

**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 ระยะห่างของบุตรแต่ละคนควรเป็นเวลากี่ปี 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 ขณะพักผ่อนหลังคลอดบุตรควรบำรุงรักษาร่างกายโดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรืออยู่กระโจมอบสมุนไพรถ้าทำได้ซึ่งสมัยก่อนผู้หญิงที่คลอดบุตรแล้วจะมีการ “อยู่ไฟ” (เป็นการนอนใกล้ไฟ โดยคนสมัยโบราณเชื่อว่าความร้อนจะทำให้มดลูกเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็วหลังคลอดบุตรแล้ว) แต่สมัยนี้แทบจะไม่มีแล้ว

2.9 แม่ควรให้นมบุตรเพราะนมแม่มีประโยชน์ต่อทารกมากและแม่ก็ควรรับประทานอาหารที่บำรุงน้ำนมด้วย เช่น แกงเลียง เป็นต้น

2.10 ต้องพาบุตรให้รับการตรวจสุขภาพเด็กและรับวัคซีนตามกำหนดในสมุดบันทึกสุขภาพเด็ก ซึ่งทางโรงพยาบาลให้มาหลังคลอดบุตร

2.11 ดูแลบุตรให้ดีในเรื่องของความสะอาด อาหารการกินที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับวัย

2.12 ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ด้วยการให้เล่นของเล่นที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของเด็ก

### 3. เพศศึกษา

3.1 ศึกษาหาความรู้เรื่องเพศศึกษาจากสื่อต่าง ๆ ซึ่งคำว่าเพศศึกษานั้นไม่ได้หมายถึงเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์กันเท่านั้น แต่มีขอบข่ายกว้างขวางมาก ได้แก่ เรื่องของสุขวิทยาทางเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศในลักษณะเพื่อน คู่รัก การปรับตัวเข้ากับเพศตรงข้ามและเพศเดียวกัน ความผิดปกติทางเพศ การเลือกคู่ครอง การแต่งงาน การวางแผนครอบครัว ค่านิยมทางเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ อารมณ์ทางเพศ การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์อย่างมีความรับผิดชอบปลอดภัย ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ

3.2 เมื่อรู้แล้วก็ปฏิบัติตนในเรื่องเพศให้เหมาะสมกับวัยและสถานภาพของตนเอง ไม่ควรไปทดลองมีเพศสัมพันธ์หรือปล่อยตัวปล่อยใจให้ไปตามแรงขับทางเพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน

3.3 คิดให้รอบคอบ คิดถึงพ่อแม่ ผู้ปกครอง คิดถึงความเสียหายหรือผลกระทบเมื่อคิดจะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

3.4 ถ้ามีโอกาสควรเข้าร่วมกิจกรรมค่ายเพศศึกษา ซึ่งปัจจุบันมีบางหน่วยงานที่จัดขึ้นเพื่อจะได้มีความรู้ และมีความตระหนักเกี่ยวกับเรื่องความถูกต้องและเหมาะสมในเรื่องการปฏิบัติตนในเรื่องเพศ

### 4. อนามัยวัยรุ่นควรปฏิบัติ

4.1 ดูแลอนามัยด้านต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น อนามัยเกี่ยวกับอาหาร อนามัยเกี่ยวกับน้ำหนักของร่างกาย อนามัยเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกาย อนามัยเกี่ยวกับทรวดทรงของร่างกาย อนามัยทางเพศ เป็นต้น

4.2 ในเรื่องของอนามัยทางเพศนั้น ควรดูแลในเรื่องต่อไปนี้

1) การป้องกันการเกิดสิว และการปฏิบัติตนขณะเป็นสิว ซึ่งจะเน้นถึงการทำความสะอาดใบหน้า และการดูแลใบหน้ามิให้สกปรก ทำความสะอาดโดยการล้างด้วยน้ำสะอาดหรือสบู่ ไม่แกะหรือเกาบริเวณที่เป็นสิว เพราะมือสกปรก

2) การป้องกันการมีกลิ่นตัวและการปฏิบัติตน ถ้ามีกลิ่นตัวแรงควรใช้สารส้มระงับกลิ่นตัว และดูแลความสะอาดของรักแร้ให้ดีโดยใช้สบู่อาบน้ำฟอกให้สะอาด เสื้อผ้าที่สวมใส่ต้องสะอาด

3) ขณะที่ประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ ดูแลในเรื่องความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศให้ดี หลังขับถ่ายควรล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง

4) เมื่อผู้ชายเกิดการฝันเปียกอย่าตกใจ ให้ชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดและเปลี่ยนกางเกงตัวใหม่

5) การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ก็ควรเป็นไปอย่างเหมาะสม และไม่หมกมุ่นจนเกินไป

6) ควรดูแลเกี่ยวกับสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศทั้งชายและหญิงให้ดี

### 5. โรคเอดส์ ควรปฏิบัติดังนี้

5.1 ไม่สำส่อนทางเพศกล่าวคือมีการเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ บุคคลที่สำส่อนทางเพศนี้มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวี ได้มาก เพราะส่วนมากจะไม่ใช้ถุงยางอนามัย เพราะคิดว่าไม่ใช่ผู้หญิงขายบริการทางเพศ และผู้หญิงก็ไม่คิดว่าผู้ชายจะมีเชื้อเอชไอวี หรือทั้งคู่อาจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด จึงไม่ได้เตรียมถุงยางอนามัย

5.2 การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่ภรรยาของตน ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง

5.3 หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสารเสพติด เพราะจะทำให้ขาดสติ และเป็นสาเหตุที่จะพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หรือการไปเที่ยวผู้หญิงขายบริการทางเพศ

5.4 หลีกเลี่ยงการเที่ยวสถานบันเทิงเรีงรมย์ เพราะมีโอกาสเสี่ยงต่อการไปมีเพศสัมพันธ์

5.5 ไม่ใช่เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

5.6 ผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวี ควรคุมกำเนิดไว้อย่าปล่อยให้มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น

5.7 ถ้ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เช่น มีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย การใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น ควรไปตรวจเลือดหลังจากมีพฤติกรรมนั้นอย่างน้อย 6 สัปดาห์

## 6. โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

6.1 ไม่ใช่เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

6.2 ไม่ใช่ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า กางเกง ตลอดจนเครื่องนุ่งห่มอื่น ๆ ของผู้ป่วยที่ติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ เพราะอาจติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์เนื่องมาจากเชื้อที่ติดอยู่กับเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มนั้น

6.3 รักษาอนามัยของอวัยวะเพศให้ดี เพราะเป็นช่องทางที่เชื้อโรคเข้าไปได้และจะไปติดเชื้อในระบบอวัยวะสืบพันธุ์ภายในจนเกิดอาการต่าง ๆ ได้

6.4 ควรใช้ห้องน้ำที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ โดยเฉพาะผู้หญิงจำเป็นต้องเลือกที่จะใช้ห้องน้ำ เพราะอวัยวะเพศมีโอกาสที่จะติดเชื้อโรคจากการใช้ห้องน้ำที่ไม่สะอาดมากกว่าผู้ชาย

6.5 ถ้าเป็นโรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ควรรักษาให้หาย โดยไปให้แพทย์ตรวจรักษาอย่างนิ่งนอนใจ ปล่อยให้หายหรือรักษาเอง

6.6 ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ให้รีบไปรับการตรวจรักษา และขอคำปรึกษาจากแพทย์ พยาบาล หรือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

## 7. มะเร็งระบบสืบพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

7.1 ควรตรวจมะเร็งปากมดลูก ผู้หญิงที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปมีโอกาสเสี่ยงสูง จึงควรมีการตรวจมะเร็งปากมดลูกปีละ 1 ครั้ง หากพบความผิดปกติให้ปรึกษาแพทย์ เพราะถ้าเป็นระยะเริ่มแรกจะสามารถรักษาให้หายได้

7.2 ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย (ต่ำกว่า 20 ปี)

7.3 ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน

7.4 ไม่สูบบุหรี่ เพราะสตรีที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าสตรีที่ไม่สูบบุหรี่

7.5 เมื่อมีอาการตกขาวผิดปกติ หรือเลือกออกที่ผิดปกติจากช่องคลอด ซึ่งไม่ใช่ประจำเดือน ให้รีบไปปรึกษาแพทย์

7.6 ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองในขณะอาบน้ำ เพื่อค้นหาก้อนเนื้อที่แข็งเป็นไตผิดปกติถ้าพบว่ามีให้รีบไปพบแพทย์ การตรวจเต้านมด้วยตนเองนี้ควรทำเดือนละครั้ง

7.7 ผู้ชายควรตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก อาจด้วยการตรวจเลือดหรือตรวจทางทวารหนักเพื่อตรวจดูว่าต่อมลูกหมากโตผิดปกติหรือไม่ โดยเฉพาะผู้ชายวัยทองไปจนถึงวัยสูงอายุ

7.8 ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของผู้หญิงและของผู้ชาย ควรรีบไปพบแพทย์

7.๙ ถ้าเป็นมะเร็งในระบบสืบพันธุ์ควรรักษาอย่างต่อเนื่องอย่าท้อแท้และหยุดการรักษา

## 8. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน ควรปฏิบัติดังนี้

8.1 หลีกเลี่ยงการทำให้ครรภ์กระทบกระเทือน เพราะอาจทำให้เกิดการแท้งได้

8.2 คนที่มีปัญหาในการตั้งครรภ์ทำให้แท้งบุตรบ่อยควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

8.3 ควรป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อตนเองยังไม่พร้อมหรือที่เรียกว่าการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ อาจทำได้โดยหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือใช้ถุงยางอนามัย ถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดจึงไม่ได้มีการป้องกัน ควรใช้วิธีกั้นยาหลังเพศสัมพันธ์

8.4 ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องทำแท้งอย่างถูกกฎหมายควรให้แพทย์เป็นผู้ทำไม่ควรไปพึ่งหมอเถื่อน

8.5 ควรงดเว้นพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์กันง่าย ๆ หรือก่อนวัยอันควร เพราะจะนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และจะนำไปสู่การทำแท้ง

8.6 ควรคำนึงถึงบาปที่เกิดขึ้นกับการฆ่าชีวิตมนุษย์

## 9. ภาวะการณ์มีบุตรยาก ควรปฏิบัติดังนี้

9.1 ถ้าพิจารณาแล้วว่าตนเองและคู่ของตนมีบุตรยาก ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุว่ามาจากฝ่ายใดหรือทั้งสองฝ่าย

9.2 ควรปฏิบัติตนตามที่แพทย์แนะนำสำหรับผู้ที่มิบุตรยาก

9.3 ถ้ามีบุตรตามวิธีปกติไม่ได้และประสงค์ที่จะมีบุตรไว้สืบสกุลก็ควรยินยอมทำตามกรรมวิธีทางการแพทย์ ซึ่งปัจจุบันมีความก้าวหน้ามากสำหรับการทำให้ผู้ที่มิบุตรยากได้มีบุตร แต่ค่าใช้จ่ายค่อนข้างแพง

9.4 ถ้าแต่งงานกัน 2 - 3 ปี และมีเพศสัมพันธ์ตามปกติ แล้วยังไม่มีการตั้งครรภ์ในชายมีบุตรยาก ควรไปขอคำแนะนำจากแพทย์

## 10. ภาวะหลังวัยการเจริญพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

10.1 ควรไปรับการตรวจสุขภาพที่คลินิกวัยทองตามโรงพยาบาล

10.2 ทำความเข้าใจกับสภาพของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย

10.3 รักษาสุขภาพอนามัยของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อต่อสู้กับความเสื่อมของร่างกาย

10.4 ผู้สูงอายุอาจเข้าร่วม 9 มรรคผู้สูงอายุตามที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดขึ้น เพราะจะมีแต่ผู้ที่ไม่อยู่ในวัยเดียวกัน ทำให้มีกิจกรรมทำคลายความเหงาได้

10.5 ทำบุญ ตักบาตร ทำจิตใจให้สงบ เข้าวัด ฟังธรรมและปฏิบัติธรรม ซึ่งแท้จริงแล้วเรื่องนี้เป็นเรื่องของคนทุกวัย มิใช่เฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยทองและวัยสูงอายุ

10.6 ผู้สูงอายุสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามความต้องการ แต่ควรขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายด้วย



## องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว

1. การเลือกคู่ครองเป็นการที่จะเริ่มต้นของการที่จะมีครอบครัวที่ดีการเลือกคู่ครองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าได้ เพราะการเลือกคู่ครองของคนสมัยนี้จะเลือกตามอารมณ์และความรู้สึกกันเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่นึกถึงความเป็นจริง ครั้นเมื่ออายุมากสังขารก็เปลี่ยนสภาพตามกาลเวลา หากไม่มีความเข้าใจซึ่งกันและกันแล้ว การหย่าร้างก็จะตามมา ทั้งนี้ การเลือกคู่ครองที่ถูกต่อนั้น เริ่มแรกคือใจต้องรักกันก่อน จากนั้นต้องมีการวางแผนเป้าหมายในชีวิตร่วมกันต่อไป

2. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย และอาชีพที่อยู่อาศัยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก ฉะนั้นจะต้องตกลงกันตั้งแต่ก่อนแต่งงาน เช่น แยกมาอยู่ด้วยกันตามลำพัง หรืออยู่กับครอบครัวของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเหตุผล และความจำเป็นของทั้งสองฝ่าย สำหรับอาชีพควรมีอาชีพที่มั่นคง มีรายได้แน่นอน และเพียงพอที่จะดูแลครอบครัวได้

3. การแต่งงานเป็นประเพณีที่แสดงถึงการประกาศให้สังคมรับรู้ถึงการตกลงใจในการใช้ชีวิตร่วมกันของชายหญิงซึ่งมีธรรมเนียมปฏิบัติแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น และการจดทะเบียนสมรสเพื่อสิทธิตามกฎหมายของทั้งสองฝ่ายอย่างไรก็ตาม พิธีแต่งงาน ควรเป็นไปตามฐานะของคู่บ่าวสาวและไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลัง

4. การปรับตัวเข้าหากันการที่คนสองคนซึ่งแตกต่างกันในที่มานิสัยใจคอจะตกลงมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้นั้น การปรับตัวเป็นเรื่อง สำคัญอย่างยิ่ง การที่คู่รักรู้จัก "การเสียสละ" จะช่วยพัฒนาความรักที่มีต่อกันให้ยืนยาวตลอดไป



5. การเงินคู่บ่าวสาวจำเป็นต้องนำเงินเดือนของเราทั้งสองคนมารวมกันก่อนเพื่อให้รู้รายรับที่แน่นอนของครอบครัวจากนั้นให้เขียนถึงรายจ่ายของครอบครัวในหนึ่งเดือนและควรทำตารางรายรับ-รายจ่ายให้ชัดเจน

#### 6. การวางแผนมีบุตร และการเว้นช่วงการมีบุตร

คือการเตรียมความพร้อมสำหรับมีบุตรว่าเมื่อแต่งงานกันแล้วต้องการจะมีบุตรกี่คนและเว้นระยะห่างกันนานแค่ไหน เลือกว่าวิธีอะไรจึงจะมีประสิทธิภาพและปลอดภัยในการคุมกำเนิด การวางแผนการเงิน และการวางแผนอนาคตบุตร ตลอดจนการเว้นช่วงการมีบุตร เพื่อให้ผู้เป็นแม่ได้ฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย ก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป ที่สำคัญคือไม่ควรมีบุตรเร็วเกินไป ช้าเกินไป หรือถี่เกินไป จะทำให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดูและให้ความอบอุ่น แก่ลูกได้อย่างทั่วถึง

7. การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดีเพื่อให้บุตรเติบโตมาเป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข ผู้ที่เป็นพ่อแม่จะต้องเตรียมตัวที่จะปฏิบัติตนเองให้เป็น แบบอย่างที่ดีกับบุตรโดยประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดี มีหลักการในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์ในการสอน การดัดเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงและการอบรมแก้ไขบุตรให้ดีขึ้นในอนาคต

### การอนามัยแม่และเด็ก “ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์”

1. บุหรี่ สารนิโคติน คาร์บอนมอนนอกไซด์ในควันบุหรี่ และทาร์จะมีผลต่อการทำงานของสารสื่อประสาทอะเซทิลโคลีน (acetylcholine) โดปามีน (dopamine) และนอร์อีพิเนฟริน (nor epinephrine) ส่งผลให้มีการขัดขวางการพัฒนาของเซลล์ประสาทของทารก มีการหดตัวของหลอดเลือดดำมดลูก ทำให้เลือดผ่านรกลดลง ทารกจึงได้รับอาหารและออกซิเจนไม่เพียงพอ มีผลให้น้ำหนักแรกเกิดน้อย ขาดสารอาหารในระยะตั้งครรภ์และเพิ่มอัตราการตายในวัยทารก นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาพัฒนาการและพฤติกรรม เช่น 9 เดือน ปัญญาบกพร่อง มีปัญหาการเรียน ชุกชนมากผิดปกติ สมาธิสั้น พฤติกรรมก้าวร้าว ตลอดจนมีปัญหาด้านการเข้าสังคมผลดังกล่าวจะพบได้ตั้งแต่ในระยะแรกของการตั้งครรภ์จนกระทั่งทารกเกิด มีผู้ศึกษาพบว่าหากมารดาสูบบุหรี่ในช่วง 4 สัปดาห์ก่อนคลอด แม้จะเป็นการสูบบุหรี่เพียงครั้งเดียวก็จะส่งผลให้มีการยับยั้งการสร้าง DNA ของทารกได้นานหลายชั่วโมง

นอกจากผลกระทบต่อลูกแล้ว ในส่วนของผลกระทบต่อมารดา คือทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็น”โรคหลอดเลือดอุดตัน”เพิ่มขึ้นโดยอาจก่อให้เกิดหลอดเลือดสมองอุดตันภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำชั้นลึก (deep vein thrombosis) หรือเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ การติดเชื้อทางเดินหายใจที่พบบ่อยที่สุด คือ “หลอดลมอักเสบ” (ซึ่งพบได้มากกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 15 เท่า ปอดอักเสบ ไข้หวัดใหญ่ ภาวะหอบหืด 3 เท่า ส่วนผลต่อการตั้งครรภ์พบว่าเพิ่มอัตราการตั้งครรภ์นอกมดลูก5เท่า)

2. แอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ ไวน์หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ) ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อทารกในครรภ์ พบเมื่อแม่ดื่มแอลกอฮอล์ช่วงปฏิสนธิหรือในช่วง 3 เดือน แรก ความรุนแรงขึ้นอยู่กับปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มหากดื่มในปริมาณมากจะส่งผลให้ทารกเมื่อคลอดมีลักษณะของโรคกลุ่มอาการของทารก ที่เกิดจากมารดาที่ดื่มแอลกอฮอล์ (Fetal alcohol syndrome, FAS) ซึ่งมีลักษณะทางร่างกายที่ผิดปกติคือ

- ร่องริมฝีปากบน (Phil rum) เรียบ -ริมฝีปากบนยาวและบาง
- หนึ่งกลุ่มหัวตามาก (epicanthal folds) -จมูกแบน
- ปลายจมูกเขี้ยวขึ้น -ช่องตาสั้น
- บริเวณส่วนกลางใบหน้ามีการพัฒนาน้อยกว่าปกติ(midfacehypoplasia)

แอลกอฮอล์ ทำให้เกิดการทำลายของเซลล์ประสาท ส่งผลให้มีการเจริญเติบโตบกพร่อง น้ำหนักแรกเกิดน้อยและมีอัตราการเพิ่มน้ำหนักหลังเกิดน้อย ศีรษะเล็ก เกิดความผิดปกติของโครงสร้างสมอง เช่น ไม่

มีสมองใหญ่ (anencephaly) สมองใหญ่มีร่องผิดปกติ (schizencephaly) เยื่อหุ้มสมองและเนื้อสมองเลื่อน (lumbarmeningomyelocoele) ส่วน ด้านพัฒนาการของสติปัญญาที่มีความบกพร่อง มีปัญหาด้านความจำ การเคลื่อนไหวผิดปกติ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางจิตเวช เช่น ภาวะวิตกกังวล (anxiety disorder) มีภาวะ ซึมเศร้า (depression) พฤติกรรมอันธพาล (conduct disorder) และมีปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ เช่นอาการชุกชุน ไม่อยู่นิ่ง และสมาธิสั้น

**3. แอมเฟตามีนและอนุพันธ์** ได้แก่ เมตแอมเฟตามีน (ยาไอซ์ สปีด) และ 3,4-เมทิลีนไดออกซีเมตแอมเฟตามีน (ยาอีEctasy) จะ ส่งผลให้มีน้ำหนักแรกเกิดน้อย มีความผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด ภาวะเลือดออกในสมอง ภาวะสมองตายทำให้มีการทำลายเซลล์ประสาท เส้นรอบศีรษะมีขนาดเล็ก ซึ่งมีผลต่อสมาธิ ความจำ และมีดีส์สัมพันธ์ (spatial skills) และมีผลทำให้เด็กมีปัญหาพฤติกรรมในระยะยาวอีกด้วย

การป้องกันที่ดีที่สุด คือ หลีกเลี่ยงการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดทุกชนิด ไม่ว่าจะคุณที่ตั้งครรภ์หรือไม่ก็ตาม เพราะผลกระทบที่ตามมาเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ส่วนในรายที่ตั้งครรภ์แล้ว และยังไม่เลิกหรือเพิ่งจะเลิกใช้สารเสพติด ก็ต้องระมัดระวังทารกในครรภ์เป็นพิเศษ โดยระหว่างที่ตั้งครรภ์ ควร...

- หมั่นไปพบสูติแพทย์เพื่อติดตามผลของพัฒนาการทารกในครรภ์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของสูติแพทย์อย่างเคร่งครัด
- ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดทุกชนิดอย่างเด็ดขาด
- หากคนในครอบครัวสูบบุหรี่ ควรพูดจาขอความร่วมมือให้ไปสูบบุหรี่ภายนอกบ้าน เพราะควันบุหรี่มีสารพิษที่เรียกว่า “ทาร์” ซึ่งส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์และว่าที่คุณแม่ รวมถึงสมาชิกในครอบครัวมากกว่าผู้ที่สูบเองเสียเอง

**เมื่อคลอดแล้วก็ไม่ควรละเลย** ควรพาทารกไปพบกุมารแพทย์เพื่อเฝ้าระวัง คัดกรอง ประเมินพัฒนาการและพฤติกรรมเป็นระยะ เพื่อหาความผิดปกติร่วมที่พบได้บ่อย เช่น ปัญหาด้านการมองเห็น การได้ยินบกพร่อง เพื่อให้การช่วยเหลือกระตุ้นพัฒนาการโดยเร็วเพื่อลดปัญหาทางด้านการศึกษาและปัญหาสังคมที่จะตามมา

**รังสีx-rays** ขณะตั้งครรภ์ มีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดอันตรายต่อทารกได้แก่

1. ลักษณะของการ X-ray เช่น เพื่อการวินิจฉัย หรือเพื่อการรักษา การ X-ray เพื่อการวินิจฉัยปริมาณรังสีที่ได้รับจะน้อยมาก
2. อวัยวะที่ต่างกันเมื่อตรวจวินิจฉัยด้วย X-ray มดลูกจะได้รับปริมาณรังสีต่างกัน เช่น การ X-ray ที่หน้าท้อง มดลูกจะได้รับปริมาณรังสีมากกว่าการ X-ray ที่ปอด แต่ปริมาณรังสีในตำแหน่งทั้งสองก็ยังอยู่ในปริมาณต่ำที่จะทำอันตรายทารกได้
3. ปริมาณรังสีที่สามารถทำอันตรายได้ คือ มากกว่า 100-200 rad ซึ่งมากกว่าปริมาณที่ใช้ในการวินิจฉัยเป็นร้อยเท่า
4. ปริมาณที่ถือว่าไม่มีผลใด ๆ ต่อทารกในครรภ์คือน้อยกว่า 5 rad อย่างไรก็ตามการ X-ray เพื่อการวินิจฉัยเพียงครั้งเดียวยังไม่มีการรายงานการพบ อันตรายต่อตัวอ่อน หรือทารกในครรภ์โรคที่มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์

1. โรคหัวใจ
2. โรคลมบ้าหมูหรือลมชัก
3. โรคไต
4. เบาหวาน
5. โรคหัดเยอรมัน
6. โรคซิฟิลิส
7. โรคเอดส์
8. ภูมิแพ้ หอบหืด
๙. โรคทาลัสซีเมีย

โรคประจำตัวบางโรคของแม่มีผลต่อทารกในครรภ์มาก บางโรคอาจเป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์เลย ก็ได้ แต่คุณแม่อย่าเพิ่งวิตกกังวลไปก่อนว่าจะมีลูกไม่ได้ สิ่งที่คุณควรทำคือ ให้คุณแม่ไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการ รับการรักษา และการดูแลอย่างใกล้ชิดตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์รวมถึงการดูแลรักษาโรคที่อาจเกิดในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อความปลอดภัยทั้งตัวคุณแม่และทารก

**โรคหัวใจคุณแม่ที่เป็นโรคหัวใจบ่งชี้ว่ามีปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจรั่วจากการติดเชื้อบางชนิด หรือมีปัญหาผนังกล้ามเนื้อหัวใจมีรูโหว่เมื่อคุณแม่ต้องการตั้งครรภ์ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาว่าอาการของโรครี ระดับความรุนแรงมากน้อยแค่ไหนและจะสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่โดยปกติหัวใจจะทำงานค่อนข้างหนัก เพื่อสูบน้ำเลือดผ่านเข้าออกให้สมดุล และเมื่อตั้งครรภ์โดยเฉพาะครึ่งหลังของอายุครรภ์ ปริมาณเลือดจะเพิ่มขึ้นถึง 40% หัวใจจึงยังทำงานหนักมากขึ้นคุณแม่ที่มีโรคหัวใจบางคนอาจเกิดอาการหัวใจวายขณะตั้งครรภ์ได้**

**โรคลมบ้าหมูหรือ ลมชัก**เกิดจากการมีแผลในสมอง จึงมีการส่งคลื่นสมองออกมาผิดปกติ ซึ่งจะให้คุณแม่เกิดอาการชักและหมดสติไปชั่วคราวหลังการชัก เป็นผลให้คุณแม่จะขาดออกซิเจนชั่วคราว มีผลต่อการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์ คุณแม่ที่เป็นโรคนี้อายุละ 50 จะไม่มีอาการเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ร้อยละ 40 บอกว่ามีอาการดีขึ้น และร้อยละ 10 แพทย์ผู้ดูแลครรภ์ต้องเพิ่มขนาดยาควบคุมการชัก

**โรคไต**ปกติไตจะทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดและขับของเสียจากการเผาผลาญพลังงานในร่างกายออกทางปัสสาวะ ขณะคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีของเสียจากทารกที่ฝากออกมาทางสายสะดือเข้าสู่กระแสเลือดของคุณแม่ด้วย เพราะฉะนั้นไตของคุณแม่จะต้องทำหน้าที่หนักขึ้นคุณแม่ที่มีปัญหาเกี่ยวกับไตจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เพื่อติดตามดูแลอาการอย่างใกล้ชิดตลอดการตั้งครรภ์

**เบาหวาน**คุณแม่ที่เป็นโรคเบาหวานหรืออาจเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์เกิดจากเมื่อตั้งครรภ์จะมีฮอร์โมนหลายตัวที่ผลิตจากรก ฮอร์โมนเหล่านี้จะมีฤทธิ์ต่อต้านอินซูลิน ทำให้อินซูลินของคุณแม่ลดต่ำลงจนไม่พอที่จะดึงน้ำตาลในเลือดมาเก็บไว้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคุณแม่สูงตลอดเวลา ลูกจะได้รับเลือดที่มีน้ำตาลในเลือดสูงจากคุณแม่ด้วยผลจากการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์คือ ลูกกลายเป็น Sugar Baby คือ ตัวใหญ่มากกว่าเด็กทารกแรกคลอดปกติทั่วไป หน้าอ้วนเหมือนอมลูกกวาด ทำให้คลอดทางช่องคลอดไม่ได้ หรือคลอดแล้วติดไหล่ ถ้าติดอยู่นานทารกอาจเสียชีวิตได้ และถ้าหมอดึงทารกออกมาแรงๆ จะมีผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับแขนเคลื่อนไหวผิดปกติหรืออาจพิการได้ เมื่อคุณแม่เป็นโรคเบาหวานต้องไปปรึกษาแพทย์เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้เป็น ปกติตลอดการตั้งครรภ์และต้องป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากเบาหวานได้

**โรคหัดเยอรมัน**ที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์สามารถทำให้ทารกพิการหรือกลายเป็นโรคลิ้นหัวใจรั่วเช่น การติดเชื้อ **หัดเยอรมัน** ในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ทารกอาจกลายเป็นเด็กพิการลิ้นหัวใจรั่ว ตาบอด จากต่อกระຈก สมองเล็กเกินไป ทำให้เกิดโรคปัญญาอ่อน เป็นต้น ทำให้คุณแม่หวาดกลัวโรคนี้น่ากลัว แต่ทั้งนี้ถ้าได้รับวัคซีนป้องกันก็จะช่วยไม่ให้เกิดเรื่องที่น่าเสียใจขึ้นได้ คุณแม่สามารถทำให้ตัวเองปลอดภัยจาก **โรคหัดเยอรมัน** ได้ด้วยการเจาะเลือดตรวจภูมิคุ้มกันเสียก่อน สำหรับคุณแม่ที่เคยเป็นโรคนี้นี้แล้วจะมีภูมิคุ้มกันไปตลอดชีวิต แต่ถ้าตรวจไม่พบภูมิคุ้มกัน คุณแม่ควรฉีดวัคซีนป้องกันก่อนจะตั้งครรภ์ล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือนกรณีที่ตั้งครรภ์แล้ว ยังไม่เคยได้รับวัคซีนนี้ ควรเจาะเลือดดูระดับความคุ้มกัน ถ้ายังมีภูมิคุ้มกัน คุณแม่สบายใจได้ แต่ถ้าไม่มีภูมิเลยหรืออยู่ในระดับต่ำ คุณแม่ห้ามฉีดวัคซีนตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์เพราะวัคซีนหัดเยอรมันเป็นวัคซีนไวรัสที่มีชีวิตสิ่ง ที่จะช่วยป้องกันคุณแม่จากหัดเยอรมันได้ดีที่สุดคือต้องคอยหลบคนเป็นหวัด ผู้ที่สงสัยว่าเป็นหัดเยอรมัน หรือในสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านหนาแน่น ถ้าไม่สามารถหลบหลีกเลี่ยงได้ต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน แพทย์จะเจาะระดับภูมิคุ้มกัน 2 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ และตรวจหาภูมิ 9 ชนิดพิเศษที่บ่งบอกถึงการติดเชื้อครั้งแรกซึ่งช่วยทำให้รู้ได้ว่าคุณแม่ได้รับเชื้อหัดเยอรมันหรือไม่คุณแม่จะได้ร่วมกันตัดสินใจแก้ไขปัญหากับแพทย์ต่อไป

**โรคซิฟิลิส**ถ้าตรวจพบในขณะตั้งครรภ์ไม่เกิน 5 เดือน จะสามารถรักษาให้หายขาด โดยที่เชื้อ **ซิฟิลิส** ยังไม่เข้าไปทำอันตรายหรือสร้างความพิการให้ทารกในครรภ์ แต่ถ้าหลังจากอายุครรภ์ 5 เดือนแล้ว เชื้อ **ซิฟิลิส** จะสามารถผ่านรกไปถึงทารกได้ ทำให้เกิดความพิการต่างๆ เช่น ลิ้นหัวใจรั่ว แขนงอก คลอดก่อนกำหนดน้ำหนักตัว

น้อยหรือรุนแรงถึงขั้นทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์

**โรคเอดส์**ถือเป็นโรคอันตรายที่ทุกคนหวาดกลัวเพราะเกี่ยวกับชีวิตและยังไม่มียารักษากรรม คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ตรวจพบเชื้อเอชไอวี (HIV) ในระยะตั้งครรภ์อ่อนๆ สามารถปรึกษากับแพทย์ถึงการทำแท้ง หรือยังคงรักษาการตั้งครรภ์ต่อไปถ้าคุณแม่มีความประสงค์ที่จะตั้งครรภ์แพทย์จะให้ยาต้านไวรัสแก่คุณแม่ในเดือนสุดท้ายก่อนคลอดซึ่งโอกาสที่เจ้าตัวเล็กติดเชื้อไวรัสจากแม่ขณะคลอดจะลดลงจากประมาณ 30% เหลือไม่เกิน 8%

**ภูมิแพ้ หอบหืด**คุณแม่ที่เป็น**โรคภูมิแพ้หอบหืด**จะต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่กระตุ้นให้อาการแพ้กำเริบ ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ยังสามารถใช้ยาพ่นจมูกขยายหลอดลม และสารสเตียรอยด์ที่นิยมใช้กันได้อยู่ เนื่องจากค่อนข้างปลอดภัย อย่างไรก็ตามเมื่อตั้งครรภ์ต้องแจ้งแพทย์ที่ดูแลรักษาโรคภูมิแพ้ว่าสงสัยจะตั้งครรภ์และควรแจ้งสูตินรีแพทย์ที่ดูแลการตั้งครรภ์ด้วย ว่ารักษาโรคภูมิแพ้อยู่เพื่อให้การดูแลและการให้ยาต่างๆ เป็นไปอย่างปลอดภัยที่สุด นอกจากนั้นคุณแม่ควรให้แพทย์ดูแลอย่างใกล้ชิดและไม่ควรซื้อยามาใช้เองเด็ดขาด

**โรคทาลัสซีเมีย**ชนิดที่ผิดปกติจะทำให้เกิดการสร้างสารโพลีเปปไทด์โกลบิน (Polypeptideglobin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในเม็ดเลือดแดงลดน้อยลงหรือไม่สร้างเลยทำให้มีอาการซีดเล็กน้อยหรือถึงขั้นต้องให้เลือดทดแทน

**โรคทาลัสซีเมีย**นี้ เป็นการถ่ายทอดทางพันธุกรรมชนิดด้อย คุณพ่อคุณแม่มักไม่มีอาการปรากฏ แต่จะมียีนแฝงอยู่ในตัว เมื่อต่างฝ่ายต่างถ่ายทอดยีนด้อยจึงทำให้ลูกได้รับยีนที่ผิดปกติเต็มที่ แสดงอาการของ**โรคทาลัสซีเมีย**ชัดเจน

- คนที่เป็นโรคทาลัสซีเมียในประเทศไทยพบว่า มีอุบัติการณ์ของโรคนี้อยู่ละ 1 แต่ผู้ที่เป็นพาหะของโรคหรือโรคทาลัสซีเมียแฝงอยู่ร้อยละ 30
- โรคทาลัสซีเมียมีหลายชนิด แต่ที่พบได้บ่อยคือ ทาลัสซีเมียชนิดแอลฟา (Alpha Thalassemia) และเบต้า (Beta Thalassemia)
- ทารกที่เป็นโรคทาลัสซีเมียอาจมีความรุนแรงมากจนทำให้เสียชีวิตตั้งแต่ในครรภ์ คลอดแล้ว เสียชีวิต หรือเสียชีวิตตั้งแต่อายุน้อยๆ บางรายอาจรอดชีวิตแล้วเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่ความผิดปกติจะไม่สิ้นสุดลงเพียงเท่านั้น เพราะสามารถถ่ายทอดต่อไปยังลูกหลานได้
- โรคเบต้าทาลัสซีเมีย ทารกที่คลอดออกมาแล้วมีชีวิตรอด อาจมีอาการซีดมาก เจริญเติบโตช้า ตับม้ามโตจำเป็นต้องเติมเลือดบ่อยๆเพื่อยืดการมีชีวิตต่อได้ประมาณ10-30ปี

**โรคไวรัสตับอักเสบบี**เป็นโรคที่พบบ่อยในเมืองไทย มีคุณแม่ตั้งครรภ์เป็น พาหะของโรคนี้นั้นมาก ผู้ที่เป็นพาหะของโรคมีโอกาสเกิดโรคตับแข็งหรือมะเร็งตับสูงกว่าคนทั่วไป 200 เท่า และสามารถติดต่อกันง่ายที่สุดโดยผ่านทางเลือดดังนั้นโอกาสที่ทารกจะติดโรคนี้นั้นจากแม่ก็โดยการสัมผัสกับเลือดที่เป็นพาหะในขณะคลอดนั่นเอง

<https://bit.ly/2WVlNf4> .[สืบค้นวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2562].