

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน

ครูเจนจิรา กัลพฤกษ์

เรื่อง

วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับ การดูแลอนามัยแม่และเด็ก

ทบทวนความรู้เดิม

ความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

อนามัยเจริญพันธุ์

หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์
แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ
ซึ่งทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคม
ได้อย่างมีความสุข



อนามัยเจริญพันธุ์

สุขภาพ
ทางเพศดี

สุขภาพกาย
และใจแข็งแรง

ชีวิต
มีความสุข





วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแล
อนามัยแม่และเด็ก

เรื่อง วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลอนามัยแม่และเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 10

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแล
อนามัยแม่และเด็กได้



เรื่อง วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลอนามัยแม่และเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 10

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

สังเคราะห์องค์ความรู้อนามัยของแม่
ส่งผลกระทบต่อลูกทั้งด้านร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ สังคมและสติปัญญา



เรื่อง วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลอนามัยแม่และเด็ก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 แผนการเรียนรู้ที่ 10

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

1. แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ไม่เรียนรู้
2. เห็นคุณค่าตระหนักถึงความสำคัญ
ของวิธีดูแลอนามัยแม่และเด็ก



รูปภาพแล้วแสดงความคิดเห็น





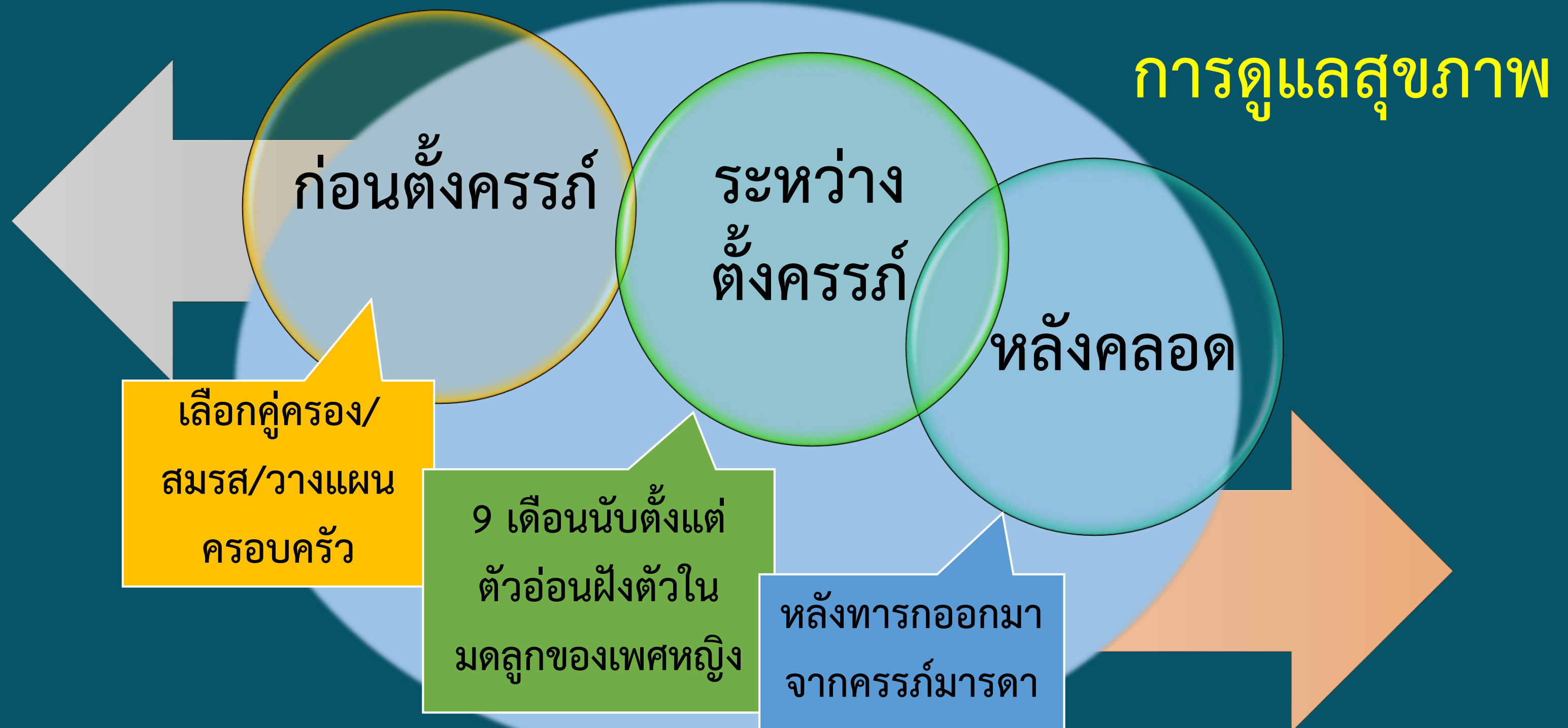
การตั้งครรภ์ (pregnant)



การตั้งครรภ์ (pregnant)

การตั้งครรภ์ คือ ช่วงของการฝังตัวของไข่ที่ปฏิสนธิแล้วในมดลูกของเพศหญิง ซึ่งเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กันของชายและหญิงจนกระทั่งถึงคลอดบุตรออกมา ซึ่งระยะของการตั้งครรภ์ โดยส่วนใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 280 วันหรือ 40 สัปดาห์หรือ 9 เดือน นับตั้งแต่วันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้าย

การอนามัยแม่และเด็ก (maternal and child health)



แนวทางการดูแลสุขภาพก่อนตั้งครรภ์



① เลือกคู่ครอง
ที่เหมาะสม



② ศึกษาทำความเข้าใจ
เรื่องเพศในชีวิตสมรส

③ ตรวจร่างกาย
ก่อนการสมรส



④ ศึกษาความรู้
เรื่องโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

⑤ ศึกษาและร่วมกันวางแผน
ครอบครัวและคุมกำเนิด
อย่างถูกวิธี

แนวทางการดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์



รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
ในปริมาณที่เพียงพอและมีการวางแผนรอบคอบ

พักผ่อนนอนหลับเพียงพอวันละ 8 ชั่วโมง
นอนกลางวัน 2 ชั่วโมง + ไม่เครียด

ระมัดระวังตนเองจากโรค
อุบัติเหตุและอยู่ในความดูแลของแพทย์

แนวทางการดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์



เลือกออกกำลังกายในท่าที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์
เช่น โยคะ ออกกำลังกายในน้ำ

รักษาความสะอาดร่างกาย
โดยเฉพาะช่องปากที่อาจเกิดฟันผุได้ง่าย
รวมถึงเสื้อผ้า และเครื่องใช้ต่าง ๆ

เรื่องน่ารู้ :
คุณแม่ตั้งครรภ์กับอาหารจำพวกไขมัน





เรื่อนำรู้ : คุณแม่ตั้งครรภ์กับอาหารจำพวกไขมัน

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรลดอาหารจำพวกไขมันเนื่องจากอาหารจำพวกนี้เป็นสิ่งที่ทำให้คุณแม่อ้วนมากเกินไป ส่งผลทำให้หัวใจต้องทำงานหนัก เหนื่อยง่าย เพราะในระหว่างตั้งครรภ์นั้นหัวใจของคุณแม่ต้องทำงานหนักกว่าคนปกติมากถึง 40%

เรื่อนำรู้ : โยคะสำหรับหญิงตั้งครรภ์





เรื่องน่ารู้ : โยคะสำหรับหญิงตั้งครรภ์

การเล่นโยคะที่ถูกต้องสำหรับหญิงตั้งครรภ์ จะช่วยส่งเสริม
สุขภาพที่ดีสำหรับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์
กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ส่งเสริมพัฒนาการของทารก
คลายความเครียดจากภาวะการตั้งครรภ์ของคุณแม่



เรื่องน่ารู้ : โยคะสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ป้องกันและบรรเทาอาการปวดเมื่อยจากสภาพร่างกาย
ภายนอกและการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนภายในร่างกายของคุณแม่
และทารกในครรภ์ รวมถึงช่วยให้คลอดลูกง่ายและลดอาการ
บาดเจ็บจากการคลอดด้วย

แนวทางการดูแลสุขภาพหลังคลอด

- 1 ดูแลรักษาอวัยวะเพศ เต้านมและหัวนมให้สะอาด
- 2 ถ้าคลอดปกติให้ลุกขึ้นเดินจากเตียงได้หลัง 24 ชั่วโมง จะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
- 3 รับประทานอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอ โดยเน้นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ นม ไข่



แนวทางการดูแลสุขภาพหลังคลอด

- ④ เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตนเอง เพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับทารก
- ⑤ บริหารร่างกายอย่างพอเหมาะ และพักผ่อนเพียงพอ
- ⑥ ตรวจร่างกายตามที่แพทย์กำหนด
อย่างเคร่งครัด



เรื่องน่ารู้ : น่านมจากแม่สู่ลูก





เรื่องน่ารู้ : น้ำนมจากแม่สู่ลูก

น้ำนมแม่ที่ไหลออกมาในช่วงแรกเรียกว่า “**น้ำนมเหลือง**”
ซึ่งจะมีลักษณะเป็นสีเหลือง อุดมไปด้วยแร่ธาตุอาหาร
และภูมิคุ้มกันโรคที่จะถ่ายทอดไปสู่ลูก
โดยน้ำนมแม่ดังกล่าวนี้จะมีอยู่ประมาณ 5 วัน
หลังคลอด แล้วจึงจะกลายเป็นสีขาวขุ่น



เรื่องน่ารู้ : มหัตศจรรย์น้ำนมแม่





เรื่อนำรู้ : มห้ศจรรย่น่านมแม่

จากการศีกษาวิจัยถึงคุณค่าของน่านมแม่พบว่า
น่านมแม่มีคุณค่าอย่างนามห้ศจรรย่ ดังต่อไปนี้



เรื่องน่ารู้ : มหัศจรรย์น้ำนมแม่

1. น้ำนมแม่เป็นเสมือนวัคซีนหยดแรกแห่งชีวิตลูกน้อย
ซึ่งหาซื้อไม่ได้ตามท้องตลาด โดยจะมีสารช่วย
สร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค จึงพบว่าเด็กที่กินน้ำนมแม่
มีโอกาสเจ็บป่วยน้อยกว่าเด็กที่กินนมผสมถึง 10 เท่า



เรื่องน่ารู้ : มหัตศรรย์นํ้านมแม่

2. เด็กที่กินนํ้านมแม่จะมีศักยภาพของการพัฒนาสมองที่แสดงถึงเฉลียวฉลาดหรือมีระดับไอคิวสูงกว่าเด็กที่กินนมผสม



เรื่องน่ารู้ : มหัศจรรย์น้ำนมแม่

3. น้ำนมแม่เป็นอาหารแห่งความเอื้ออาทรหรืออาหารทางใจ
ซึ่งจะไม่พบในนมผสม การเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่เป็น
การสร้างสายใยแห่งความรัก ความอบอุ่น ความผูกพัน
ระหว่าง แม่กับลูก ซึ่งจะเชื่อมโยงต่อไปจนกระทั่ง
เด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่



FOOD TO AVOID

HEALTHY FOOD

สุขภาพชวนคิด



การเตรียมตัวที่จะเป็นแม่ที่ดี
ด้วยการบำรุงดูแลร่างกาย
ให้แข็งแรงสมบูรณ์



วิถีทัศน์हरรษา สาระตึนารู้

เรื่อง การเตรียมตัวก่อนมีลูก

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น
ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

#อนาคตของเรา : การเตรียมตัวก่อนมีลูก

เผยแพร่โดย : ourfutures-info

เผยแพร่วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2561

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=6uA60owmynE>



เกมเลือกถูกผิดการดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์





เกมเลือกถูกผิดการดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์

~~กินยานอนหลับ
ตอนกลางคืน~~

ทำงานเบา ๆ

✓
ทำกายบริหาร
ในสระว่ายน้ำ

~~กระโดดเชือก~~

~~วิ่งขึ้นลง
บันไดบ้าน~~

✓
งดดื่ม
แอลกอฮอล์

~~อ่านหนังสือ
ฉาบฉวย~~

✓
เดินเล่นสวน

~~รับประทาน
อาหารรสชาติ
จัดจ้าน~~

✓
มองโลกในแง่ดี
ทำจิตใจร่าเริง

✓
ดื่มนมสด
ต้มสุก

✓
ฝากครรภ์
ที่โรงพยาบาล
ใกล้บ้าน

~~เที่ยวกลางคืน
คลายเครียด~~

สรุปบทเรียน

ความหมายของการอนามัยแม่และเด็ก

การอนามัยแม่และเด็ก หมายถึง การดูแลสุขภาพอนามัยของ
ผู้หญิงทั้งก่อนตั้งครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ และหลังการตั้งครรภ์
เพื่อการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดี



สรุปบทเรียน

การดูแลสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์

1. พิจารณาเลือกคู่ครองที่เหมาะสม
2. ศึกษาทำความเข้าใจเรื่องเพศในชีวิตสมรส
3. หาความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางพันธุกรรม
4. ตรวจร่างกายก่อนการสมรส
5. ศึกษาเรื่องการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด



สรุปบทเรียน

การดูแลสุขภาพก่อนการระหว่างตั้งครรภ์

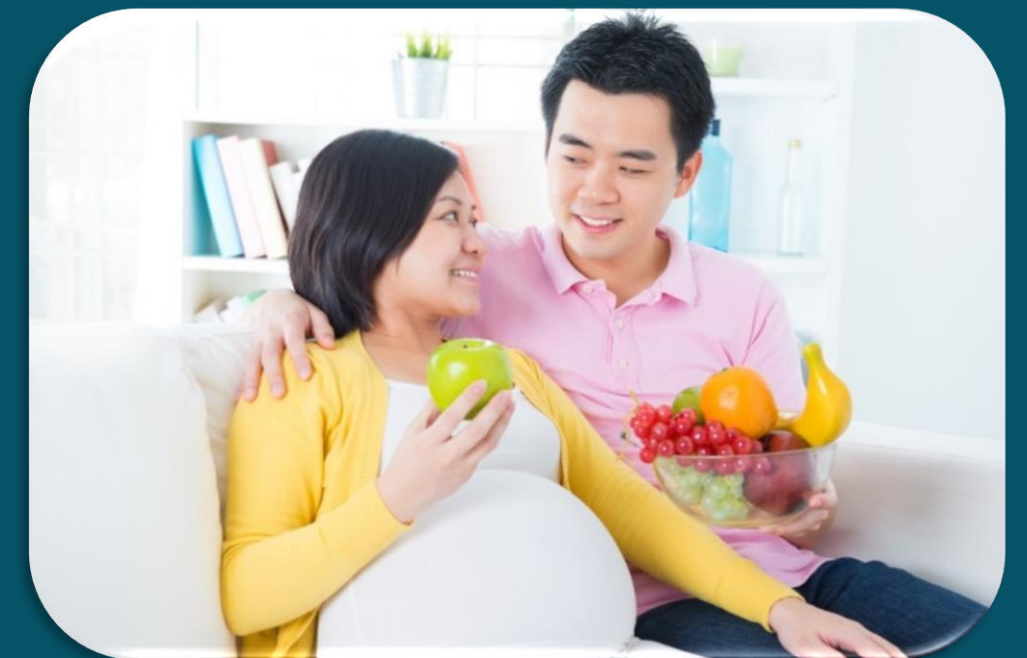
1. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอ
2. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
3. เลือกออกกำลังกายในท่าที่เหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์
4. รักษาความสะอาดร่างกาย เลือเสื้อผ้า และเครื่องใช้
5. ระวังตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุ



สรุปบทเรียน

การดูแลสุขภาพหลังคลอด

1. ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณอวัยวะเพศ
เต้านม และหัวนม
2. ถ้าคลอดปกติให้ลุกจากเตียงเดินได้หลัง 24 ชั่วโมง
เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
3. รับประทานอาหารเน้นเนื้อสัตว์ ไข่ นม
เพื่อช่วยผลิตน้ำนม

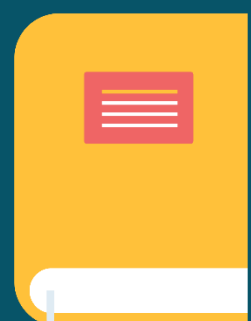


สรุปบทเรียน

การดูแลสุขภาพหลังคลอด

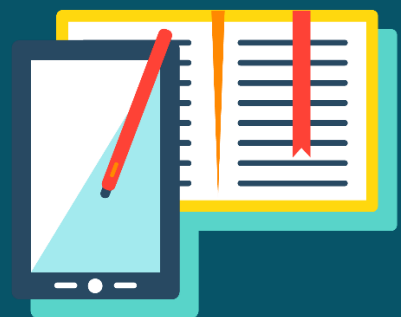
4. เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตนเอง เพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับทารก
5. บริหารร่างกายอย่างพอเหมาะและพักผ่อนให้เพียงพอ
6. ไปตรวจร่างกายภายหลังคลอด
ตามที่แพทย์กำหนดอย่างเคร่งครัด





บทเรียนครั้งต่อไป

การวางแผนครอบครัว



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้ที่ 9

เรื่อง เลี้ยงลูกอย่างไร

ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ

“ละครหลังข่าว”

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th