวชี้วัด ม.3/1-2

1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสม
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

### สาระสำคัญ

อนามัยการเจริญพันธุ์ เป็นภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ที่เป็นผลสัมฤทธิ์อันเกิดจากกระบวนการและหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุของชีวิต ซึ่งทำให้เขาเหล่านั้นมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ครอบคลุมถึงสิทธิของชายและหญิงทุกช่วงอายุ ในการตัดสินใจ สิทธิที่จะได้รับการเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ ตลอดจนสามารถที่จะเข้าถึงบริการด้านนี้อย่างทั่วถึง

### สาระการเรียนรู้

1. อนามัยเจริญพันธุ์  
ความหมายและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์
2. การวางแผนครอบครัว
  - 2.1 ความหมาย ความสำคัญ หลักการและประโยชน์ของการวางแผนครอบครัว
  - 2.2 องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว
  - 2.3 การคุมกำเนิด
3. การอนามัยแม่และเด็ก
  - 3.1 ความหมายของการตั้งครรภ์
  - 3.2 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์
  - 3.3 โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์



### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ได้
2. บอกความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการวางแผนครอบครัวได้
3. บอกองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัวได้
4. อธิบายการคุมกำเนิดได้
5. บอกความหมายของการตั้งครรภ์ได้
6. บอกปัจจัยที่มีผลกระทบท่อการตั้งครรภ์ได้
7. บอกโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้

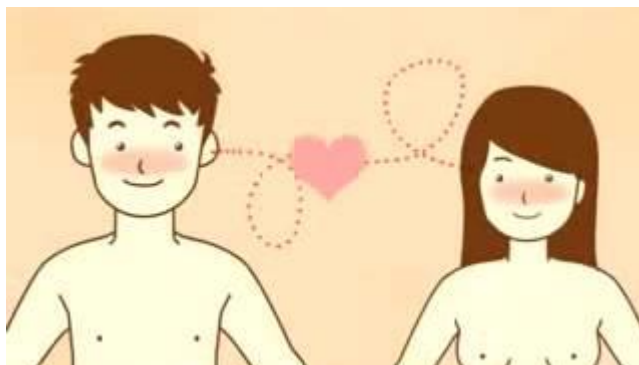


## อนามัยเจริญพันธุ์

อนามัยเจริญพันธุ์ เดิมใช้คำว่า “สุขวิทยาการเจริญพันธุ์” โดยใช้ศัพท์ภาษาอังกฤษ คือ Reproductive Health เป็นภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจที่เป็นผลสัมฤทธิ์ อันเกิดจากกระบวนการและหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทั้งชายและหญิงทุกช่วงอายุ ของชีวิต ซึ่งทำให้เขาเหล่านั้นมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อนามัยการเจริญพันธุ์ครอบคลุม สิทธิของชายและหญิงทุกช่วงอายุในการตัดสินใจ รวมถึงสิทธิที่จะได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารและสามารถ ที่จะเข้าถึงบริการด้านอนามัยเจริญพันธุ์

### ความหมายของอนามัยเจริญพันธุ์

อนามัยเจริญพันธุ์ คือ สภาวะที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของเพศชาย และเพศหญิงสำหรับการสืบทอดเผ่าพันธุ์ อันส่งผลให้มีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนจิตวิญญาณโดยกระบวนการนี้ยังครอบคลุมนับตั้งแต่การมีพัฒนาการทางเพศ การมีความพึงพอใจทางเพศ ตลอดจนการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย การได้รับการดูแลสุขภาพ ที่ถูกต้องและเหมาะสมในระหว่างการตั้งครรภ์ การมีอิสระที่จะตัดสินใจในการให้กำเนิดบุตร และ ให้กำเนิดได้อย่างปลอดภัย รวมไปถึงได้รับข้อมูลข่าวสารและการบริการสุขภาพอย่างปลอดภัย มีสิทธิเท่าเทียมกันทั้งเพศชายและเพศหญิง



ภาพที่ 1 : วยอนามัยเจริญพันธุ์

ที่มา : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย (Youtube Channel)

## องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์แต่ละองค์ประกอบมีผลต่อสุขภาพของบุคคล การตระหนักถึงความสำคัญของอนามัยเจริญพันธุ์ และทำความเข้าใจในองค์ประกอบแต่ละด้านที่เกี่ยวข้องจะช่วยเป็นแนวทางให้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ซึ่งองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ มี 10 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การวางแผนครอบครัว เป็นการวางแผนการดำเนินชีวิตครอบครัวของสามีภรรยา คู่หนึ่ง เพื่อให้มีบุตรและเพศของบุตร ตลอดจนการเว้นระยะในการมีบุตรตามที่ทั้งคู่ต้องการ โดยอาศัยการพิจารณาจากสุขภาพอนามัยทั้งร่างกายและจิตใจของมารดา ผนวกกับภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว

2. การอนามัยแม่และเด็ก เป็นการดูแลสุขภาพของมารดาตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์และเด็ก ตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนคลอดออกมาเป็นวัยแรกเกิด วัยทารก และวัยเด็ก

3. เพศศึกษา มีหลายคนที่เข้าใจผิดคิดว่า “เพศศึกษา” เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างชายและหญิงเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วเพศศึกษา หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศทั้งที่เกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ

4. อนามัยวัยรุ่น วัยรุ่นมีความจำเป็นต้องรักษาอนามัยของร่างกายหลายประการ เช่น การรักษาอนามัยของผิวหนัง เส้นผม เล็บ ตา หู จมูก ฟัน ช่องปาก นอกจากนี้จะต้องรักษาสุขวิทยาทางเพศด้วย เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เช่น เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน เด็กชายมีการหลั่งน้ำอสุจิ

5. โรคเอดส์ เป็นโรคที่ร้ายแรงกว่าโรคอื่นๆ เพราะยังไม่มียาที่สามารถรักษาให้หายได้ ผู้ป่วยโรคเอดส์มักจะมีสุขภาพจิตไม่ดี หมัดกำลังใจ เพราะอนาคตต้องเสียชีวิตแน่นอน ช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับการรักษาและการปฏิบัติตนของผู้ป่วย

6. โรคติดต่อในระบบสืบพันธุ์ หรือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่มีอัตราการเกิดโรคมาก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีหลายชนิด เช่น โรคหนองใน โรคซิฟิลิส โรคแผลริมอ่อน โรคฝีมะม่วง โรคแผลเรื้อรัง แต่ละโรคเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงขายบริการทางเพศ หรือเป็นคนที่มีสำส่อนทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์จึงต้องมีการป้องกัน



ด้วยการสวมถุงยางอนามัย การเกิดโรคติดเชื้อในระบบอวัยวะสืบพันธุ์จะทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งทำให้การดำรงชีวิตขาดความสุข

7. มะเร็งในระบบสืบพันธุ์ มักเกิดขึ้นได้ทั้งชายและหญิง หากเป็นในระยะที่ 3 หรือระยะที่ 4 จะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ถ้าเป็นระยะที่ 1 หรือระยะที่ 2 จะสามารถรักษาให้หายได้ ส่วนใหญ่ที่ตรวจพบมักจะเกิดระยะที่ 2 แล้ว เนื่องจากระยะแรกไม่ปรากฏอาการที่ชัดเจน ยกเว้นคนที่ไปตรวจสุขภาพหรือตรวจมะเร็งทุกปี ก็สามารถทราบในระยะแรกของการเป็นโรคมะเร็ง

8. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน การแท้งเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ครรภ์ที่ได้รับการกระทบกระเทือนที่เกิดขึ้นเอง เนื่องจากสภาพของมดลูกที่ไม่เหมาะสมกับการตั้งครรภ์ การทำแท้ง ซึ่งในการทำแท้งอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ บางรายถึงกับเสียชีวิต เนื่องจากการเสียเลือดหรือการติดเชื้อ ดังนั้นขณะตั้งครรภ์จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ หากไม่พร้อมที่จะมีบุตรควรใช้วิธีการคุมกำเนิด

9. ภาวะการมีบุตรยาก กรณีคู่สามีภรรยาที่มีบุตรยากต้องปรึกษากับสูตินรีแพทย์ ปัจจุบันพบว่า คู่สามีภรรยาเป็นจำนวนมากที่มีปัญหาการมีบุตรยาก และอยากมีบุตร การไปให้แพทย์ตรวจจะต้องตรวจทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง ทำให้ทราบสาเหตุของภาวะมีบุตรยาก แพทย์จะได้ช่วยเหลือให้มีบุตรได้ตามที่ต้องการ แต่อาจไม่ได้ผลตามที่ต้องการเสมอไป และต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง

10. ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และวัยสูงอายุ ผู้หญิงหลังวัยเจริญพันธุ์ คือ ผู้หญิงที่มีอายุประมาณ 45-50 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่ผู้หญิงเริ่มหมดประจำเดือน มีอารมณ์แปรปรวนไปบ้าง เรียกว่า “วัยทอง” ซึ่งผู้ชายก็มีวัยทองเช่นเดียวกัน ปัจจุบันโรงพยาบาลทุกโรงพยาบาลจะมีคลินิกวัยทอง เพื่อบริการในการให้คำปรึกษาและรักษาให้กับบุคคลที่เข้าสู่วัยทอง



ภาพที่ 2 : การวางแผนครอบครัว

ที่มา : <https://plan4fam.wordpress.com>

## การวางแผนครอบครัว

การที่ชายและหญิงตกลงใจใช้ชีวิตร่วมกันเป็นสามีและภรรยาเพื่อที่จะสร้างครอบครัวใหม่ในสังคม สามีและภรรยาควรมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการวางแผนครอบครัว ซึ่งมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของคนทั้งคู่ในการสร้างครอบครัวที่มีคุณภาพอันจะส่งผลโดยรวมถึงคุณภาพของสังคม

### ความหมายและความสำคัญของการวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว หมายถึง การที่คู่สมรสกำหนดจะมีบุตรของตน โดยให้มีระยะห่างและจำนวนที่เหมาะสมกับฐานะและสิ่งแวดล้อม มีจุดมุ่งหมายช่วยให้ทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพที่สมบูรณ์ อันจะนำไปสู่การกินดีอยู่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ครอบคลุมถึงสิทธิของชายและหญิงทุกช่วงอายุ ในการตัดสินใจ สิทธิที่จะได้รับการเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ ตลอดจนสามารถที่จะเข้าถึงบริการด้านนี้อย่างทั่วถึง

การวางแผนครอบครัว มีความสำคัญในการนำพาครอบครัวให้มีความสุขและเป็นแหล่งสร้างคนที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติ เปิดโอกาสให้สามีภรรยาได้พัฒนาตนเองอย่างเท่าเทียมกัน โดยการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมในการทำงานและการแสวงหาความรู้ได้ทั้งสองฝ่าย



ภาพที่ 3 : การจัดสรรเวลาที่เหมาะสมให้แก่ครอบครัว

ที่มา : <https://plan4fam.wordpress.com>

### หลักการวางแผนครอบครัว

1. ตรวจสอบสุขภาพและขอคำปรึกษาก่อนแต่งงาน หรือก่อนการมีบุตร
2. พิจารณาสุขภาพอนามัย ประกอบกับภาวะเศรษฐกิจ
3. เลือกใช้วิธีคุมกำเนิดอย่างเหมาะสม

### ประโยชน์ของการวางแผนครอบครัว

1. ช่วยให้คู่สมรสได้มีโอกาสปรับตัวเข้าหากัน เข้าใจและรู้ซึ่งถึงสภาวะทางอารมณ์และสิ่งอื่นๆ ของแต่ละฝ่ายได้ดีก่อนมีลูก
2. ช่วยให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ดีตามสมควรแก่ฐานะและสามารถให้การศึกษาทุกคนถึงขั้นสูงได้
3. ช่วยให้พ่อแม่เว้นระยะการมีบุตรหรือสามารถจำกัดขนาดของครอบครัวได้ตามต้องการ
4. ช่วยให้ร่างกายของแม่ได้มีโอกาสพักผ่อนและแข็งแรง และทำให้แม่มีเวลาที่จะเอาใจใส่ให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข
5. ช่วยลดอัตราการตายของมารดาเนื่องจากตั้งครรภ์ เช่น การตกเลือด การติดเชื้อครรภ์เป็นพิษ
6. ช่วยลดอัตราการทำแท้ง ป้องกันอันตรายจากการทำแท้งที่ไม่ถูกต้องและให้บริการคุมกำเนิดหลังแท้งบุตร
7. ป้องกันการตั้งครรภ์ในสตรีที่มีความเสี่ยงสูง เช่น อายุต่ำกว่า 16 ปี หรือมากกว่า 35 ปี มีบุตรเกิน 4 คน มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น
8. ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ถี่และบ่อยครั้งเกินไป
9. ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางในเด็กซึ่งเกิดจากการแท้ง การคลอดและการตกเลือดก่อนหรือหลังคลอด
10. ช่วยลดอันตรายจากการคลอด เช่น ปากมดลูกเป็นแผล กระบังลมหย่อน การตกเลือดก่อนหรือหลังคลอด



11. ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ เช่น การสวมถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์
12. ลดความวิตกกังวลจากการตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการ ทำให้สุขภาพทั่วไปและสุขภาพจิตดี
13. ได้รับบริการตรวจสุขภาพอื่นๆ เช่น วัดความดันโลหิต ตรวจและสอนการตรวจเต้านม ตรวจภายใน ตรวจเซลล์มะเร็งปากมดลูก ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะและตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



### องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว

1. การเลือกคู่ครอง คือ การเลือกคนที่จะมาร่วมสร้างครอบครัว ร่วมรับผิดชอบภาระต่างๆ และร่วมทุกข์ร่วมสุขตลอดชีวิต
2. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ ทั้งคู่จะต้องตกลงกันก่อนแต่งงาน เช่น แยกมาอยู่กันตามลำพังหรืออยู่กับครอบครัวของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง สำหรับการประกอบอาชีพ ควรมีอาชีพที่มั่นคง มีรายได้แน่นอนและเพียงพอที่จะดูแลครอบครัว
3. การแต่งงาน มีความหมายและมีคุณค่าต่อชีวิตครอบครัวคนเรา ทั้งด้านจิตใจที่หมายถึงความสุขสมหวังที่ได้อยู่ร่วมกับคนที่เรารัก และเหมาะสมซึ่งกันและกัน การแต่งงานเป็นประเพณีที่แสดงถึงการประกาศให้สังคมรับรู้ถึงการตกลงใจในการใช้ชีวิตร่วมกันของชายและหญิง มีการจดทะเบียนสมรสเพื่อสิทธิตามกฎหมายทั้งสองฝ่าย
4. การปรับตัว ระยะเวลาเริ่มต้นของการใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน ทั้งคู่ต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน โดยมีการตกลงบทบาทและภาระหน้าที่ในครอบครัว ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั้งสองฝ่าย และสามารถสลับบทบาทกันได้ยามจำเป็น นอกจากนี้ควรมีการวางแผนในการจัดสรรค่าใช้จ่ายในครอบครัว ค่าใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน และการเก็บออมไว้ใช้ในอนาคต

5. การวางแผนมีบุตร เป็นการวางแผนว่าทั้งคู่พร้อมจะมีบุตรเมื่อไร ต้องการบุตรกี่คน และเว้นระยะห่างกันแค่ไหน เลือกริธีอะไรจึงมีประสิทธิภาพและปลอดภัย เตรียมความพร้อมในเรื่องฐานะการเงินและวิธีการที่จะทำให้เขาเติบโตมาเป็นคนที่มีคุณภาพ เว้นช่วงการมีบุตรเพื่อให้แม่ได้ฟื้นฟูสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป

6. การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี เพื่อให้บุตรเติบโตเป็นคนดีมีคุณภาพและมีความสุข สามารถรยาจะต้องยินยอมพร้อมใจที่จะมีบุตรด้วยกันและให้บุตรของตนเกิดมาพร้อมกับความรักของคนทั้งสอง สามารถรยาต้องมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่พร้อมจะเป็นพ่อแม่ มีความรู้และทักษะในการเลี้ยงบุตร มีเวลาเพียงพอที่จะให้ความใกล้ชิด และเป็นแบบอย่างที่ดีกับบุตร โดยเฉพาะในเรื่องความเสมอภาคทางเพศ



### การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด คือ การป้องกันไม่ให้เชื้ออสุจิ (sperm) ของผู้ชายผสมกับไข่หรือหากผสมแล้ว ก็ป้องกันไม่ให้ไข่ที่ฝังตัวที่มดลูกของผู้หญิง

การคุมกำเนิดมี 2 แบบ ดังนี้

#### 1. การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว (temporary contraception)

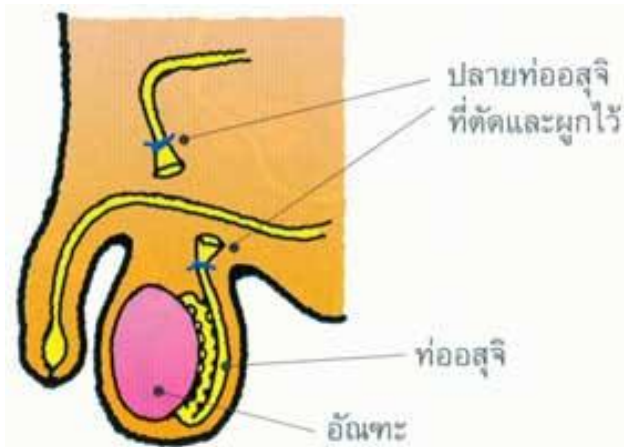
การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว เป็นวิธีที่ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร หรือต้องการเว้นระยะเวลาการมีบุตร เมื่อเลิกใช้ก็สามารถมีบุตรได้อีก การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่สตรีนิยมใช้กันมากและมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดค่อนข้างสูง ได้แก่ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงอนามัย เป็นต้น การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวชนิดอื่นๆ สำหรับเพศชาย คือ การสวมถุงยางอนามัย ส่วนที่เป็นการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ เช่น การหลั่งอสุจิภายนอก การนับระยะปลอดภัย



2. การคุมกำเนิดแบบถาวร (permanent contraception) เป็นการคุมกำเนิดเมื่อไม่ต้องการบุตรอย่างถาวร ได้แก่ การทำหมันชาย การทำหมันหญิง

2.1 การทำหมันชาย คือ ผูกมัดและตัดท่อน้ำเชื้ออสุจิให้ขาดจากกัน ทำโดยการฉีดยาชาแล้วผ่าตัดเป็นแผลเล็กๆ ใต้ถุงอัณฑะยาวไม่เกิน 1 เซนติเมตร แล้วคล้องเอาท่อน้ำเชื้ออสุจิออกมาตัดและผูกให้ขาดแยกออกจากกัน ทำให้อสุจิไม่สามารถเดินทางมายังถุงเก็บน้ำเชื้อและท่อน้ำอสุจิได้ ทำให้ไม่มีตัวอสุจิออกมากับน้ำอสุจิ แต่ยังคงมีน้ำอสุจิอยู่ตามปกติและความรู้สึกทางเพศยังคงอยู่ตามปกติ

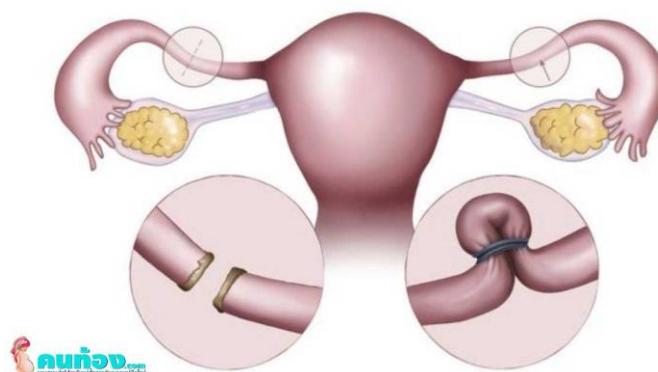
ข้อควรระวัง การทำหมันชายใหม่ๆ ในระยะสองถึงสามสัปดาห์แรก ควรคุมกำเนิดด้วยการใช้ถุงยางอนามัยไปก่อน เพราะอาจจะมีตัวอสุจิดักค้างอยู่ในถุงเก็บน้ำเชื้อ



ภาพที่ 4 : การทำหมันชาย

ที่มา : [http://www.prostate-rama.com/reading\\_detail.php?cid=73](http://www.prostate-rama.com/reading_detail.php?cid=73)

2.2 การทำหมันหญิง คือ การทำให้ปีกมดลูกตันทั้งสองข้าง เพื่อตัดทางที่เชื้ออสุจิจะพบกับไข่ ทำให้ไม่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นได้



ภาพที่ 5 : การทำหมันหญิง

ที่มา : <https://www.konthong.com>



## การอนามัยแม่และเด็ก

การอนามัยแม่และเด็ก เป็นการดูแลสุขภาพของมารดาตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ และเด็กตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนกระทั่งคลอดออกมา โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. เมื่อทราบว่าประจำเดือนไม่มาตามปกติหรือตั้งครรภ์ รีบไปพบแพทย์
2. ระหว่างตั้งครรภ์ต้องดูแลสุขภาพตนเองอย่างดี
3. ก่อนถึงวันกำหนดคลอดควรเตรียมความพร้อม
4. หลังคลอดต้องคอยดูแลสุขภาพของทารก
5. สำหรับมารดาหลังคลอดควรพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 สัปดาห์

## การตั้งครรภ์

**การตั้งครรภ์** คือ ช่วงระยะเวลาเริ่มหลังจากการปฏิสนธิโดยที่ ตัวอสุจิ(sperm) ผสม (conceive) กับไข่ (egg) ในสภาวะและเวลาที่เหมาะสม จนถึงการคลอดโดยในมนุษย์ใช้เวลาในการตั้งครรภ์ 36 สัปดาห์ หรือ 9 เดือน

## ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

แอลกอฮอล์

บุหรี่

สารเสพติด

สภาพแวดล้อม

การติดเชื้อ

โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

## แอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไม่ได้มีผลต่อตัวแม่เท่านั้น แต่จะมีผลต่อเด็กที่อยู่ในท้องด้วย เพราะแอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในกระแสเลือดจะไหลผ่านไปสู่ทารกด้วยเช่นกัน ถ้าคุณแม่ดื่มในช่วง 3-4 เดือนแรกของการตั้งครรภ์แล้ว ทารกหลังคลอดจะมีร่างกายผิดปกติ สติปัญญาเสื่อม สมอองเสื่อม อย่างเห็นได้ชัดตั้งแต่คลอดจนถึง 1 ปีแรก



ภาพที่ 6 : แอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์  
ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th>

## บุหรี่

การสูบบุหรี่ไม่ว่าจะก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์หรือหลังคลอดจะมีผลเสียต่อเด็ก สารนิโคติน ทาร์ คาร์บอนมอนอกไซด์ จะมีผลต่อเด็กผลเสียของบุหรี่ ดังนี้

1. ตั้งครรภ์นอกมดลูก แท้ง
2. เด็กคลอดก่อนกำหนด
3. เลือดออกทางช่องคลอด
4. เด็กน้ำหนักน้อย
5. เด็กเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุ



ภาพที่ 7 : บุหรี่มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์  
ที่มา : <https://th.theasianparent.com>

## สารเสพติด

สารเสพติดจะส่งผลให้เด็กมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย มีความผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด ภาวะเลือดออกในสมอง ภาวะสมองตาย ทำให้มีการทำลายเซลล์ประสาท เส้นรอบศีรษะมีขนาดเล็ก ซึ่งมีผลต่อสมาธิ ความจำ และมีผลทำให้เด็กมีปัญหาพฤติกรรมในระยะยาวอีกด้วย หรืออาจทำให้เกิดการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนดได้

## สภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวของทารก มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ ของทารก ดังนั้นแม่และเด็กจึงควรได้รับความเอาใจใส่และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. การดูแลตนเอง
2. การดูแลของแพทย์
3. อาหารของมารดา
4. สุขภาพของมารดา
5. ยาบางชนิด
6. สภาพจิตใจ
7. ความพร้อม



ภาพที่ 8 : การเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ & ตรวจสอบสุขภาพก่อนตั้งครรภ์  
ที่มา : <https://medthai.com>

## การติดเชื้อ

การติดเชื้อในสตรีตั้งครรภ์ เป็นหนึ่งในภาวะที่อาจส่งผลกระทบต่อความพิการหรือการเสียชีวิตของทารกในครรภ์ได้ โดยการติดเชื้อของทารกอาจเกิดตั้งแต่ขณะอยู่ในครรภ์ผ่านทางรกหรือจากการคลอด โดยผ่านน้ำคัตหลังในช่องคลอด หรือเลือดของมารดาขณะคลอด รวมทั้งสามารถผ่านทางน้ำนมแม่หลังคลอด ซึ่งความรุนแรงของการติดเชื้อในทารกนั้นขึ้นอยู่กับความรุนแรงของตัวเชื้อ ช่วงระยะเวลาที่ติดเชื้อ รวมทั้งภาวะภูมิคุ้มกันทั้งของแม่และทารก เช่น การติดเชื้อโรคหัดเยอรมัน โรคซิฟิลิส โรคมาลาเรีย

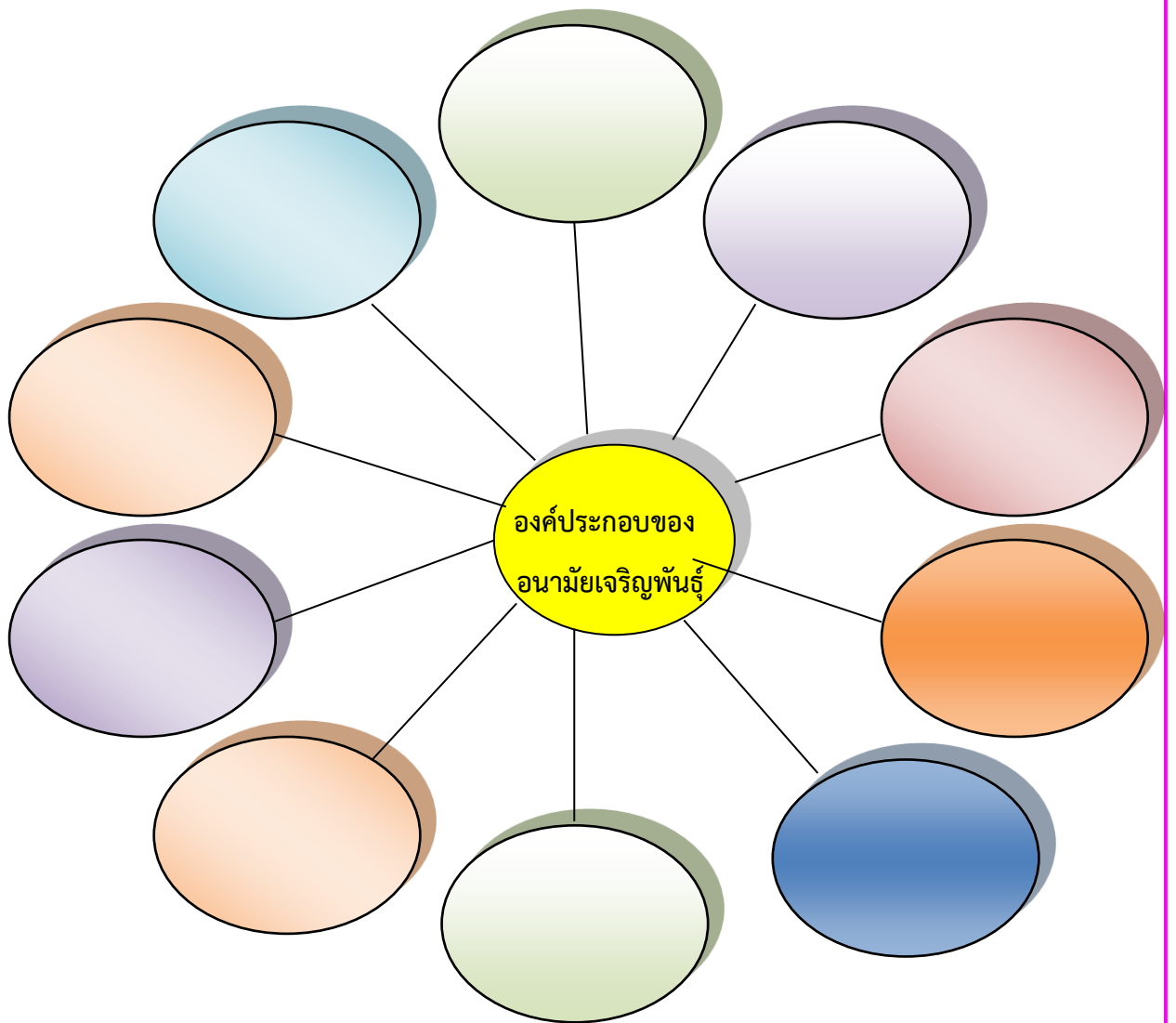
## โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์







2. เขียนแผนผังแสดงองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์









#### 4. อธิบายการคุมกำเนิดพอสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







## แบบทดสอบท้ายบทเรียน เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

### คำชี้แจง

ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว และทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ

- ข้อใดเป็นองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์
  - โรคติดต่อ
  - อนามัยชุมชน
  - ภาวะเจริญพันธุ์
  - การวางแผนครอบครัว
- ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว
  - การวางแผนครอบครัวคือการคุมกำเนิด
  - การวางแผนครอบครัวคือการควบคุมจำนวนประชากร
  - การวางแผนครอบครัวคือการกำหนดจำนวนบุตรที่ต้องการ
  - การวางแผนครอบครัวคือการเตรียมการล่วงหน้าเกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมในการมีบุตร
- ถ้าไม่มีการวางแผนครอบครัว จะมีผลที่เกิดขึ้นตามข้อใด
  - จะมีวัยเด็กเท่ากับวัยทำงาน
  - จะมีวัยเด็กน้อยกว่าวัยทำงาน
  - จะมีวัยเด็กมากกว่าวัยทำงาน
  - จะมีวัยเด็กสมดุลกับวัยทำงาน
- ข้อใด **ไม่** เกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว
  - การแต่งงาน
  - การปรับตัวในสังคม
  - กำหนดจำนวนบุตร
  - กำหนดระยะมีบุตร



5. ความพร้อมด้านใดสำคัญที่สุดต่อการมีลูกของคุณสมรส

1. จิตใจ
2. สังคม
3. อารมณ์
4. เศรษฐกิจ

6. ปัญหาใดเกิดจากการมีบุตรเมื่อยังไม่พร้อม

1. ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน
2. การสร้างฐานะครอบครัว
3. ความร่วมมือกับทางราชการ
4. การทำตามคำแนะนำของแพทย์

7. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

1. บุหรี่
2. แอลกอฮอล์
3. อายุทารกในครรภ์
4. สภาพแวดล้อม

8. ข้อใดเป็นโรคที่มีโอกาสเกิดแทรกซ้อนจากภาวะการตั้งครรภ์

1. โรคเบาหวาน
2. โรคไวรัสตับอักเสบบ
3. โรคมะเร็ง
4. โรคธาลัสซีเมีย

9. การอนามัยแม่และเด็กเริ่มต้นเมื่อใด

1. ก่อนมีบุตร
2. เริ่มตั้งครรภ์
3. คลอดบุตร
4. หลังคลอดบุตร

10. การคุมกำเนิดวิธีใดช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

1. ทำหมันชาย
2. ใส่ห่วงอนามัย
3. ฉีดยาคุมกำเนิด
4. สวมถุงยางอนามัย

## เฉลยใบงานที่ 1

### เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

**ตัวชี้วัด** พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสม

พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

**จุดประสงค์การเรียนรู้** บอกความหมายและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ได้

**คำชี้แจง** นักเรียนตอบคำถามลงในใบงานที่กำหนด

### 1. อนามัยเจริญพันธุ์ หมายความว่าอย่างไร

อนามัยเจริญพันธุ์ คือ สภาวะที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของเพศชายและเพศหญิงสำหรับการสืบทอดเผ่าพันธุ์ อันส่งผลให้มีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนจิตวิญญาณโดยกระบวนการนี้ยังครอบคลุมนับตั้งแต่การมีพัฒนาการทางเพศ การมีความพึงพอใจทางเพศ ตลอดจนการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย การได้รับการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมในระหว่างการตั้งครรภ์ การมีอิสระที่จะตัดสินใจในการให้กำเนิดบุตรและให้กำเนิดได้อย่างปลอดภัย รวมไปถึงได้รับข้อมูลข่าวสารและการบริการสุขภาพอย่างปลอดภัย มีสิทธิเท่าเทียมกันทั้งเพศชายและเพศหญิง

2. เขียนแผนผังแสดงองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์





## เฉลยใบงานที่ 2

### เรื่อง การวางแผนครอบครัว

**ตัวชี้วัด** พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสม

พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการวางแผนครอบครัวได้
2. บอกองค์ประกอบของการวางแผนครอบครัวได้
3. อธิบายการคุมกำเนิดได้

**คำชี้แจง** นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว ลงในใบงานที่กำหนด

#### 1. การวางแผนครอบครัวคืออะไร และการวางแผนครอบครัวมีความสำคัญอย่างไร

การวางแผนครอบครัว หมายถึง การที่คู่สมรสกำหนดจะมีบุตรของตน โดยให้มีระยะห่างและจำนวนที่เหมาะสมกับฐานะและสิ่งแวดล้อม มีจุดมุ่งหมายช่วยให้ทุกคนในครอบครัวมีสุขภาพที่สมบูรณ์ อันจะนำไปสู่การกินดีอยู่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ครอบคลุมถึงสิทธิของชายและหญิงทุกช่วงอายุ ในการตัดสินใจ สิทธิที่จะได้รับการเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ ตลอดจนสามารถที่จะเข้าถึงบริการด้านนี้อย่างทั่วถึง

การวางแผนครอบครัว มีความสำคัญในการนำพาครอบครัวให้มีความสุขและเป็นแหล่งสร้างคนที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติ เปิดโอกาสให้สามีภรรยาได้พัฒนาตนเองอย่างเท่าเทียมกัน โดยการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมในการทำงานและการแสวงหาความรู้ได้ทั้งสองฝ่าย

## 2. การวางแผนครอบครัวมีประโยชน์อย่างไร

### ประโยชน์ของการวางแผนครอบครัว

1. ช่วยให้คู่สมรสได้มีโอกาสปรับตัวเข้าหากัน เข้าใจและรู้ซึ่งถึงถึงสภาวะทางอารมณ์และสิ่งอื่นๆ ของแต่ละฝ่ายได้ดีก่อนมีลูก
2. ช่วยให้ครอบครัวมีความเป็นอยู่ดีตามสมควรแก่ฐานะและสามารถให้การศึกษาทุกคนถึงขั้นสูงได้
3. ช่วยให้พ่อแม่เว้นระยะการมีบุตรหรือสามารถจำกัดขนาดของครอบครัวได้ตามต้องการ
4. ช่วยให้ร่างกายของแม่ได้มีโอกาสพักผ่อนและแข็งแรง และทำให้แม่มีเวลาที่จะเอาใจใส่ให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข
5. ช่วยลดอัตราการตายของมารดาเนื่องจากตั้งครรภ์ เช่น การตกเลือด การติดเชื้อครรภ์เป็นพิษ
6. ช่วยลดอัตราการทำแท้ง ป้องกันอันตรายจากการทำแท้งที่ไม่ถูกต้องและให้บริการคุมกำเนิดหลังแท้งบุตร
7. ป้องกันการตั้งครรภ์ในสตรีที่มีความเสี่ยงสูง เช่น อายุต่ำกว่า 16 ปี หรือมากกว่า 35 ปี มีบุตรเกิน 4 คน มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น
8. ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ถี่และมากครั้งเกินไป
9. ช่วยป้องกันโรคโลหิตจางในเด็กซึ่งเกิดจากการแท้ง การคลอดและการตกเลือดก่อนหรือหลังคลอด
10. ช่วยลดอันตรายจากการคลอด เช่น ปากมดลูกเป็นแผล กระบังลมหย่อน การตกเลือดก่อนหรือหลังคลอด
11. ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ เช่น การสวมถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์
12. ลดความวิตกกังวลจากการตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการ ทำให้สุขภาพทั่วไปและสุขภาพจิตดี
13. ได้รับบริการตรวจสุขภาพอื่นๆ เช่น วัดความดันโลหิต ตรวจและสอนการตรวจเต้านม ตรวจภายใน ตรวจเซลล์มะเร็งปากมดลูก ตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะและตรวจโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

### 3. การวางแผนครอบครัวมีองค์ประกอบด้านใดบ้าง

1. การเลือกคู่ครอง คือ การเลือกคนที่จะมาร่วมสร้างครอบครัว ร่วมรับผิดชอบภาระต่างๆ และร่วมทุกข์ร่วมสุขตลอดชีวิต
2. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและอาชีพ ทั้งคู่จะต้องตกลงกันก่อนแต่งงาน เช่น แยกมาอยู่กันตามลำพังหรืออยู่กับครอบครัวของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง สำหรับการประกอบอาชีพ ควรมีอาชีพที่มั่นคงมีรายได้แน่นอนและเพียงพอที่จะดูแลครอบครัว
3. การแต่งงาน มีความหมายและมีคุณค่าต่อชีวิตครอบครัวคนเรา ทั้งด้านจิตใจที่หมายถึงความสุขสมหวังที่ได้อยู่ร่วมกับคนที่เรารัก และเหมาะสมซึ่งกันและกัน การแต่งงานเป็นประเพณีที่แสดงถึงการประกาศให้สังคมรับรู้ถึงการตกลงใจในการใช้ชีวิตร่วมกันของชายและหญิง มีการจดทะเบียนสมรสเพื่อสิทธิตามกฎหมายทั้งสองฝ่าย
4. การปรับตัว ระยะเวลาเริ่มต้นของการใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน ทั้งคู่ต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน โดยมีการตกลงบทบาทและภาระหน้าที่ในครอบครัว ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั้งสองฝ่าย และสามารถสลับบทบาทกันได้ยามจำเป็น นอกจากนี้ควรมีการวางแผนในการจัดสรรค่าใช้จ่ายในครอบครัว ค่าใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน และการเก็บออมไว้ใช้ในอนาคต
5. การวางแผนมีบุตร เป็นการวางแผนว่าทั้งคู่พร้อมจะมีบุตรเมื่อไร ต้องการบุตรกี่คน และเว้นระยะห่างกันแค่ไหน เลือกวิธีอะไรจึงมีประสิทธิภาพและปลอดภัย เตรียมความพร้อมในเรื่องฐานะการเงินและวิธีการที่จะทำให้เขาเติบโตมาเป็นคนที่มีคุณภาพ เว้นช่วงการมีบุตรเพื่อให้แม่ได้ฟื้นฟูสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป
6. การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดี เพื่อให้บุตรเติบโตเป็นคนดีมีคุณภาพและมีความสุข สามิภรรยาจะต้องยินยอมพร้อมใจที่จะมีบุตรด้วยกันและให้บุตรของตนเกิดมาพร้อมกับความรักของคนทั้งสอง สามิภรรยาต้องมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่พร้อมจะเป็นพ่อแม่ มีความรู้และทักษะในการเลี้ยงบุตร มีเวลาเพียงพอที่จะให้ความใกล้ชิด และเป็นแบบอย่างที่ดีกับบุตร โดยเฉพาะในเรื่องความเสมอภาคทางเพศ

#### 4. อธิบายการคุมกำเนิดพอสังเขป

การคุมกำเนิด คือ การป้องกันไม่ให้เชื้ออสุจิ (sperm) ของผู้ชายผสมกับไข่หรือหากผสมแล้ว ก็ป้องกันไม่ให้ไข่ที่ฝังตัวที่มดลูกของผู้หญิง

การคุมกำเนิดมี 2 แบบ ดังนี้

##### 1. การคุมกำเนิดแบบชั่วคราว (temporary contraception)

การคุมกำเนิดชั่วคราว เป็นวิธีที่ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร หรือต้องการเว้นระยะเวลาการมีบุตร เมื่อเลิกใช้ก็สามารถมีบุตรได้อีก การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่สตรีนิยมใช้กันมากและมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดค่อนข้างสูง ได้แก่ ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงอนามัย เป็นต้น การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวชนิดอื่นๆ สำหรับเพศชาย คือ การสวมถุงยางอนามัย ส่วนที่เป็นการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ เช่น การหลั่งอสุจิกายนอก การนับระยะปลอดภัย

2. การคุมกำเนิดแบบถาวร (permanent contraception) เป็นการคุมกำเนิดเมื่อไม่ต้องการบุตรอย่างถาวร ได้แก่ การทำหมันชาย การทำหมันหญิง



### เฉลยใบงานที่ 3

#### เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก

**ตัวชี้วัด** พ 2.1 ม.3/1 อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัวและวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสม

พ 2.1 ม.3/2 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

- จุดประสงค์การเรียนรู้**
1. บอกความหมายของการตั้งครรภ์ได้
  2. บอกปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้
  3. บอกโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้

**คำชี้แจง** นักเรียนตอบคำถามเรื่องการอนามัยแม่และเด็ก ลงในใบงานที่กำหนด

1. การตั้งครรภ์ คือ อะไร

**การตั้งครรภ์** คือ ช่วงระยะเวลาเริ่มหลังจากการปฏิสนธิโดยที่ ตัวอสุจิ(sperm) ผสม (conceive) กับไข่ (egg) ในสภาวะและเวลาที่เหมาะสม จนถึงการคลอดโดยในมนุษย์ใช้เวลาในการตั้งครรภ์ 36 สัปดาห์ หรือ 9เดือน

2. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ มีปัจจัยใดบ้าง

#### ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

แอลกอฮอล์

บุหรี่

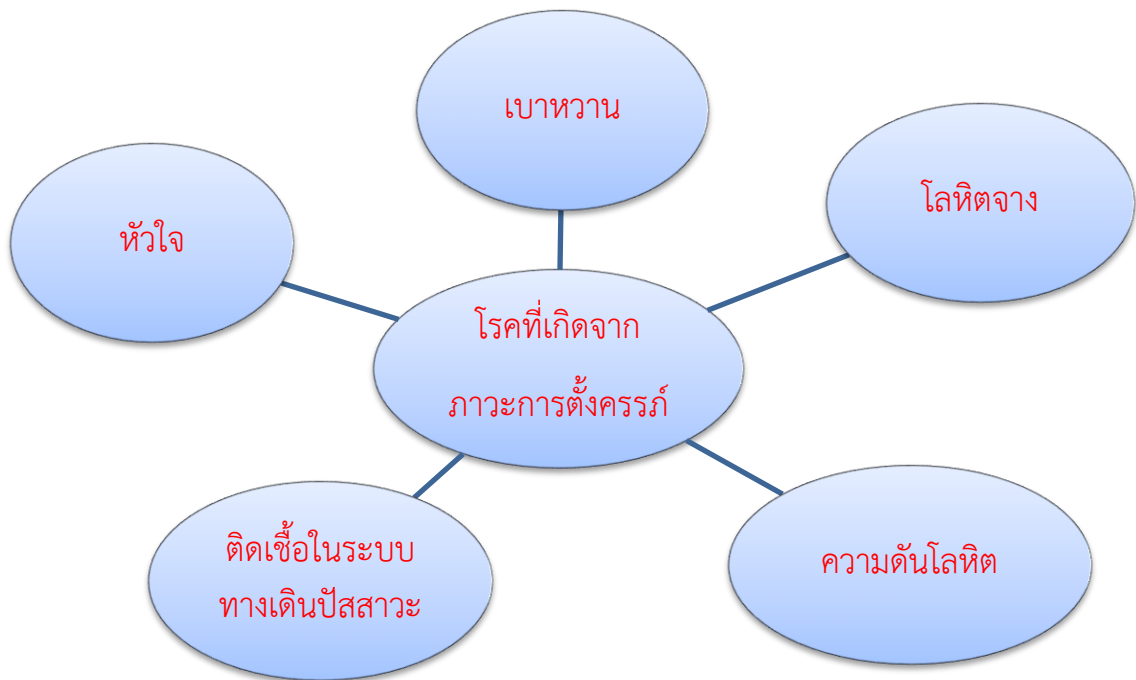
สารเสพติด

สภาพแวดล้อม

การติดเชื้อ

โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

## 3. นักเรียนบอกโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์






## เฉลยแบบทดสอบท้ายบทเรียน


## เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

1.	4
2.	4
3.	3
4.	2
5.	1
6.	2
7.	3
8.	1
9.	2
10.	4



## บรรณานุกรม

- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2543). **เพศศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศิลปาบรรณาการ.  
 ชาติดา วิมลฉัตรเวที. (2548). **หนังสือสาระการเรียนรู้พื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ม.3.**  
**กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช จำกัด.**
- นิกร ดุสิตสิน และคณะ. (2548). **คู่มือการสอนเพศศาสตร์ศึกษาระดับมัธยม**. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชา ไวยโกคา. (2547). **สื่อการเรียนรู้พื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**  
**สัมฤทธิ์มาตรฐานสุขศึกษา ม. 3 ช่วงชั้นที่ 3.** กรุงเทพฯ ฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2555). **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน**  
**วิทยาศาสตร์ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เล่ม 2.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สกสศ. ลาดพร้าว.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2548). **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**  
**เพศศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3).** กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2551). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง**  
**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์  
 การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุปรารถนา ยุคตะนันท์ และปรีชา ไวยโกคา. (2548). **คู่มือครูและแผนการจัดการเรียนรู้**  
**สุขศึกษา ม. 3.** กรุงเทพฯ ฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- อุษณีย์ ยศยิ่งยอด. (2550). **ชีววิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- ภาพวีดิทัศน์อนามัยเจริญพันธุ์. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558, จาก สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์  
 กรมอนามัย (Youtube Channel).
- ภาพการวางแผนครอบครัว. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558,  
 จาก <https://plan4fam.wordpress.com>
- ภาพการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมให้แก่ครอบครัว. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558,  
 จาก <https://plan4fam.wordpress.com>
- ภาพการทำหมันชาย. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558,  
 จาก [http://www.prostate-rama.com/reading\\_detail.php?cid=73](http://www.prostate-rama.com/reading_detail.php?cid=73)



### บรรณานุกรม (ต่อ)

ภาพการทำมันหึง. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558, จาก <https://www.konthong.com>

ภาพแอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558,

จาก <https://www.thaihealth.or.th>

ภาพบุหรีมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558,

จาก <https://th.theasianparent.com>

ภาพการเตรียมตัวก่อนตั้งครรภ์ & ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์. สืบค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2558,

จาก <https://medthai.com>