

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน

ครูเจนจิรา กัลพฤกษ์

เรื่อง

**ความสำคัญและองค์ประกอบ
ของอนามัยเจริญพันธุ์**

ทบทวนความรู้เดิม

สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

สื่อโฆษณามีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก วัยรุ่นเป็นวัยที่ตัดสินใจรวดเร็ว การเลือกซื้อสินค้า **จึงควรวิเคราะห์สื่อโฆษณาให้ดี**

"5 คำถามรู้ทันสื่อและโฆษณา"

1. สื่อนี้ใครทำ?
2. สื่อนี้นำเสนอด้วยวิธีใด?
3. สื่อนี้ผู้รับสื่อจะรับรู้ในแง่มุมไหนได้บ้าง?
4. สื่อนี้นำเสนออะไร และมีอะไรไม่ถูกนำเสนอบ้าง?
5. สื่อนี้หวังผลอะไร?

ขอบคุณข้อมูลจาก สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)

FB สื่อเด็กสร้างสุข

สื่อเด็กสร้างสุข

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม

1. ปฐมนิเทศ/เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นตนเอง
2. วิเคราะห์ความแตกต่างในแต่ละช่วงวัย
3. รายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย
4. นำเสนอรายการอาหารที่เหมาะสมตามวัย



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่นและความคาดหวังของสังคม

5. อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

6. สิ่งที่สังคมคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

7. เสนอวิธีการปฏิบัติตนต่อความคาดหวังของสังคม
ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

8. สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น



หน่วยที่ 2 อนามัยแม่และเด็ก

สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

วิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์
ปัจจัย สาเหตุ การป้องกันแก้ไข ผลกระทบต่อ
การตั้งครรภ์ และความขัดแย้งในครอบครัว
ส่งผลให้การดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุข
อย่างยั่งยืน



ความสำคัญและองค์ประกอบ ของอนามัยเจริญพันธุ์



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

1. อธิบายความสำคัญของอนามัยแม่และเด็กได้
2. บอกองค์ประกอบของอนามัยแม่และเด็กได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

สังเคราะห์องค์ความรู้ อนามัยของแม่ส่งผลกระทบต่อ
ถึงลูกทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

1. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้
2. เห็นความสำคัญอนามัยแม่และเด็ก





ความหมายของอนามัยการเจริญพันธุ์

อนามัยการเจริญพันธุ์

ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจที่เป็นผลจากกระบวนการของระบบสุขภาพและการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทางเพศในทุกช่วงอายุ อันส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข



ความหมายของอนามัยการเจริญพันธุ์

สุขภาพทางเพศ

การมีสุขภาพทางเพศที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมถึง
การมีเจตคติที่ดีต่อความสัมพันธ์ทางเพศ เพศสภาพ เคารพต่อวิถีชีวิต
ทางเพศที่แตกต่างของบุคคล มีประสบการณ์ทางเพศที่ปลอดภัย
และพึงพอใจ ปราศจากการถูกบังคับ การเลือกปฏิบัติและความรุนแรง



องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์



- 1 การวางแผนครอบครัว
- 2 การอนามัยและแม่เด็ก
- 3 โรคเอดส์
- 4 มะเร็งระบบสืบพันธุ์
- 5 โรคติดเชื้อทางระบบสืบพันธุ์



องค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์



6

เพศศึกษา

7

การแท้งและภาวะแทรกซ้อน

8

อนามัยวัยรุ่น

9

ภาวะการมีบุตรยาก

10

ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และผู้สูงอายุ

อนามัยเจริญพันธุ์

สุขภาพ
ทางเพศดี

สุขภาพกาย
และใจแข็งแรง

ชีวิต
มีความสุข



นักเรียนคิดว่า...

ทำไมรัฐบาลถึงมีมาตรการลดหย่อนภาษีสนับสนุนการมีบุตร ?





จิตนาการ
Thal PBS

11:14

กรม.เนื่องจาก พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกฯ ยังอยู่ราชอาณาจักรบาห์เรน

กระทรวงการต่างประเทศ

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

คนโสด "ไม่แต่งงาน" กระทบสถานการณ์ประชากรไทย

เผยแพร่โดย : peng wichern

เผยแพร่วันที่ 25 เมษายน 2560

ที่มา : [https://www.youtube.com/watch?v=NLCdVGGyc5w&fulldescription=1&client=mv-](https://www.youtube.com/watch?v=NLCdVGGyc5w&fulldescription=1&client=mv-google&gl=US&hl=en&app=desktop)

[dVGGyc5w&fulldescription=1&client=mv-](https://www.youtube.com/watch?v=NLCdVGGyc5w&fulldescription=1&client=mv-google&gl=US&hl=en&app=desktop)

[google&gl=US&hl=en&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=NLCdVGGyc5w&fulldescription=1&client=mv-google&gl=US&hl=en&app=desktop)

ปัจจัยที่ทำให้คนรุ่นใหม่มีบุตรน้อยลง



1



ปัจจัยด้านทัศนคติและรูปแบบการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไป คนรุ่นใหม่ครองโสดนานขึ้น มีบุตรช้าลง

2



ปัจจัยด้านสุขภาพ คู่สมรสมีบุตรยาก สูงถึงร้อยละ 11

3



ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ค่าเลี้ยงดูบุตรจนถึงอายุ 20 ปี ประมาณ 1 ล้านบาท

4



ด้านสังคม สัดส่วนของครอบครัวเดี่ยวที่ไม่มีบุตรเพิ่มขึ้น 3 เท่า

ที่มา: กรมอนามัย

มาตรการภาษีเพื่อสนับสนุนการมีบุตร

ลดหย่อนการเลี้ยงดูบุตร

- เดิม บุตรคนที่ 1 ลดหย่อน **30,000** บาท/ปี



- เพิ่มเดิมนบุตรคนที่ 2 เป็นต้นไป เกิดตั้งแต่ 1 ม.ค. 61 ลดหย่อน **60,000** บาท/ปี

มีผลตั้งแต่เงินได้พึงประเมิน ปี 2561 ที่ยื่นรายการ ในปี 2562 เป็นต้นไป
*บุตรที่ชอบด้วยกฎหมาย

ลดหย่อนสำหรับค่าฝากครรภ์ และค่าคลอดบุตร



- ค่าฝากครรภ์/คลอดบุตร ลดตามจำนวนที่จ่ายจริง ไม่เกิน

60,000 บาท

(สำหรับการตั้งครรภ์แต่ละครั้ง)

- เฉพาะผู้ที่ไม่ได้เบิกค่าใช้จ่ายจากแหล่งอื่น เช่น สิทธิข้าราชการ สิทธิประกันสังคม เป็นต้น

มีผลตั้งแต่ 1 ม.ค. 61 เป็นต้นไป

ลดหย่อนสำหรับการตั้งศูนย์รับเลี้ยงเด็กฯ สำหรับสถานประกอบการของบริษัท



- หักได้ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกิน **1 ล้านบาท**
- ต้องได้รับการใบประกาศการ จัดให้มีศูนย์รับเลี้ยงเด็ก
- ค่าใช้จ่ายตรงตามกฎระเบียบ มีผลตั้งแต่ 1 ม.ค. 2561 - 31 ธ.ค. 2563

ที่มา: กลุ่มสารนิเทศการคลัง สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง



การอนามัยแม่และเด็ก



องค์การอนามัยโลก

(World Health Organization : WHO)

ให้ความหมายของ สุขภาพ ว่า

ภาวะแห่งความสมบูรณ์

ของร่างกาย จิตใจ การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี

และมีปัญญาความรู้เท่าทันในเหตุผลของความดีความชั่ว



การอนามัยแม่และเด็ก



การอนามัยแม่และเด็ก

เป็นการดูแลสุขภาพพื้นฐานที่สำคัญซึ่งเริ่มตั้งแต่การดูแล
ครรภ์ ต่อเนื่องถึงการให้การดูแลเด็กในช่วงปฐมวัย
เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างองค์รวม
ทั้งสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

❖ การอนามัยแม่และเด็ก



ก่อนการตั้งครรภ์

ดูแลสุขภาพกายและใจ
ให้แข็งแรง ตรวจสอบสุขภาพกับแพทย์
ทั้งตนเองและคู่สมรส

❖ การอนามัยแม่และเด็ก



ระหว่างการตั้งครรภ์

รับฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลและ
ดูแลสุขภาพครรภ์ตามคำแนะนำ
ของสูตินรีแพทย์อย่างใกล้ชิด

❖ การอนามัยแม่และเด็ก

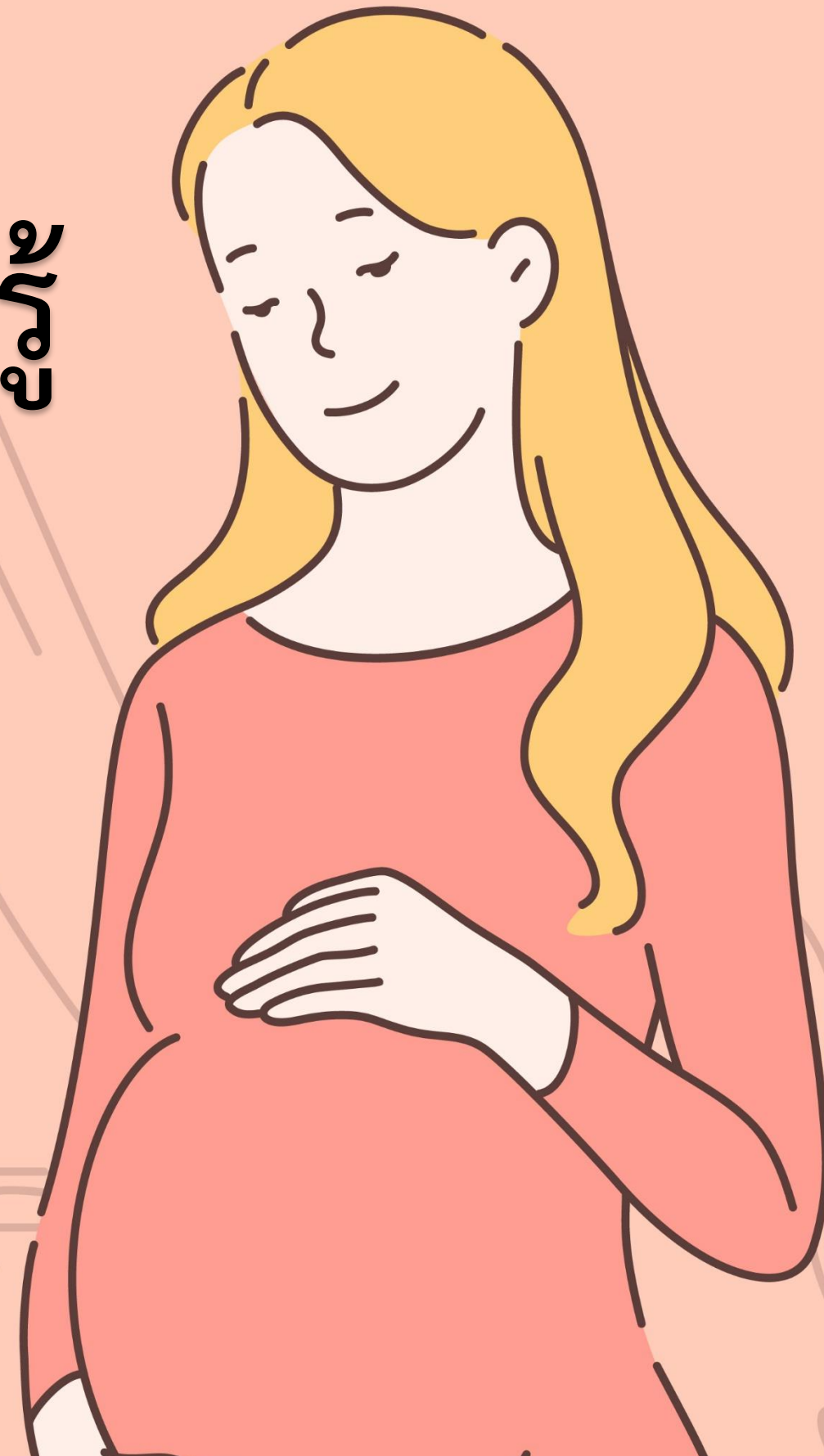


หลังการตั้งครรภ์

คุณแม่ต้องพักผ่อนให้มาก รับประทานอาหาร
ที่มีคุณค่าเพื่อให้ฟื้นตัวเร็วและผลิตน้ำนมให้บุตร

วิถีทัศน์ธรรมชาติ สารคดีน่ารู้

เรื่อง สิทธิอนามัยเจริญพันธุ์



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

สิทธิอนามัยเจริญพันธุ์คืออะไร

เผยแพร่โดย : Thai RH

เผยแพร่วันที่ 28 พฤศจิกายน 2557

ที่มา : [https://www.youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=R9Cs0rN8jbU&t=58s)

[watch?v=R9Cs0rN8jbU&t=58s](https://www.youtube.com/watch?v=R9Cs0rN8jbU&t=58s)

ใบความรู้ที่ 8

เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่องความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

อนามัยเจริญพันธุ์

อนามัยเจริญพันธุ์ หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ที่เป็นผลจากกระบวนการและการทำหน้าที่การเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทางเพศชายและหญิงทุกช่วงอายุ อันส่งผลให้มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ มีดังนี้ คือ

1. การวางแผนครอบครัว ควรปฏิบัติดังนี้

1.1 ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือก่อนที่จะแต่งงานกัน แต่ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ต้องใช้ถุงยางอนามัยเพื่อการคุมกำเนิด

1.2 ควรมีการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน เช่น ควรตรวจเลือดก่อนว่ามีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคติดต่อทางพันธุกรรมหรือไม่

1.3 เมื่อแต่งงานแล้วถ้ายังไม่พร้อมจะมีบุตรก็ควรคุมกำเนิดแบบชั่วคราวไว้ก่อน เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด การฉีดยาคุมกำเนิด การใส่ห่วงยางอนามัย เป็นต้น

1.4 คู่สามีภรรยาควรวางแผนว่าจะมีบุตรคนแรกเมื่อใด และควรจะมีบุตรกี่คน ระยะห่างของบุตรแต่ละคนควรเป็นเวลาสักปี และควรจะใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีใด

2. การอนามัยแม่และเด็ก

2.1 มีการเตรียมตัวที่จะเป็นแม่ที่ดีด้วยการบำรุงดูแลร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์

2.2 เมื่อมีการตั้งครรภ์ต้องไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล

2.3 ไปรับการตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัด

2.4 ควรศึกษาหาความรู้จากสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะหนังสือเกี่ยวกับการดูแลครรภ์ การเลี้ยงดูบุตรเพื่อการเป็นแม่ที่ดี และเพื่อสุขภาพของตนเองและบุตร

2.5 ควรเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีการตั้งครรภ์ ซึ่งถ้าไปฝากครรภ์แพทย์และพยาบาลจะให้คำแนะนำ และควรปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด

2.6 ไม่ทำกิจกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการแท้ง โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกิดการกระทบกระเทือนบริเวณมดลูกหรือบริเวณท้อง

2.7 หลังคลอดบุตรควรพักผ่อนประมาณ 45 วัน เพราะร่างกายยังอ่อนแออยู่

2.8 ขณะพักฟื้นหลังคลอดบุตรควรบำรุงรักษาร่างกายโดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรืออยู่กระโจมอบสมุนไพรถ้าทำได้ซึ่งสมัยก่อนผู้หญิงที่คลอดบุตรแล้วจะมีการ “อยู่ไฟ” (เป็นการนอนใกล้ไฟ โดยคนสมัยโบราณเชื่อว่าความร้อนจะทำให้มดลูกเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็วหลังคลอดบุตรแล้ว) แต่สมัยนี้แทบจะไม่มีแล้ว

2.9 แม่ควรให้นมบุตรเพราะนมแม่มีประโยชน์ต่อทารกมากและแม่ก็ควรรับประทานอาหารที่บำรุงน้ำนมด้วย เช่น แกงเสียง เป็นต้น

2.10 ต้องพาบุตรไปรับการตรวจสุขภาพเด็กและรับวัคซีนตามกำหนดในสมุดบันทึกสุขภาพเด็ก

ซึ่งทางโรงพยาบาลให้มาหลังคลอดบุตร

2.11 ดูแลบุตรให้ดีในเรื่องของความสะอาด อาหารการกินที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับวัย

2.12 ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ด้วยการให้เล่นของเล่นที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของเด็ก

ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่องความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

อนามัยเจริญพันธุ์

อนามัยเจริญพันธุ์ หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ที่เป็นผลจากกระบวนการและการทำหน้าที่การเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทางเพศชาย และหญิงทุกช่วงอายุ อันส่งผลให้มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่องความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

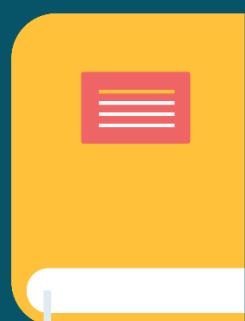
อนามัยเจริญพันธุ์

1. การวางแผนครอบครัว
2. การอนามัยแม่และเด็ก
3. เพศศึกษา
4. อนามัยวัยรุ่นควรปฏิบัติ
5. โรคเอดส์
6. โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์
7. มะเร็งระบบสืบพันธุ์
8. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน
9. ภาวะการมีบุตรยาก
10. ภาวะหลังวัยการเจริญพันธุ์

สรุปบทเรียน

อนามัยเจริญพันธุ์ หมายถึง **ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย** และ**จิตใจ**ที่เป็นผลสัมฤทธิ์อันเกิดจากกระบวนการและหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทั้งชายและหญิงทุกช่วงอายุของชีวิต ซึ่งทำให้เขาเหล่านั้น**มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข**





บทเรียนครั้งต่อไป

วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแล
อนามัยแม่และเด็ก