

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ (ประกอบการสอนชั่วโมงที่ ๑๐-๑๓)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนที่ ๑ เรื่องความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

นายณัฐกิจ ชันแก้ว และนางวรรณมา พุทธิเมธากุล

อนามัยเจริญพันธุ์

อนามัยเจริญพันธุ์ หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ที่เป็นผลจากกระบวนการและการทำหน้าที่การเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทางเพศชายและหญิงทุกช่วงอายุ อันส่งผลให้มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ มีดังนี้ คือ

๑. การวางแผนครอบครัว ควรปฏิบัติดังนี้

๑.๑ ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือก่อนที่จะแต่งงานกัน แต่ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ ต้องใช้ถุงยางอนามัยเพื่อการคุมกำเนิด

๑.๒ ควรมีการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน เช่น ควรตรวจเลือดก่อนว่ามีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคติดต่อทางพันธุกรรมหรือไม่

๑.๓ เมื่อแต่งงานแล้วถ้ายังไม่พร้อมจะมีบุตรก็ควรคุมกำเนิดแบบชั่วคราวไว้ก่อน เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด การฉีดยาคุมกำเนิด การใส่ห่วงยางอนามัย เป็นต้น

๑.๔ คู่สามีภรรยาควรวางแผนว่าจะมีบุตรคนแรกเมื่อใด และควรจะมีบุตรกี่คน ระยะห่างของบุตรแต่ละคนควรเป็นเวลาสักปี และควรจะใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีใด

๒. การอนามัยแม่และเด็ก

๒.๑ มีการเตรียมตัวที่จะเป็นแม่ที่ดีด้วยการบำรุงดูแลร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์

๒.๒ เมื่อมีการตั้งครรภ์ต้องไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล

๒.๓ ไปรับการตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัด

๒.๔ ควรศึกษาหาความรู้จากสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะหนังสือเกี่ยวกับการดูแลครรภ์ การเลี้ยงดูบุตรเพื่อการเป็นแม่ที่ดี และเพื่อสุขภาพของตนเองและบุตร

๒.๕ ควรเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีการตั้งครรภ์ ซึ่งถ้าไปฝากครรภ์แพทย์และพยาบาลจะให้คำแนะนำ และควรปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด

๒.๖ ไม่ทำกิจกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการแท้ง โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกิดการกระทบกระเทือนบริเวณมดลูกหรือบริเวณท้อง

๒.๗ หลังคลอดบุตรควรพักฟื้นประมาณ ๔๕ วัน เพราะร่างกายยังอ่อนแออยู่

๒.๘ ขณะพักฟื้นหลังคลอดบุตรควรบำรุงรักษาร่างกายโดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรืออยู่กระโจมอบสมุนไพรถ้าทำได้ซึ่งสมัยก่อนผู้หญิงที่คลอดบุตรแล้วจะมีการ “อยู่ไฟ” (เป็นการนอนใกล้ไฟ โดยคนสมัยโบราณเชื่อว่าความร้อนจะทำให้มดลูกเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็วหลังคลอดบุตรแล้ว) แต่สมัยนี้แทบจะไม่มีแล้ว

๒.๙ แม่ควรให้นมบุตรเพราะนมแม่มีประโยชน์ต่อทารกมากและแม่ก็ควรรับประทานอาหารที่บำรุงน้ำนมด้วย เช่น แกงเลียง เป็นต้น

๒.๑๐ ต้องพาบุตรให้รับการตรวจสุขภาพเด็กและรับวัคซีนตามกำหนดใน สมุดบันทึกสุขภาพเด็ก ซึ่งทางโรงพยาบาลให้มาหลังคลอดบุตร

๒.๑๑ ดูแลบุตรให้ดีในเรื่องของความสะอาด อาหารการกินที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับวัย

๒.๑๒ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ด้วยการให้เล่นของเล่นที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของเด็ก

๓. เพศศึกษา

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

๓.๒ เมื่อรู้แล้วก็ปฏิบัติตนในเรื่องเพศให้เหมาะสมกับวัยและสถานภาพของตนเอง ไม่ควรไปทดลองมีเพศสัมพันธ์หรือปล่อยตัวปล่อยใจให้ไปตามแรงขับทางเพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน

๓.๓ คิดให้รอบคอบ คิดถึงพ่อแม่ ผู้ปกครอง คิดถึงความเสียหายหรือผลกระทบเมื่อคิดจะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

๓.๔ ถ้ามีโอกาสควรเข้าร่วมกิจกรรมค่ายเพศศึกษา ซึ่งปัจจุบันมีบางหน่วยงานที่จัดขึ้นเพื่อจะได้มีความรู้ และมีความตระหนักเกี่ยวกับเรื่องความถูกต้องและเหมาะสมในเรื่องการปฏิบัติตนในเรื่องเพศ

๔. อนามัยวัยรุ่น ควรปฏิบัติ

๔.๑ ดูแลอนามัยด้านต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น อนามัยเกี่ยวกับอาหาร อนามัยเกี่ยวกับน้ำหนักของร่างกาย อนามัยเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกาย อนามัยเกี่ยวกับทรวดทรงของร่างกาย อนามัยทางเพศ เป็นต้น

๔.๒ ในเรื่องของอนามัยทางเพศนั้น ควรดูแลในเรื่องต่อไปนี้

๑) การป้องกันการเกิดสิว และการปฏิบัติตนขณะเป็นสิว ซึ่งจะเน้นถึงการทำความสะอาดใบหน้า และการดูแลใบหน้ามิให้สกปรก ทำความสะอาดโดยการล้างด้วยน้ำสะอาดหรือสบู่ ไม่แกะหรือเกาบริเวณที่เป็นสิว เพราะมือสกปรก

๒) การป้องกันการมีกลิ่นตัวและการปฏิบัติตน ถ้ามีกลิ่นตัวแรงควรใช้สารส้มระงับกลิ่นตัว และดูแลความสะอาดของรักแร้ให้ดีโดยใช้สบู่อาบน้ำฟอกให้สะอาด เสื้อผ้าที่สวมใส่ต้องสะอาด

๓) ขณะที่มีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ ดูแลในเรื่องความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศให้ดี หลังขับถ่ายควรล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง

๔) เมื่อผู้ชายเกิดการฝันเปียกอย่าตกใจ ให้ชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดและเปลี่ยนกางเกงตัวใหม่

๕) การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ก็ควรเป็นไปอย่างเหมาะสม และไม่หมกมุ่นจนเกินไป

๖) ควรดูแลเกี่ยวกับสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศทั้งชายและหญิงให้ดี

๕. โรคเอดส์ ควรปฏิบัติดังนี้

๕.๑ ไม่สำส่อนทางเพศกล่าวคือมีการเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ บุคคลที่สำส่อนทางเพศนี้มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวี ได้มาก เพราะส่วนมากจะไม่ใช้ถุงยางอนามัย เพราะคิดว่าไม่ใช่ผู้หญิงขายบริการทางเพศ และผู้หญิงก็ไม่คิดว่าผู้ชายจะมีเชื้อเอชไอวี หรือทั้งคู่อาจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด จึงไม่ได้เตรียมถุงยางอนามัย

๕.๒ การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่ภรรยาของตน ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง

๕.๓ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสารเสพติด เพราะจะทำให้ขาดสติ และเป็นสาเหตุที่จะพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หรือการไปเที่ยวผู้หญิงขายบริการทางเพศ

๕.๔ หลีกเลี่ยงการเที่ยวสถานบันเทิงเรีงรมย์ เพราะมีโอกาสเสี่ยงต่อการไปมีเพศสัมพันธ์

๕.๕ ไม่ใช่เข้มงวดหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

๕.๖ ผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวี ควรคุมกำเนิดไว้อย่าปล่อยให้มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น

๕.๗ ถ้ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เช่น มีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย การใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น ควรไปตรวจเลือดหลังจากมีพฤติกรรมนั้นอย่างน้อย ๖ สัปดาห์

๖. โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

- ๖.๑ ไม่ใช่เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
- ๖.๒ ไม่ใช่ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า กางเกง ตลอดจนเครื่องนุ่งห่มอื่น ๆ ของผู้ป่วยที่ติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ เพราะอาจติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์เนื่องมาจากเชื้อที่ติดอยู่กับเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มนั้น
- ๖.๓ รักษาอนามัยของอวัยวะเพศให้ดี เพราะเป็นช่องทางที่เชื้อโรคเข้าไปได้และจะไปติดเชื้อในระบบอวัยวะสืบพันธุ์ภายในจนเกิดอาการต่าง ๆ ได้
- ๖.๔ ควรใช้ห้องน้ำที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ โดยเฉพาะผู้หญิงจำเป็นต้องเลือกที่จะใช้ห้องน้ำ เพราะอวัยวะเพศมีโอกาสที่จะติดเชื้อโรคจากการใช้ห้องน้ำที่ไม่สะอาดมากกว่าชายมาก
- ๖.๕ ถ้าเป็นโรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ควรรักษาให้หาย โดยไปให้แพทย์ตรวจรักษาอย่างนุ่งนอนใจปล่อยทิ้งไว้หรือรักษาเอง
- ๖.๖ ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ให้รีบไปรับการตรวจรักษา และขอคำปรึกษาจากแพทย์ พยาบาล หรือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

๗. มะเร็งระบบสืบพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

- ๗.๑ ควรตรวจมะเร็งปากมดลูก ผู้หญิงที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปมีโอกาเสี่ยงสูง จึงควรมีการตรวจมะเร็งปากมดลูกปีละ ๑ ครั้ง หากพบความผิดปกติให้ปรึกษาแพทย์ เพราะถ้าเป็นระยะเริ่มแรกจะสามารถรักษาให้หายได้
- ๗.๒ ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย (ต่ำกว่า ๒๐ ปี)
- ๗.๓ ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน
- ๗.๔ ไม่สูบบุหรี่ เพราะสตรีที่สูบบุหรี่มีโอกาเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าสตรีที่ไม่สูบบุหรี่
- ๗.๕ เมื่อมีอาการตกขาวผิดปกติ หรือเลือดออกที่ผิดปกติจากช่องคลอด ซึ่งไม่ใช่ประจำเดือน ให้รีบไปปรึกษาแพทย์
- ๗.๖ ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองในขณะอาบน้ำ เพื่อค้นหาก้อนเนื้อที่แข็งเป็นไตผิดปกติถ้าพบว่ามีให้รีบไปพบแพทย์ การตรวจเต้านมด้วยตนเองนี้ควรทำเดือนละครั้ง
- ๗.๗ ผู้ชายควรตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก อาจด้วยการตรวจเลือดหรือตรวจทางทวารหนักเพื่อตรวจดูว่าต่อมลูกหมากโตผิดปกติหรือไม่ โดยเฉพาะผู้ชายวัยทองไปจนถึงวัยสูงอายุ
- ๗.๘ ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของผู้หญิงและของผู้ชาย ควรรีบไปพบแพทย์
- ๗.๙ ถ้าเป็นมะเร็งในระบบสืบพันธุ์ควรรักษาอย่างต่อเนื่องอย่าท้อแท้และหยุดการรักษา

๘. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน ควรปฏิบัติดังนี้

- ๘.๑ หลีกเลี่ยงการทำให้ครรภ์กระแทกกระเทือน เพราะอาจทำให้เกิดการแท้งได้
- ๘.๒ คนที่มักมีปัญหาในการตั้งครรภ์ทำให้แท้งบุตรบ่อยควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด
- ๘.๓ ควรป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อตนเองยังไม่พร้อมหรือที่เรียกว่าการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ อาจทำได้โดยหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือใช้ถุงยางอนามัย ถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดจึงไม่ได้มีการป้องกัน ควรใช้วิธีกินยาหลังเพศสัมพันธ์
- ๘.๔ ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องทำแท้งอย่างถูกกฎหมายควรให้แพทย์เป็นผู้ทำไม่ควรไปพึ่งหมอเถื่อน
- ๘.๕ ควรงดเว้นพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์กันง่าย ๆ หรือก่อนวัยอันควร เพราะจะนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และจะนำไปสู่การทำแท้ง
- ๘.๖ ควรคำนึงถึงบาปที่เกิดขึ้นกับการฆ่าชีวิตมนุษย์

๙. ภาวะการณ์มีบุตรยาก ควรปฏิบัติดังนี้

- ๙.๑ ถ้าพิจารณาแล้วว่าตนเองและคู่ของตนมีบุตรยาก ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุว่ามาจากฝ่ายใดหรือทั้งสองฝ่าย

๙.๒ ควรปฏิบัติตนตามที่แพทย์แนะนำสำหรับผู้ที่มีบุตรยาก

๙.๓ ถ้ามีบุตรตามวิธีปกติไม่ได้และประสงค์ที่จะมีบุตรไว้สืบสกุลก็ควรยินยอมทำตามกรรมวิธีทางการแพทย์ ซึ่งปัจจุบันมีความก้าวหน้ามากสำหรับการทำให้ผู้ที่มีบุตรยากได้มีบุตร แต่ค่าใช้จ่ายค่อนข้างแพง

๙.๔ ถ้าแต่งงานกัน ๒ - ๓ ปี และมีเพศสัมพันธ์ตามปกติ แล้วยังไม่มีการตั้งครรภ์ในชายมีบุตรยาก ควรไปขอคำแนะนำจากแพทย์

๑๐. ภาวะหลังวัยการเจริญพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

๑๐.๑ ควรไปรับการตรวจสุขภาพที่คลินิกวัยทองตามโรงพยาบาล

๑๐.๒ ทำความเข้าใจกับสภาพของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย

๑๐.๓ รักษาสุขภาพอนามัยของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อต่อสู้กับความเสื่อมของร่างกาย

๑๐.๔ ผู้สูงอายุอาจเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุตามที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดขึ้น เพราะจะมีแต่ผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ทำให้มีกิจกรรมทำคลายความเหงาได้

๑๐.๕ ทำบุญ ตักบาตร ทำจิตใจให้สงบ เข้าวัด ฟังธรรมและปฏิบัติธรรม ซึ่งแท้จริงแล้วเรื่องนี้เป็นเรื่องของคนทุกวัย มีโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยทองและวัยสูงอายุ

๑๐.๖ ผู้สูงอายุสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามความต้องการ แต่ควรขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายด้วย



องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว

1. การเลือกคู่ครองเป็นการที่จะเริ่มต้นของการที่จะมีครอบครัวที่ดีการเลือกคู่ครองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากก็ว่าได้ เพราะการเลือกคู่ครองของคนสมัยนี้จะเลือกตามอารมณ์และความรู้สึกกันเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่นึกถึงความเป็นจริง ครั้นเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็เปลี่ยนสภาพตามกาลเวลา หากไม่มีความเข้าใจซึ่งกันและกันแล้ว การหย่าร้างก็จะตามมา ทั้งนี้ การเลือกคู่ครองที่ถูกต้องนั้น เริ่มแรกคือใจต้องรักกันก่อน จากนั้นต้องมีการวางแผนเป้าหมายในชีวิตร่วมกันต่อไป

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

3. การแต่งงานเป็นประเพณีที่แสดงถึงการประกาศให้สังคมรับรู้ถึงการตกลงใจในการใช้ชีวิตร่วมกันของชายหญิง ซึ่งมีธรรมเนียมปฏิบัติแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น และการจดทะเบียนสมรสเพื่อสิทธิตามกฎหมายของทั้งสองฝ่าย อย่างไรก็ตาม พิธีแต่งงาน ควรเป็นไปตามฐานะของคู่บ่าวสาวและไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลัง

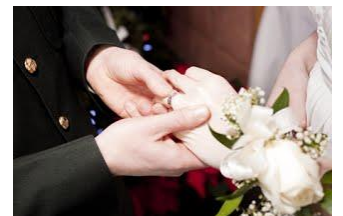
4. การปรับตัวเข้าหากันการที่คนสองคนซึ่งแตกต่างกันในที่มา นิสัยใจคอจะตกลงมาใช้ชีวิต อยู่ร่วมกันได้ นั้น การปรับตัวเป็นเรื่อง สำคัญอย่างยิ่ง การที่คู่รักรู้จัก "การเสียสละ" จะช่วยพัฒนาความรักที่มีต่อกันให้ยืนยาวตลอดไป

5. การเงินคู่บ่าวสาว จำเป็นต้องนำเงินเดือนของเราทั้งสองคนมารวมกันก่อนเพื่อให้รู้รายรับที่แน่นอนของครอบครัว จากนั้น ให้เขียนถึงรายจ่ายของครอบครัวในหนึ่งเดือน และควรทำตารางรายรับ-รายจ่ายให้ชัดเจน

6. การวางแผนมีบุตร และการเว้นช่วงการมีบุตร

คือการเตรียมความพร้อมสำหรับมีบุตรว่าเมื่อแต่งงานกันแล้วต้องการจะมีบุตรกี่คน และเว้นระยะห่างกันนานแค่ไหน เลือกวิธีอะไรจึงจะมีประสิทธิภาพและปลอดภัยในการคุมกำเนิด การวางแผนการเงิน และการวางแผนอนาคตบุตร ตลอดจนการเว้นช่วงการมีบุตร เพื่อให้ผู้เป็นแม่ได้ฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย ก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป ที่สำคัญคือไม่ควรมีบุตรเร็วเกินไป ช้าเกินไป หรือถี่เกินไป จะทำให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดูและให้ความอบอุ่น แก่ลูกได้อย่างทั่วถึง

7. การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดีเพื่อให้บุตรเติบโตมาเป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข ผู้ที่เป็นพ่อแม่จะต้องเตรียมตัวที่จะปฏิบัติตนเองให้เป็น แบบอย่างที่ดีกับบุตรโดยประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดี มีหลักการในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงและการอบรมแก้ไขบุตรให้ดีขึ้นในอนาคต



การอนามัยแม่และเด็ก “ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์”

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

นอกจากผลกระทบต่อลูกแล้ว ในส่วนของผลกระทบต่อมารดา คือทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็น “โรคหลอดเลือดอุดตัน” เพิ่มขึ้น โดยอาจก่อให้เกิดหลอดเลือดสมองอุดตัน ภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำชั้นลึก (deep vein thrombosis) หรือเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ การติดเชื้อทางเดินหายใจที่พบบ่อยที่สุดคือ “หลอดลมอักเสบ” (ซึ่งพบได้มากกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 15 เท่า ปอดอักเสบ ใช้หัวใจใหญ่ ภาวะหอบหืด 3 เท่า ส่วนผลต่อการตั้งครรภ์พบว่าเพิ่มอัตราการตั้งครรภ์นอกมดลูก 5 เท่า)

2. แอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ ไวน์หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ) ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อทารกในครรภ์ พบเมื่อแม่ดื่มแอลกอฮอล์ช่วงปฏิสนธิหรือในช่วง 3 เดือน แรก ความรุนแรงขึ้นอยู่กับปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม หากดื่มในปริมาณมากจะส่งผลให้ทารกเมื่อคลอดมีลักษณะของโรคกลุ่มอาการของทารก ที่เกิดจากมารดาที่ดื่มแอลกอฮอล์ (Fetal alcohol syndrome, FAS) ซึ่งมีลักษณะทางร่างกายที่ผิดปกติ คือ

- ร่องริมฝีปากบน (Phil rum) เรียบ
- ริมฝีปากบนยาวและบาง
- หนังคลุมหัวตามาก (epicanthal folds)
- จมูกแบน
- ปลายจมูกเข็ดขี้
- ช่องตาสั้น
- บริเวณส่วนกลางใบหน้ามีการพัฒนาน้อยกว่าปกติ (midface hypoplasia)

แอลกอฮอล์ ทำให้เกิดการทำลายของเซลล์ประสาท ส่งผลให้มีการเจริญเติบโตบกพร่อง น้ำหนักแรกเกิดน้อยและมีอัตราการเพิ่มน้ำหนักหลังเกิดน้อย ศีรษะเล็ก เกิดความผิดปกติของโครงสร้างสมอง เช่น ไม่มีสมองใหญ่ (anencephaly) สมองใหญ่มีร่องผิดปกติ (schizencephaly) เยื่อหุ้มสมองและเนื้อสมองเลื่อน (lumbarmeningomyelocoele) ส่วน ด้านพัฒนาการของสติปัญญาก็มีความบกพร่อง มีปัญหาด้านความจำ การเคลื่อนไหวผิดปกติ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางจิตเวช เช่น ภาวะวิตกกังวล (anxiety disorder) มีภาวะซึมเศร้า (depression) พฤติกรรมอันธพาล (conduct disorder) และมีปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ เช่นอาการชุกชนไม่อยู่นิ่ง และสมาธิสั้น

3. แอมเฟตามีนและอนุพันธ์ ได้แก่ เมตแอมเฟตามีน (ยาไอซ์ สปีด) และ 3,4-เมทิลีนไดออกซีเมตแอมเฟตามีน (ยาอีEctasy) จะ ส่งผลให้น้ำหนักแรกเกิดน้อย มีความผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด ภาวะเลือดออกในสมอง ภาวะสมองตายทำให้การทำลายเซลล์ประสาท เส้นรอบศีรษะมีขนาดเล็ก ซึ่งมีผลต่อสมาธิ ความจำ และมิติสัมพันธ์ (spatial skills) และมีผลทำให้เด็กมีปัญหาพฤติกรรมในระยะยาวอีกด้วย

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

- หมั่นไปพบสูติแพทย์เพื่อติดตามผลของพัฒนาการทารกในครรภ์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของสูติแพทย์อย่างเคร่งครัด
- ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดทุกชนิดอย่างเด็ดขาด
- หากคนในครอบครัวสูบบุหรี่ ควรพุดจาขอความร่วมมือให้ไปสูบบุหรี่ภายนอกบ้าน เพราะควันบุหรี่มี

สารพิษที่เรียกว่า “ทาร์” ซึ่งส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อทารกในครรภ์และว่าที่คุณแม่ รวมถึงสมาชิกในครอบครัวมากกว่าผู้ที่สูบบุหรี่เองเสียเอง

เมื่อคลอดแล้วก็ไม่ควรละเลย ควรพาทารกไปพบกุมารแพทย์เพื่อเฝ้าระวัง คัดกรอง ประเมินพัฒนาการ และพฤติกรรมเป็นระยะ เพื่อหาความผิดปกติร่วมที่พบได้บ่อย เช่น ปัญหาด้านการมองเห็น การได้ยินบกพร่อง เพื่อให้การช่วยเหลือกระตุ้นพัฒนาการโดยเร็วเพื่อลดปัญหาทางการเรียนรู้และปัญหาสังคมที่จะตามมา

รังสีx-raysขณะตั้งครรภ์ มีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดอันตรายต่อทารกได้แก่ 1. ลักษณะของการ X-ray เช่น เพื่อการวินิจฉัย หรือเพื่อการรักษา การ X-ray เพื่อการวินิจฉัยปริมาณรังสีที่ได้รับจะน้อยมาก 2. อวัยวะที่ต่างกัน เมื่อตรวจวินิจฉัยด้วย X-ray มดลูกจะได้รับปริมาณรังสีต่างกัน เช่น การ X-ray ที่หน้าท้อง มดลูกจะได้รับปริมาณรังสีมากกว่าการ X-ray ที่ปอด แต่ปริมาณรังสีในตำแหน่งทั้งสองก็ยังอยู่ในปริมาณต่ำที่จะทำให้อันตรายทารกได้ 3. ปริมาณรังสีที่สามารถทำอันตรายได้ คือ มากกว่า 100-200 rad ซึ่งมากกว่าปริมาณที่ใช้ในการวินิจฉัยเป็นร้อยเท่า 4. ปริมาณที่ถือว่าไม่มีผลใด ๆ ต่อทารกในครรภ์ก็น้อยกว่า 5 rad อย่างไรก็ตามการ X-ray เพื่อการวินิจฉัยเพียงครั้งเดียวยังไม่มีรายงานการพบ อันตรายต่อตัวอ่อน หรือทารกในครรภ์โรคที่มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์

๑. โรคหัวใจ
๒. โรคลมบ้าหมูหรือลมชัก
๓. โรคไต
๔. เบาหวาน
๕. โรคหัดเยอรมัน
๖. โรคซิฟิลิส
๗. โรคเอดส์
๘. ภูมิแพ้ หอบหืด
๙. โรคทาลัสซีเมีย

โรคประจำตัวบางโรคของแม่มีผลต่อทารกในครรภ์มาก บางโรคอาจเป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์เลย ก็ได้ แต่คุณแม่อย่าเพิ่งวิตกไปก่อนว่าจะมีลูกไม่ได้ สิ่งที่คุณแม่ควรทำคือ ให้คุณแม่ไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการ รับการรักษา และการดูแลอย่างใกล้ชิดตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์รวมถึงการดูแลรักษาโรคที่อาจเกิดในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อความปลอดภัยทั้งตัวคุณแม่และทารก

โรคหัวใจคุณแม่ที่เป็นโรคหัวใจพบบ่อยว่ามีปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจรั่วจากการติดเชื้อบางชนิด หรือมีปัญหาผนังกันห้องหัวใจมีรูโหว่ เมื่อคุณแม่ต้องการตั้งครรภ์ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาว่าอาการของโรคมีระดับความรุนแรงมากน้อยแค่ไหน และจะสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่โดยปกติหัวใจจะทำงานค่อนข้างหนัก เพื่อสูบน้ำเลือดผ่านเข้าออกให้สมดุล และเมื่อตั้งครรภ์โดยเฉพาะครึ่งหลังของอายุครรภ์ ปริมาณเลือดจะเพิ่มขึ้นถึง 40% หัวใจจึงยังทำงานหนักมากขึ้น คุณแม่ที่มีโรคหัวใจบางคนอาจเกิดอาการหัวใจวายขณะตั้งครรภ์ได้

โรคลมบ้าหมูหรือลมชัก

โรคลมบ้าหมูหรือ ลมชักเกิดจากการมีแผลในสมอง จึงมีการส่งคลื่นสมองออกมาผิดปกติ ซึ่งจะทำให้คุณแม่เกิดอาการชักและหมดสติไปชั่วครู่หลังการชัก เป็นผลให้คุณแม่จะขาดออกซิเจนชั่วคราว มีผลต่อการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์ คุณแม่ที่เป็นโรคนี้อยู่ละ 50 จะไม่มีการเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ร้อยละ 40 บอกว่ามีอาการดีขึ้น และร้อยละ 10 แพทย์ผู้ดูแลครรภ์ต้องเพิ่มขนาดยาควบคุมการชัก

โรคไตปกติไตจะทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดและขับของเสียจากการเผาผลาญพลังงานในร่างกายออกทางปัสสาวะ ขณะคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีของเสียจากทารกที่ฝากออกมาทางสายสะดือเข้าสู่กระแสเลือดของคุณแม่ด้วย เพราะฉะนั้นไตของคุณแม่จะต้องทำหน้าที่หนักขึ้น

คุณแม่ที่มีปัญหาเกี่ยวกับไตจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เพื่อติดตามดูแลอาการอย่างใกล้ชิดตลอดการตั้งครรภ์

เบาหวานคุณแม่ที่เป็นโรคเบาหวานหรืออาจเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์เกิดจากเมื่อตั้งครรภ์จะมีฮอร์โมนหลายตัวที่ผลิตจากรก ฮอร์โมนเหล่านี้จะมีฤทธิ์ต่อต้านอินซูลิน ทำให้อินซูลินของคุณแม่ลดต่ำลงจนไม่พอที่จะดึงน้ำตาลในเลือดมาเก็บไว้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคุณแม่สูงตลอดเวลา ลูกจะได้รับเลือดที่มีน้ำตาลในเลือดสูงจากคุณแม่ด้วยผลจากการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์คือ ลูกกลายเป็น Sugar Baby คือ ตัวใหญ่มากกว่าเด็กทารกแรกคลอดปกติทั่วไป หน้าอ้วนเหมือนนมลูกกวาด ทำให้คลอดทางช่องคลอดไม่ได้ หรือคลอดแล้วติดไหล่ ถ้าติดอยู่นานทารกอาจเสียชีวิตได้ และถ้าหมอดึงทารกออกมาแรงๆ จะมีผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับแขนเคลื่อนไหวมืดปกติหรืออาจพิการได้ เมื่อคุณแม่เป็นโรคเบาหวานต้องไปปรึกษาแพทย์เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้เป็น ปกติตลอดการตั้งครรภ์และต้องป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากเบาหวานได้

โรคหัดเยอรมันที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์สามารถทำให้ทารกพิการหรือกลายเป็นโรคคลื่นหัวใจรั่ว เช่น การติดเชื้อ **หัดเยอรมัน** ในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ทารกอาจกลายเป็นเด็กพิการคลื่นหัวใจรั่ว ตามอดจากต่อกระจง สมอง เล็กสืบ ทำให้เกิดโรคปัญญาอ่อน เป็นต้น ทำให้คุณแม่หวาดกลัวโรคนี้นี้มาก แต่ทั้งนี้ถ้าได้รับวัคซีนป้องกันก็จะช่วยไม่ให้เกิดเรื่องที่น่าเสียใจขึ้น ได้คุณแม่สามารถทำให้ตัวเองปลอดภัยจาก**โรคหัดเยอรมัน**ได้ ด้วยการเจาะเลือดตรวจภูมิต้านทาน เสียก่อน สำหรับคุณแม่ที่เคยเป็นโรคนี้นี้แล้วจะมีภูมิต้านทานไปตลอดชีวิต แต่ถ้าตรวจไม่พบภูมิต้านทาน คุณแม่ควรฉีด วัคซีนป้องกันก่อนจะตั้งครรภ์ล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือน

กรณีที่ตั้งครรภ์แล้ว ยังไม่เคยได้รับวัคซีนนี้ ควรเจาะเลือดตรวจระดับความต้านทาน ถ้ายังมีภูมิต้านทาน คุณแม่สบายใจได้ แต่ถ้าไม่มีภูมิเลยหรืออยู่ในระดับต่ำ คุณแม่ห้ามฉีดวัคซีนตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์เพราะวัคซีนหัดเยอรมันเป็นวัคซีน ไวรัสที่มีชีวิตสิ่ง ที่จะช่วยป้องกันคุณแม่จากหัดเยอรมันได้ดีที่สุดคือ ต้องคอยหลบคนเป็นหวัด ผู้ที่สงสัยว่าเป็นหัด เยอรมัน หรือในสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านหนาแน่น ถ้าไม่สามารถหลบหลีกเลี่ยงได้ต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน แพทย์จะเจาะตรวจระดับภูมิต้านทาน 2 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ และตรวจหาภูมิชนิดพิเศษที่บ่งบอกถึงการติดเชื้อครั้งแรก ซึ่งช่วยทำให้รู้ได้ว่าคุณแม่ได้รับเชื้อหัดเยอรมันหรือไม่ คุณพ่อคุณแม่จะได้ร่วมกันตัดสินใจแก้ไขปัญหากับแพทย์ต่อไป

โรคซิฟิลิสถ้าตรวจพบในขณะที่ตั้งครรภ์ไม่เกิน 5 เดือน จะสามารถรักษาให้หายขาด โดยที่เชื้อ**ซิฟิลิส**ยังไม่เข้าไป ทำอันตรายหรือสร้างความพิการให้ทารกในครรภ์ แต่ถ้าหลังจากอายุครรภ์ 5 เดือนแล้ว เชื้อ**ซิฟิลิส**จะสามารถผ่านรกไป ถึงทารกได้ ทำให้เกิดความพิการต่างๆ เช่น ลื่นหัวใจรั่ว แท้งลูก คลอดก่อนกำหนดน้ำหนักตัวน้อย หรือรุนแรงถึงขั้นทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์

โรคเอดส์

โรคเอดส์ถือเป็นโรคอันตรายที่ทุกคนหวาดกลัว เพราะเกี่ยวกับชีวิตและยังไม่มียารักษา กรณีคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ตรวจพบ เชื้อเอชไอวี (HIV) ในระยะตั้งครรภ์อ่อนๆ สามารถปรึกษากับแพทย์ถึงการทำให้แท้งหรือยังคงรักษาการตั้งครรภ์ต่อไปถ้า คุณแม่มีความประสงค์ที่จะตั้งครรภ์แพทย์จะให้ยาต้านไวรัสแก่คุณแม่ในเดือนสุดท้ายก่อนคลอดซึ่งโอกาสที่เจ้าตัวเล็ก ติดเชื้อไวรัสจากแม่ขณะคลอดจะลดลงจากประมาณ 30% เหลือไม่เกิน 8%

ภูมิแพ้ หอบหืด

คุณแม่ที่เป็น**โรคภูมิแพ้หอบหืด**จะต้องหลีกเลี่ยงสิ่งๆที่กระตุ้นให้อาการแพ้กำเริบ ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ยังสามารถใช้ยาพ่น จมูกขยายหลอดลม และสารสเตียรอยด์ที่นิยมใช้กันได้อยู่ เนื่องจากค่อนข้างปลอดภัย อย่างไรก็ตามเมื่อตั้งครรภ์ต้อง แจ้งแพทย์ที่ดูแลรักษาโรคภูมิแพ้ว่าสงสัยจะตั้งครรภ์และควรแจ้งสูตินรีแพทย์ที่ดูแลการตั้งครรภ์ด้วย ว่ารักษาโรคภูมิแพ้ อยู่เพื่อให้การดูแลและการให้ยาต่างๆ เป็นไปอย่างปลอดภัยที่สุด นอกจากนั้นคุณแม่ควรให้แพทย์ดูแลอย่างใกล้ชิดและ ไม่ควรซื้อยามาใช้เองเด็ด ขาด

โรคทาลัสซีเมีย

ยีน ที่ผิดปกติจะทำให้เกิดการสร้างสารโพลีเปปไทด์โกลบิน (Polypeptideglobin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในเม็ดเลือดแดง ลดน้อยลงหรือไม่สร้างเลย ทำให้มีอาการซีดเล็กน้อยหรือถึงขั้นต้องให้เลือดทดแทน

โรคทาลัสซีเมียนี้ เป็นการถ่ายทอดทางพันธุกรรมชนิดด้อย คุณพ่อคุณแม่มักไม่มีการปรากฏ แต่จะมียีนแฝงอยู่ในตัว เมื่อต่างฝ่ายต่างถ่ายทอดยีนด้อยจึงทำให้ลูกได้รับยีนที่ผิดปกติเต็มที่ แสดงอาการของ**โรคทาลัสซีเมีย**ชัดเจน

- คนที่เป็นโรคทาลัสซีเมียในประเทศไทยพบว่า มีอุบัติการณ์ของโรคนี้น้อยละ 1 แต่ผู้ที่เป็นพาหนะของโรคหรือโรคทาลัสซีเมียแฝงอยู่ร้อยละ 30
- โรคทาลัสซีเมียมีหลายชนิด แต่ที่พบได้บ่อยคือ ทาลัสซีเมียชนิดแอลฟา (Alpha Thalassaemia) และเบต้า (Beta Thalassaemia)
- ทารกที่เป็นโรคทาลัสซีเมียอาจมีความรุนแรงมากจนทำให้เสียชีวิตตั้งแต่ในครรภ์ คลอดแล้ว เสียชีวิต หรือเสียชีวิต ตั้งแต่อายุน้อยๆ บางรายอาจรอดชีวิตแล้วเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่ความผิดปกติจะไม่สิ้นสุดลงเพียงเท่านั้น เพราะสามารถถ่ายทอดต่อไปยังลูกหลานได้

- โรคเบาหวานสืบทอดมาแล้วมีชีวิตรอด อาจมีอาการซีดมาก เจริญเติบโตช้า ตับม้ามโต จำเป็นจะต้องเติมเลือดบ่อยๆ เพื่อยืดการมีชีวิตต่อได้ประมาณ 10-30 ปี

ไวรัสตับอักเสบบี

โรคไวรัสตับอักเสบบีเป็นโรคที่พบกันบ่อยในเมืองไทย มีคุณแม่ตั้งครรภ์เป็น พาหะของโรคนี้กันมาก ผู้ที่เป็นพาหะของโรคมีโอกาสเกิดโรคตับแข็งหรือมะเร็งตับสูงกว่าคนทั่วไป 200 เท่า และสามารถติดต่อกันง่ายที่สุดโดยผ่านทางเลือด ดังนั้นโอกาสที่ทารกจะติดโรคนี้จากแม่ก็โดยการสัมผัสกับเลือดที่เป็นพาหะในขณะคลอดนั่นเอง

<https://bit.ly/2WVlNf4> .[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ (ประกอบการสอนชั่วโมงที่ ๑๐-๑๓)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนที่ ๑๑ เรื่องความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

นายณัฐกิจ ชันแก้ว และนางวรรณมา พุทธิเมธากุล

อนามัยเจริญพันธุ์

อนามัยเจริญพันธุ์ หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ที่เป็นผลจากกระบวนการและการทำหน้าที่การเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทางเพศชายและหญิงทุกช่วงอายุ อันส่งผลให้มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ มีดังนี้ คือ

๑. การวางแผนครอบครัว ควรปฏิบัติดังนี้

๑.๑ ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือก่อนที่จะแต่งงานกัน แต่ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ ต้องใช้ถุงยางอนามัยเพื่อการคุมกำเนิด

๑.๒ ควรมีการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน เช่น ควรตรวจเลือดก่อนว่ามีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคติดต่อทางพันธุกรรมหรือไม่

๑.๓ เมื่อแต่งงานแล้วถ้ายังไม่พร้อมจะมีบุตรก็ควรคุมกำเนิดแบบชั่วคราวไว้ก่อน เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด การฉีดยาคุมกำเนิด การใส่ห่วงยางอนามัย เป็นต้น

๑.๔ คู่สามีภรรยาควรวางแผนว่าจะมีบุตรคนแรกเมื่อใด และควรจะมีบุตรกี่คน ระยะห่างของบุตรแต่ละคนควรเป็นเวลาสักปี และควรจะใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีใด

๒. การอนามัยแม่และเด็ก

๒.๑ มีการเตรียมตัวที่จะเป็นแม่ที่ดีด้วยการบำรุงดูแลร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์

๒.๒ เมื่อมีการตั้งครรภ์ต้องไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล

๒.๓ ไปรับการตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัด

๒.๔ ควรศึกษาหาความรู้จากสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะหนังสือเกี่ยวกับการดูแลครรภ์ การเลี้ยงดูบุตรเพื่อการเป็นแม่ที่ดี และเพื่อสุขภาพของตนเองและบุตร

๒.๕ ควรเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีการตั้งครรภ์ ซึ่งถ้าไปฝากครรภ์แพทย์และพยาบาลจะให้คำแนะนำ และควรปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด

๒.๖ ไม่ทำกิจกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการแท้ง โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกิดการกระทบกระเทือนบริเวณมดลูกหรือบริเวณท้อง

๒.๗ หลังคลอดบุตรควรพักฟื้นประมาณ ๔๕ วัน เพราะร่างกายยังอ่อนแออยู่

๒.๘ ขณะพักฟื้นหลังคลอดบุตรควรบำรุงรักษาร่างกายโดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรืออยู่กระโจมอบสมุนไพรถ้าทำได้ซึ่งสมัยก่อนผู้หญิงที่คลอดบุตรแล้วจะมีการ “อยู่ไฟ” (เป็นการนอนใกล้ไฟ โดยคนสมัยโบราณเชื่อว่าความร้อนจะทำให้มดลูกเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็วหลังคลอดบุตรแล้ว) แต่สมัยนี้แทบจะไม่มีแล้ว

๒.๙ แม่ควรให้นมบุตรเพราะนมแม่มีประโยชน์ต่อทารกมากและแม่ก็ควรรับประทานอาหารที่บำรุงน้ำนมด้วย เช่น แกงเลียง เป็นต้น

๒.๑๐ ต้องพาบุตรให้รับการตรวจสุขภาพเด็กและรับวัคซีนตามกำหนดใน สมุดบันทึกสุขภาพเด็ก ซึ่งทางโรงพยาบาลให้มาหลังคลอดบุตร

๒.๑๑ ดูแลบุตรให้ดีในเรื่องของความสะอาด อาหารการกินที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับวัย

๒.๑๒ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ด้วยการให้เล่นของเล่นที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของเด็ก

๓. เพศศึกษา

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

๓.๒ เมื่อรู้แล้วก็ปฏิบัติตนในเรื่องเพศให้เหมาะสมกับวัยและสถานภาพของตนเอง ไม่ควรไปทดลองมีเพศสัมพันธ์หรือปล่อยตัวปล่อยใจให้ไปตามแรงขับทางเพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน

๓.๓ คิดให้รอบคอบ คิดถึงพ่อแม่ ผู้ปกครอง คิดถึงความเสียหายหรือผลกระทบเมื่อคิดจะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

๓.๔ ถ้ามีโอกาสควรเข้าร่วมกิจกรรมค่ายเพศศึกษา ซึ่งปัจจุบันมีบางหน่วยงานที่จัดขึ้นเพื่อจะได้มีความรู้ และมีความตระหนักเกี่ยวกับเรื่องความถูกต้องและเหมาะสมในเรื่องการปฏิบัติตนในเรื่องเพศ

๔. อนามัยวัยรุ่น ควรปฏิบัติ

๔.๑ ดูแลอนามัยด้านต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น อนามัยเกี่ยวกับอาหาร อนามัยเกี่ยวกับน้ำหนักร่างกาย อนามัยเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกาย อนามัยเกี่ยวกับทรวดทรงของร่างกาย อนามัยทางเพศ เป็นต้น

๔.๒ ในเรื่องของอนามัยทางเพศนั้น ควรดูแลในเรื่องต่อไปนี้

๑) การป้องกันการเกิดสิว และการปฏิบัติตนขณะเป็นสิว ซึ่งจะเน้นถึงการทำความสะอาดใบหน้า และการดูแลใบหน้ามิให้สกปรก ทำความสะอาดโดยการล้างด้วยน้ำสะอาดหรือสบู่ ไม่แกะหรือเกาบริเวณที่เป็นสิว เพราะมือสกปรก

๒) การป้องกันการมีกลิ่นตัวและการปฏิบัติตน ถ้ามีกลิ่นตัวแรงควรใช้สารส้มระงับกลิ่นตัว และดูแลความสะอาดของรักแร้ให้ดีโดยใช้สบู่อาบน้ำฟอกให้สะอาด เสื้อผ้าที่สวมใส่ต้องสะอาด

๓) ขณะที่มีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ ดูแลในเรื่องความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศให้ดี หลังขับถ่ายควรล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง

๔) เมื่อผู้ชายเกิดการฝันเปียกอย่าตกใจ ให้ชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดและเปลี่ยนกางเกงตัวใหม่

๕) การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ก็ควรเป็นไปอย่างเหมาะสม และไม่หมกมุ่นจนเกินไป

๖) ควรดูแลเกี่ยวกับสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศทั้งชายและหญิงให้ดี

๕. โรคเอดส์ ควรปฏิบัติดังนี้

๕.๑ ไม่สำส่อนทางเพศกล่าวคือมีการเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ บุคคลที่สำส่อนทางเพศนี้มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวี ได้มาก เพราะส่วนมากจะไม่ใช้ถุงยางอนามัย เพราะคิดว่าไม่ใช่ผู้หญิงขายบริการทางเพศ และผู้หญิงก็ไม่คิดว่าผู้ชายจะมีเชื้อเอชไอวี หรือทั้งคู่อาจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด จึงไม่ได้เตรียมถุงยางอนามัย

๕.๒ การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่ภรรยาของตน ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง

๕.๓ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสารเสพติด เพราะจะทำให้ขาดสติ และเป็นสาเหตุที่จะพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หรือการไปเที่ยวผู้หญิงขายบริการทางเพศ

๕.๔ หลีกเลี่ยงการเที่ยวสถานบันเทิงเรีงรมย์ เพราะมีโอกาสเสี่ยงต่อการไปมีเพศสัมพันธ์

๕.๕ ไม่ใช่เข้มงวดหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

๕.๖ ผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวี ควรคุมกำเนิดไว้อย่าปล่อยให้มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น

๕.๗ ถ้ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เช่น มีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย การใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น ควรไปตรวจเลือดหลังจากมีพฤติกรรมนั้นอย่างน้อย ๖ สัปดาห์

๖. โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

- ๖.๑ ไม่ใช่เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
- ๖.๒ ไม่ใช่ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า กางเกง ตลอดจนเครื่องนุ่งห่มอื่น ๆ ของผู้ป่วยที่ติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ เพราะอาจติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์เนื่องมาจากเชื้อที่ติดอยู่กับเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มนั้น
- ๖.๓ รักษาอนามัยของอวัยวะเพศให้ดี เพราะเป็นช่องทางที่เชื้อโรคเข้าไปได้และจะไปติดเชื้อในระบบอวัยวะสืบพันธุ์ภายในจนเกิดอาการต่าง ๆ ได้
- ๖.๔ ควรใช้ห้องน้ำที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ โดยเฉพาะผู้หญิงจำเป็นต้องเลือกที่จะใช้ห้องน้ำ เพราะอวัยวะเพศมีโอกาสที่จะติดเชื้อโรคจากการใช้ห้องน้ำที่ไม่สะอาดมากกว่าชายมาก
- ๖.๕ ถ้าเป็นโรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ควรรักษาให้หาย โดยไปให้แพทย์ตรวจรักษาอย่างนิงนอนใจปล่อยทิ้งไว้หรือรักษาเอง
- ๖.๖ ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ให้รีบไปรับการตรวจรักษา และขอคำปรึกษาจากแพทย์ พยาบาล หรือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

๗. มะเร็งระบบสืบพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

- ๗.๑ ควรตรวจมะเร็งปากมดลูก ผู้หญิงที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปมีโอกาสเสี่ยงสูง จึงควรมีการตรวจมะเร็งปากมดลูกปีละ ๑ ครั้ง หากพบความผิดปกติให้ปรึกษาแพทย์ เพราะถ้าเป็นระยะเริ่มแรกจะสามารถรักษาให้หายได้
- ๗.๒ ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย (ต่ำกว่า ๒๐ ปี)
- ๗.๓ ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน
- ๗.๔ ไม่สูบบุหรี่ เพราะสตรีที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าสตรีที่ไม่สูบบุหรี่
- ๗.๕ เมื่อมีอาการตกขาวผิดปกติ หรือเลือดออกที่ผิดปกติจากช่องคลอด ซึ่งไม่ใช่ประจำเดือน ให้รีบไปปรึกษาแพทย์
- ๗.๖ ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองในขณะอาบน้ำ เพื่อค้นหาก้อนเนื้อที่แข็งเป็นไตผิดปกติถ้าพบว่ามีให้รีบไปพบแพทย์ การตรวจเต้านมด้วยตนเองนี้ควรทำเดือนละครั้ง
- ๗.๗ ผู้ชายควรตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก อาจด้วยการตรวจเลือดหรือตรวจทางทวารหนักเพื่อตรวจดูว่าต่อมลูกหมากโตผิดปกติหรือไม่ โดยเฉพาะผู้ชายวัยทองไปจนถึงวัยสูงอายุ
- ๗.๘ ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของผู้หญิงและของผู้ชาย ควรรีบไปพบแพทย์
- ๗.๙ ถ้าเป็นมะเร็งในระบบสืบพันธุ์ควรรักษาอย่างต่อเนื่องอย่าท้อแท้และหยุดการรักษา

๘. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน ควรปฏิบัติดังนี้

- ๘.๑ หลีกเลี่ยงการทำให้ครรภ์กระแทกกระเทือน เพราะอาจทำให้เกิดการแท้งได้
- ๘.๒ คนที่มักมีปัญหาในการตั้งครรภ์ทำให้แท้งบุตรบ่อยควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด
- ๘.๓ ควรป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อตนเองยังไม่พร้อมหรือที่เรียกว่าการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ อาจทำได้โดยหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือใช้ถุงยางอนามัย ถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดจึงไม่ได้มีการป้องกัน ควรใช้วิธีกินยาหลังเพศสัมพันธ์
- ๘.๔ ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องทำแท้งอย่างถูกกฎหมายควรให้แพทย์เป็นผู้ทำไม่ควรไปพึ่งหมอเถื่อน
- ๘.๕ ควรงดเว้นพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์กันง่าย ๆ หรือก่อนวัยอันควร เพราะจะนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และจะนำไปสู่การทำแท้ง
- ๘.๖ ควรคำนึงถึงบาปที่เกิดขึ้นกับการฆ่าชีวิตมนุษย์

๙. ภาวะการมีบุตรยาก ควรปฏิบัติดังนี้

- ๙.๑ ถ้าพิจารณาแล้วว่าตนเองและคู่ของตนมีบุตรยาก ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุว่ามาจากฝ่ายใดหรือทั้งสองฝ่าย

๙.๒ ควรปฏิบัติตนตามที่แพทย์แนะนำสำหรับผู้ที่มีบุตรยาก

๙.๓ ถ้ามีบุตรตามวิธีปกติไม่ได้และประสงค์ที่จะมีบุตรไว้สืบสกุลก็ควรยินยอมทำตามกรรมวิธีทางการแพทย์ ซึ่งปัจจุบันมีความก้าวหน้ามากสำหรับการทำให้ผู้ที่มีบุตรยากได้มีบุตร แต่ค่าใช้จ่ายค่อนข้างแพง

๙.๔ ถ้าแต่งงานกัน ๒ - ๓ ปี และมีเพศสัมพันธ์ตามปกติ แล้วยังไม่มีการตั้งครรภ์ในชายมีบุตรยาก ควรไปขอคำแนะนำจากแพทย์

๑๐. ภาวะหลังวัยการเจริญพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

๑๐.๑ ควรไปรับการตรวจสุขภาพที่คลินิกวัยทองตามโรงพยาบาล

๑๐.๒ ทำความเข้าใจกับสภาพของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย

๑๐.๓ รักษาสุขภาพอนามัยของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อต่อสู้กับความเสื่อมของร่างกาย

๑๐.๔ ผู้สูงอายุอาจเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุตามที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดขึ้น เพราะจะมีแต่ผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ทำให้มีกิจกรรมทำคลายความเหงาได้

๑๐.๕ ทำบุญ ตักบาตร ทำจิตใจให้สงบ เข้าวัด ฟังธรรมและปฏิบัติธรรม ซึ่งแท้จริงแล้วเรื่องนี้เป็นเรื่องของคนทุกวัย มีโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยทองและวัยสูงอายุ

๑๐.๖ ผู้สูงอายุสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามความต้องการ แต่ควรขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายด้วย



องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว

1. การเลือกคู่ครองเป็นการที่จะเริ่มต้นของการที่จะมีครอบครัวที่ดีการเลือกคู่ครองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากก็ว่าได้ เพราะการเลือกคู่ครองของคนสมัยนี้จะเลือกตามอารมณ์และความรู้สึกกันเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่นึกถึงความเป็นจริง ครั้นเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็เปลี่ยนสภาพตามกาลเวลา หากไม่มีความเข้าใจซึ่งกันและกันแล้ว การหย่าร้างก็จะตามมา ทั้งนี้ การเลือกคู่ครองที่ถูกต้องนั้น เริ่มแรกคือใจต้องรักกันก่อน จากนั้นต้องมีการวางแผนเป้าหมายในชีวิตร่วมกันต่อไป

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

3. การแต่งงานเป็นประเพณีที่แสดงถึงการประกาศให้สังคมรับรู้ถึงการตกลงใจในการใช้ชีวิตร่วมกันของชายหญิง ซึ่งมีธรรมเนียมปฏิบัติแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น และการจดทะเบียนสมรสเพื่อสิทธิตามกฎหมายของทั้งสองฝ่าย อย่างไรก็ตาม พิธีแต่งงาน ควรเป็นไปตามฐานะของคู่บ่าวสาวและไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลัง

4. การปรับตัวเข้าหากันการที่คนสองคนซึ่งแตกต่างกันในที่มา นิสัยใจคอจะตกลงมาใช้ชีวิต อยู่ร่วมกันได้นั้น การปรับตัวเป็นเรื่อง สำคัญอย่างยิ่ง การที่คู่รักรู้จัก "การเสียสละ" จะช่วยพัฒนาความรักที่มีต่อกันให้ยืนยาวตลอดไป

5. การเงินคู่บ่าวสาว จำเป็นต้องนำเงินเดือนของเราทั้งสองคนมารวมกันก่อนเพื่อให้รู้รายรับที่แน่นอนของครอบครัว จากนั้น ให้เขียนถึงรายจ่ายของครอบครัวในหนึ่งเดือน และควรทำตารางรายรับ-รายจ่ายให้ชัดเจน

6. การวางแผนมีบุตร และการเว้นช่วงการมีบุตร

คือการเตรียมความพร้อมสำหรับมีบุตรว่าเมื่อแต่งงานกันแล้วต้องการจะมีบุตรกี่คน และเว้นระยะห่างกันนานแค่ไหน เลือกวิธีอะไรจึงจะมีประสิทธิภาพและปลอดภัยในการคุมกำเนิด การวางแผนการเงิน และการวางแผนอนาคตบุตร ตลอดจนการเว้นช่วงการมีบุตร เพื่อให้ผู้เป็นแม่ได้ฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย ก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป ที่สำคัญคือไม่ควรมีบุตรเร็วเกินไป ช้าเกินไป หรือถี่เกินไป จะทำให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดูและให้ความอบอุ่น แก่ลูกได้อย่างทั่วถึง

7. การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดีเพื่อให้บุตรเติบโตมาเป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข ผู้ที่เป็นพ่อแม่จะต้องเตรียมตัวที่จะปฏิบัติตนเองให้เป็น แบบอย่างที่ดีกับบุตรโดยประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดี มีหลักการในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงและการอบรมแก้ไขบุตรให้ดีขึ้นในอนาคต



การอนามัยแม่และเด็ก “ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์”

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

นอกจากผลกระทบต่อลูกแล้ว ในส่วนของผลกระทบต่อมารดา คือทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็น "โรคหลอดเลือดอุดตัน" เพิ่มขึ้น โดยอาจก่อให้เกิดหลอดเลือดสมองอุดตัน ภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำชั้นลึก (deep vein thrombosis) หรือเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ การติดเชื้อทางเดินหายใจที่พบบ่อยที่สุดคือ "หลอดลมอักเสบ" (ซึ่งพบได้มากกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 15 เท่า ปอดอักเสบ ใช้หวัดใหญ่ ภาวะหอบหืด 3 เท่า ส่วนผลต่อการตั้งครรภ์พบว่าเพิ่มอัตราการตั้งครรภ์นอกมดลูก 5 เท่า)

2. แอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ ไวน์หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ) ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อทารกในครรภ์ พบเมื่อแม่ดื่มแอลกอฮอล์ช่วงปฏิสนธิหรือในช่วง 3 เดือนแรก ความรุนแรงขึ้นอยู่กับปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม หากดื่มในปริมาณมากจะส่งผลให้ทารกเมื่อคลอดมีลักษณะของโรคกลุ่มอาการของทารก ที่เกิดจากมารดาที่ดื่มแอลกอฮอล์ (Fetal alcohol syndrome, FAS) ซึ่งมีลักษณะทางร่างกายที่ผิดปกติ คือ

- ร่องริมฝีปากบน (Phil rum) เรียบ
- ริมฝีปากบนยาวและบาง
- หนังคลุมหัวตามาก (epicanthal folds)
- จมูกแบน
- ปลายจมูกเขี้ยวขึ้น
- ช่องตาสั้น
- บริเวณส่วนกลางใบหน้ามีการพัฒนาน้อยกว่าปกติ (midface hypoplasia)

แอลกอฮอล์ ทำให้เกิดการทำลายของเซลล์ประสาท ส่งผลให้มีการเจริญเติบโตบกพร่อง น้ำหนักแรกเกิดน้อยและมีอัตราการเพิ่มน้ำหนักหลังเกิดน้อย ศีรษะเล็ก เกิดความผิดปกติของโครงสร้างสมอง เช่น ไม่มีสมองใหญ่ (anencephaly) สมองใหญ่มีร่องผิดปกติ (schizencephaly) เยื่อหุ้มสมองและเนื้อสมองเลื่อน (lumbarmeningocele) ส่วน ด้านพัฒนาการของสติปัญญาก็มีความบกพร่อง มีปัญหาด้านความจำ การเคลื่อนไหวผิดปกติ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางจิตเวช เช่น ภาวะวิตกกังวล (anxiety disorder) มีภาวะซึมเศร้า (depression) พฤติกรรมอันธพาล (conduct disorder) และมีปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ เช่นอาการชุกชนไม่อยู่นิ่ง และสมาธิสั้น

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

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

- หมั่นไปพบสูติแพทย์เพื่อติดตามผลของพัฒนาการทารกในครรภ์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของสูติแพทย์อย่างเคร่งครัด
- ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดทุกชนิดอย่างเด็ดขาด
- หากคนในครอบครัวสูบบุหรี่ ควรพูดจาขอความร่วมมือให้ไปสูบบุหรี่ภายนอกบ้าน เพราะควันบุหรี่มี

สารพิษที่เรียกว่า "ทาร์" ซึ่งส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์และว่าที่คุณแม่ รวมถึงสมาชิกในครอบครัวมากกว่าผู้ที่สูบบุหรี่เองเสียเอง

เมื่อคลอดแล้วก็ไม่ควรละเลย ควรพาทารกไปพบกุมารแพทย์เพื่อเฝ้าระวัง คัดกรอง ประเมินพัฒนาการ และพฤติกรรมเป็นระยะ เพื่อหาความผิดปกติร่วมที่พบได้บ่อย เช่น ปัญหาด้านการมองเห็น การได้ยินบกพร่อง เพื่อให้การช่วยเหลือกระตุ้นพัฒนาการโดยเร็วเพื่อลดปัญหาทางด้านการเรียนรู้และปัญหาสังคมที่จะ ตามมา

รังสีx-raysขณะตั้งครรภ์ มีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดอันตรายต่อทารกได้แก่ 1. ลักษณะของการ X-ray เช่น เพื่อการวินิจฉัย หรือเพื่อการรักษา การ X-ray เพื่อการวินิจฉัยปริมาณรังสีที่ได้รับจะน้อยมาก 2. อวัยวะที่ต่างกัน เมื่อตรวจวินิจฉัยด้วย X-ray มดลูกจะได้รับปริมาณรังสีมากน้อยต่างกัน เช่น การX-ray ที่หน้าท้อง มดลูกจะได้รับปริมาณรังสีมากกว่าการ X-ray ที่ปอด แต่ปริมาณรังสีในตำแหน่งทั้งสองก็ยังอยู่ในปริมาณต่ำที่จะทำอันตรายทารกได้ 3. ปริมาณรังสีที่สามารถทำอันตรายได้ คือ มากกว่า100-200 rad ซึ่งมากกว่าปริมาณที่ใช้ในการวินิจฉัยเป็นร้อยเท่า 4. ปริมาณที่ถือว่าไม่มีผลใด ๆ ต่อทารกในครรภ์ก็น้อยกว่า 5 rad อย่างไรก็ตามการ X-ray เพื่อการวินิจฉัยเพียงครั้งเดียว ยังไม่มีรายงานการพบ อันตรายต่อตัวอ่อน หรือทารกในครรภ์โรคที่มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์

๑. โรคหัวใจ
๒. โรคลมบ้าหมูหรือลมชัก
๓. โรคไต
๔. เบาหวาน
๕. โรคหัดเยอรมัน
๖. โรคซิฟิลิส
๗. โรคเอดส์
๘. ภูมิแพ้ หอบหืด
๙. โรคทาลัสซีเมีย

โรคประจำตัวบางโรคของแม่มีผลต่อทารกในครรภ์มาก บางโรคอาจเป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์เลย ก็ได้ แต่คุณแม่อย่าเพิ่งวิตกไปก่อนว่าจะมีลูกไม่ได้ สิ่งที่คุณแม่ควรทำคือ ให้คุณแม่ไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการ รับการรักษา และการดูแลอย่างใกล้ชิดตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์รวมถึงการดูแลรักษาโรคที่อาจจะเกิดในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อความปลอดภัยทั้งตัวคุณแม่และทารก

โรคหัวใจคุณแม่ที่เป็นโรคหัวใจพบบ่อยว่ามีปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจรั่วจากการติดเชื้อบางชนิด หรือมีปัญหาผนังกันห้องหัวใจมีรูโหว่ เมื่อคุณแม่ต้องการตั้งครรภ์ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาว่าอาการของโรคมีระดับความรุนแรงมากน้อยแค่ไหน และจะสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่โดยปกติหัวใจจะทำงานค่อนข้างหนัก เพื่อสูบฉีดเลือดผ่านเข้าออกให้สมดุล และเมื่อตั้งครรภ์โดยเฉพาะครึ่งหลังของอายุครรภ์ ปริมาณเลือดจะเพิ่มขึ้นถึง 40% หัวใจจึงยังทำงานหนักมากขึ้น คุณแม่ที่มีโรคหัวใจบางคนอาจเกิดอาการหัวใจวายขณะตั้งครรภ์ได้

โรคลมบ้าหมูหรือลมชัก

โรคลมบ้าหมูหรือ ลมชักเกิดจากการมีแผลในสมอง จึงมีการส่งคลื่นสมองออกมาผิดปกติ ซึ่งจะทำให้คุณแม่เกิดอาการชักและหมดสติไปชั่วคราวหลังการชัก เป็นผลให้คุณแม่จะขาดออกซิเจนชั่วคราว มีผลต่อการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์ คุณแม่ที่เป็นโรคนี้อยู่ละ 50 จะไม่มีการเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ร้อยละ 40 บอกว่ามีอาการดีขึ้น และร้อยละ 10 แพทย์ผู้ดูแลครรภ์ต้องเพิ่มขนาดยาควบคุมการชัก

โรคไตปกติไตจะทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดและขับของเสียจากการเผาผลาญพลังงานในร่างกายออกทางปัสสาวะ ขณะคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีของเสียจากทารกที่ฝากออกมาทางสายสะดือเข้าสู่กระแสเลือดของคุณแม่ด้วย เพราะฉะนั้นไตของคุณแม่จะต้องทำหน้าที่หนักขึ้น

คุณแม่ที่มีปัญหาเกี่ยวกับไตจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เพื่อติดตามดูแลอาการอย่างใกล้ชิดตลอดการตั้งครรภ์

เบาหวานคุณแม่ที่เป็นโรคเบาหวานหรืออาจเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์เกิดจากเมื่อตั้งครรภ์จะมีฮอร์โมนหลายตัวที่ผลิตจากรก ฮอร์โมนเหล่านี้จะมีฤทธิ์ต่อต้านอินซูลิน ทำให้อินซูลินของคุณแม่ลดต่ำลงจนไม่พอที่จะดึงน้ำตาลในเลือดมาเก็บไว้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคุณแม่สูงตลอดเวลา ลูกจะได้รับเลือดที่มีน้ำตาลในเลือดสูงจากคุณแม่ด้วยผลจากการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์คือ ลูกกลายเป็น Sugar Baby คือ ตัวใหญ่มากกว่าเด็กทารกแรกคลอดปกติทั่วไป หน้าอ้วนเหมือนนมลูกกวาด ทำให้คลอดทางช่องคลอดไม่ได้ หรือคลอดแล้วติดไหล่ ถ้าติดอยู่นานทารกอาจเสียชีวิตได้ และถ้าหมอดึงทารกออกมาแรงๆ จะมีผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับแขนเคลื่อนไหล่ผิดปกติหรืออาจพิการได้ เมื่อคุณแม่เป็นโรคเบาหวานต้องไปปรึกษาแพทย์เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้เป็น ปกติตลอดการตั้งครรภ์และต้องป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากเบาหวานได้

โรคหัดเยอรมันที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์สามารถทำให้ทารกพิการหรือกลายเป็นโรคลึนหัวใจรั่ว เช่น การติดเชื้อหัดเยอรมันในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ทารกอาจกลายเป็นเด็กพิการลึนหัวใจรั่ว ตาบอดจากต่อกระจก สมอง

เล็กน้อย ทำให้เกิดโรคปัญญาอ่อน เป็นต้น ทำให้คุณแม่หวาดกลัวโรคนี้อีก แต่ทั้งนี้ถ้าได้รับวัคซีนป้องกันก็จะช่วยไม่ให้เกิดเรื่องที่น่าเสียใจขึ้น ได้คุณแม่สามารถทำให้ตัวเองปลอดภัยจากโรคหัดเยอรมันได้ ด้วยการเจาะเลือดตรวจภูมิต้านทานเสียก่อน สำหรับคุณแม่ที่เคยเป็นโรคนี้อาจจะมีภูมิต้านทานไปตลอดชีวิต แต่ถ้าตรวจไม่พบภูมิต้านทาน คุณแม่ควรฉีดวัคซีนป้องกันก่อนจะตั้งครรภ์ล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือน

กรณีที่ตั้งครรภ์แล้ว ยังไม่เคยได้รับวัคซีนนี้ ควรเจาะเลือดตรวจระดับความต้านทาน ถ้ายังมีภูมิต้านทาน คุณแม่สบายใจได้ แต่ถ้าไม่มีภูมิเลยหรืออยู่ในระดับต่ำ คุณแม่ห้ามฉีดวัคซีนตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์เพราะวัคซีนหัดเยอรมันเป็นวัคซีนไวรัสที่มีชีวิตสิ่งที่จะช่วยป้องกันคุณแม่จากหัดเยอรมันได้ดีที่สุดคือ ต้องคอยหลบคนเป็นหวัด ผู้ที่สงสัยว่าเป็นหัดเยอรมัน หรือในสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านหนาแน่น ถ้าไม่สามารถหลบหลีกเลี่ยงได้ต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน แพทย์จะเจาะตรวจระดับภูมิต้านทาน 2 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ และตรวจหาภูมิชนิดพิเศษที่บ่งบอกถึงการติดเชื้อครั้งแรกซึ่งช่วยทำให้รู้ได้ว่าคุณแม่ได้รับเชื้อหัดเยอรมันหรือไม่ คุณพ่อคุณแม่จะได้ร่วมกันตัดสินใจแก้ไขปัญหากับแพทย์ต่อไป

โรคซิฟิลิสถ้าตรวจพบในขณะที่ตั้งครรภ์ไม่เกิน 5 เดือน จะสามารถรักษาให้หายขาด โดยที่เชื้อซิฟิลิสยังไม่เข้าไปทำอันตรายหรือสร้างความพิการให้ทารกในครรภ์ แต่ถ้าหลังจากอายุครรภ์ 5 เดือนแล้ว เชื้อซิฟิลิสจะสามารถผ่านรกไปถึงทารกได้ ทำให้เกิดความพิการต่างๆ เช่น ลิ้นหัวใจรั่ว แท้งลูก คลอดก่อนกำหนดน้ำหนักตัวน้อย หรือรุนแรงถึงขั้นทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์

โรคเอดส์

โรคเอดส์ถือเป็นโรคอันตรายที่ทุกคนหวาดกลัว เพราะเกี่ยวกับชีวิตและยังไม่มียารักษา กรณีคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ตรวจพบเชื้อเอชไอวี (HIV) ในระยะตั้งครรภ์อ่อนๆ สามารถปรึกษากับแพทย์ถึงการบำบัดหรือยังคงรักษาการตั้งครรภ์ต่อไปถ้าคุณแม่มีความประสงค์ที่จะตั้งครรภ์แพทย์จะให้ยาต้านไวรัสแก่คุณแม่ในเดือนสุดท้ายก่อนคลอดซึ่งโอกาสที่เจ้าตัวเล็กติดเชื้อไวรัสจากแม่ขณะคลอดจะลดลงจากประมาณ 30% เหลือไม่เกิน 8%

ภูมิแพ้ หอบหืด

คุณแม่ที่เป็น**โรคภูมิแพ้หอบหืด**จะต้องหลีกเลี่ยงสิ่งๆ ที่กระตุ้นให้อาการแพ้กำเริบ ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ยังสามารถใช้ยาพ่นจมูกขยายหลอดลม และสารสเตียรอยด์ที่นิยมใช้กันได้อยู่ เนื่องจากค่อนข้างปลอดภัย อย่างไรก็ตามเมื่อตั้งครรภ์ต้องแจ้งแพทย์ที่ดูแลรักษาโรคภูมิแพ้ว่าสงสัยจะตั้งครรภ์และควรแจ้งสูตินรีแพทย์ที่ดูแลการตั้งครรภ์ด้วย ว่ารักษาโรคภูมิแพ้ อยู่เพื่อให้การดูแลและการให้ยาต่างๆ เป็นไปอย่างปลอดภัยที่สุด นอกจากนั้นคุณแม่ควรให้แพทย์ดูแลอย่างใกล้ชิดและไม่ควรซื้อยามาใช้เองเด็ดขาด

โรคทาลัสซีเมีย

ยีน ที่ผิดปกติจะทำให้เกิดการสร้างสารโพลีเปปไทด์โกลบิน (Polypeptideglobin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในเม็ดเลือดแดงลดน้อยลงหรือไม่สร้างเลย ทำให้มีอาการซีดเล็กน้อยหรือถึงขั้นต้องให้เลือดทดแทน

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

- คนที่เป็นโรคทาลัสซีเมียในประเทศไทยพบว่า มีอุบัติการณ์ของโรคนี้อยู่ละ 1 แต่ผู้ที่เป็นพาหนะของโรคหรือโรคทาลัสซีเมียแฝงอยู่ร้อยละ 30
- โรคทาลัสซีเมียมีหลายชนิด แต่ที่พบได้บ่อยคือ ทาลัสซีเมียชนิดแอลฟา (Alpha Thalassaemia) และเบต้า (Beta Thalassaemia)
- ทารกที่เป็นโรคทาลัสซีเมียอาจมีความรุนแรงมากจนทำให้เสียชีวิตตั้งแต่ในครรภ์ คลอดแล้ว เสียชีวิต หรือเสียชีวิตตั้งแต่อายุน้อยๆ บางรายอาจรอดชีวิตแล้วเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่ความผิดปกติจะไม่สิ้นสุดลงเพียงเท่านั้น เพราะสามารถถ่ายทอดต่อไปยังลูกหลานได้
- โรคเบต้าทาลัสซีเมีย ทารกที่คลอดออกมาแล้วมีชีวิตรอด อาจมีอาการซีดมาก เจริญเติบโตช้า ตับม้ามโต จำเป็นจะต้องเติมเลือดบ่อยๆ เพื่อยืดการมีชีวิตต่อไปได้ประมาณ 10-30 ปี

ไวรัสตับอักเสบบี

โรคไวรัสตับอักเสบบีเป็นโรคที่พบกันบ่อยในเมืองไทย มีคุณแม่ตั้งครรภ์เป็น พาหะของโรคนี้กันมาก ผู้ที่เป็นพาหะของโรคมีโอกาสเกิดโรคตับแข็งหรือมะเร็งตับสูงกว่าคนทั่วไป 200 เท่า และสามารถติดต่อกันง่ายที่สุดโดยผ่านทางเลือด ดังนั้นโอกาสที่ทารกจะติดโรคนี้จากแม่ก็โดยการสัมผัสกับเลือดที่เป็นพาหะในขณะคลอดนั่นเอง

<https://bit.ly/2WVlNf4> .[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

เอกสารอ้างอิง ช.ม.ที่ ๑๑

วิดีโอ ๑ https://www.youtube.com/watch?v=HC94G_FNZiO

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ (ประกอบการสอนชั่วโมงที่ ๑๑-๑๓)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

นายณัฐกิจ ชันแก้ว และนางวรรณมา พุทธิเมธากุล

อนามัยเจริญพันธุ์

อนามัยเจริญพันธุ์ หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ที่เป็นผลจากกระบวนการและการทำหน้าที่การเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทางเพศชายและหญิงทุกช่วงอายุ อันส่งผลให้มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ มีดังนี้ คือ

๑. การวางแผนครอบครัว ควรปฏิบัติดังนี้

๑.๑ ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือก่อนที่จะแต่งงานกัน แต่ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ได้ ต้องใช้ถุงยางอนามัยเพื่อการคุมกำเนิด

๑.๒ ควรมีการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน เช่น ควรตรวจเลือดก่อนว่ามีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคติดต่อทางพันธุกรรมหรือไม่

๑.๓ เมื่อแต่งงานแล้วถ้ายังไม่พร้อมจะมีบุตรก็ควรคุมกำเนิดแบบชั่วคราวไว้ก่อน เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด การฉีดยาคุมกำเนิด การใส่ห่วงยางอนามัย เป็นต้น

๑.๔ คู่สามีภรรยาควรวางแผนว่าจะมีบุตรคนแรกเมื่อใด และควรจะมีบุตรกี่คน ระยะห่างของบุตรแต่ละคนควรเป็นเวลาสักปี และควรจะใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีใด

๒. การอนามัยแม่และเด็ก

๒.๑ มีการเตรียมตัวที่จะเป็นแม่ที่ดีด้วยการบำรุงดูแลร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์

๒.๒ เมื่อมีการตั้งครรภ์ต้องไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล

๒.๓ ไปรับการตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัด

๒.๔ ควรศึกษาหาความรู้จากสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะหนังสือเกี่ยวกับการดูแลครรภ์ การเลี้ยงดูบุตรเพื่อการเป็นแม่ที่ดี และเพื่อสุขภาพของตนเองและบุตร

๒.๕ ควรเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนเมื่อมีการตั้งครรภ์ ซึ่งถ้าไปฝากครรภ์แพทย์และพยาบาลจะให้คำแนะนำ และควรปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด

๒.๖ ไม่ทำกิจกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการแท้ง โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกิดการกระทบกระเทือนบริเวณมดลูกหรือบริเวณท้อง

๒.๗ หลังคลอดบุตรควรพักฟื้นประมาณ ๔๕ วัน เพราะร่างกายยังอ่อนแออยู่

๒.๘ ขณะพักฟื้นหลังคลอดบุตรควรบำรุงรักษาร่างกายโดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรืออยู่กระโจมอบสมุนไพรถ้าทำได้ซึ่งสมัยก่อนผู้หญิงที่คลอดบุตรแล้วจะมีการ “อยู่ไฟ” (เป็นการนอนใกล้ไฟ โดยคนสมัยโบราณเชื่อว่าความร้อนจะทำให้มดลูกเข้าสู่ภาวะปกติได้เร็วหลังคลอดบุตรแล้ว) แต่สมัยนี้แทบจะไม่มีแล้ว

๒.๙ แม่ควรให้นมบุตรเพราะนมแม่มีประโยชน์ต่อทารกมากและแม่ก็ควรรับประทานอาหารที่บำรุงน้ำนมด้วย เช่น แกงเลียง เป็นต้น

๒.๑๐ ต้องพาบุตรให้รับการตรวจสุขภาพเด็กและรับวัคซีนตามกำหนดใน สมุดบันทึกสุขภาพเด็ก ซึ่งทางโรงพยาบาลให้มาหลังคลอดบุตร

๒.๑๑ ดูแลบุตรให้ดีในเรื่องของความสะอาด อาหารการกินที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับวัย

๒.๑๒ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ด้วยการให้เล่นของเล่นที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของเด็ก

๓. เพศศึกษา

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

๓.๒ เมื่อรู้แล้วก็ปฏิบัติตนในเรื่องเพศให้เหมาะสมกับวัยและสถานภาพของตนเอง ไม่ควรไปทดลองมีเพศสัมพันธ์หรือปล่อยตัวปล่อยใจให้ไปตามแรงขับทางเพศที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน

๓.๓ คิดให้รอบคอบ คิดถึงพ่อแม่ ผู้ปกครอง คิดถึงความเสียหายหรือผลกระทบเมื่อคิดจะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

๓.๔ ถ้ามีโอกาสควรเข้าร่วมกิจกรรมค่ายเพศศึกษา ซึ่งปัจจุบันมีบางหน่วยงานที่จัดขึ้นเพื่อจะได้มีความรู้ และมีความตระหนักเกี่ยวกับเรื่องความถูกต้องและเหมาะสมในเรื่องการปฏิบัติตนในเรื่องเพศ

๔. อนามัยวัยรุ่น ควรปฏิบัติ

๔.๑ ดูแลอนามัยด้านต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น อนามัยเกี่ยวกับอาหาร อนามัยเกี่ยวกับน้ำหนักร่างกาย อนามัยเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกาย อนามัยเกี่ยวกับทรวดทรงของร่างกาย อนามัยทางเพศ เป็นต้น

๔.๒ ในเรื่องของอนามัยทางเพศนั้น ควรดูแลในเรื่องต่อไปนี้

๑) การป้องกันการเกิดสิว และการปฏิบัติตนขณะเป็นสิว ซึ่งจะเน้นถึงการทำความสะอาดใบหน้า และการดูแลใบหน้ามิให้สกปรก ทำความสะอาดโดยการล้างด้วยน้ำสะอาดหรือสบู่ ไม่แกะหรือเกาบริเวณที่เป็นสิว เพราะมือสกปรก

๒) การป้องกันการมีกลิ่นตัวและการปฏิบัติตน ถ้ามีกลิ่นตัวแรงควรใช้สารส้มระงับกลิ่นตัว และดูแลความสะอาดของรักแร้ให้ดีโดยใช้สบู่อาบน้ำฟอกให้สะอาด เสื้อผ้าที่สวมใส่ต้องสะอาด

๓) ขณะที่มีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ ดูแลในเรื่องความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศให้ดี หลังขับถ่ายควรล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง

๔) เมื่อผู้ชายเกิดการฝันเปียกอย่าตกใจ ให้ชำระล้างอวัยวะเพศให้สะอาดและเปลี่ยนกางเกงตัวใหม่

๕) การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ก็ควรเป็นไปอย่างเหมาะสม และไม่หมกมุ่นจนเกินไป

๖) ควรดูแลเกี่ยวกับสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศทั้งชายและหญิงให้ดี

๕. โรคเอดส์ ควรปฏิบัติดังนี้

๕.๑ ไม่สำส่อนทางเพศกล่าวคือมีการเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ บุคคลที่สำส่อนทางเพศนี้มีโอกาสติดเชื้อเอชไอวี ได้มาก เพราะส่วนมากจะไม่ใช้ถุงยางอนามัย เพราะคิดว่าไม่ใช่ผู้หญิงขายบริการทางเพศ และผู้หญิงก็ไม่คิดว่าผู้ชายจะมีเชื้อเอชไอวี หรือทั้งคู่อาจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด จึงไม่ได้เตรียมถุงยางอนามัย

๕.๒ การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่ภรรยาของตน ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง

๕.๓ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและสารเสพติด เพราะจะทำให้ขาดสติ และเป็นสาเหตุที่จะพาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หรือการไปเที่ยวผู้หญิงขายบริการทางเพศ

๕.๔ หลีกเลี่ยงการเที่ยวสถานบันเทิงเรีงรมย์ เพราะมีโอกาสเสี่ยงต่อการไปมีเพศสัมพันธ์

๕.๕ ไม่ใช่เข้มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

๕.๖ ผู้หญิงที่มีเชื้อเอชไอวี ควรคุมกำเนิดไว้อย่าปล่อยให้มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น

๕.๗ ถ้ามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เช่น มีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย การใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น ควรไปตรวจเลือดหลังจากมีพฤติกรรมนั้นอย่างน้อย ๖ สัปดาห์

๖. โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

- ๖.๑ ไม่ใช่เข็มฉีดยาหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น
- ๖.๒ ไม่ใช่ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า กางเกง ตลอดจนเครื่องนุ่งห่มอื่น ๆ ของผู้ป่วยที่ติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ เพราะอาจติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์เนื่องมาจากเชื้อที่ติดอยู่กับเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มนั้น
- ๖.๓ รักษาอนามัยของอวัยวะเพศให้ดี เพราะเป็นช่องทางที่เชื้อโรคเข้าไปได้และจะไปติดเชื้อในระบบอวัยวะสืบพันธุ์ภายในจนเกิดอาการต่าง ๆ ได้
- ๖.๔ ควรใช้ห้องน้ำที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ โดยเฉพาะผู้หญิงจำเป็นต้องเลือกที่จะใช้ห้องน้ำ เพราะอวัยวะเพศมีโอกาสที่จะติดเชื้อโรคจากการใช้ห้องน้ำที่ไม่สะอาดมากกว่าชายมาก
- ๖.๕ ถ้าเป็นโรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ควรรักษาให้หาย โดยไปให้แพทย์ตรวจรักษาอย่างนิงนอนใจปล่อยทิ้งไว้หรือรักษาเอง
- ๖.๖ ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ให้รีบไปรับการตรวจรักษา และขอคำปรึกษาจากแพทย์ พยาบาล หรือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

๗. มะเร็งระบบสืบพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

- ๗.๑ ควรตรวจมะเร็งปากมดลูก ผู้หญิงที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไปมีโอกาเสี่ยงสูง จึงควรมีการตรวจมะเร็งปากมดลูกปีละ ๑ ครั้ง หากพบความผิดปกติให้ปรึกษาแพทย์ เพราะถ้าเป็นระยะเริ่มแรกจะสามารถรักษาให้หายได้
- ๗.๒ ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย (ต่ำกว่า ๒๐ ปี)
- ๗.๓ ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน
- ๗.๔ ไม่สูบบุหรี่ เพราะสตรีที่สูบบุหรี่มีโอกาเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูกมากกว่าสตรีที่ไม่สูบบุหรี่
- ๗.๕ เมื่อมีอาการตกขาวผิดปกติ หรือเลือดออกที่ผิดปกติจากช่องคลอด ซึ่งไม่ใช่ประจำเดือน ให้รีบไปปรึกษาแพทย์
- ๗.๖ ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองในขณะอาบน้ำ เพื่อค้นหาก้อนเนื้อที่แข็งเป็นไตผิดปกติถ้าพบว่ามีให้รีบไปพบแพทย์ การตรวจเต้านมด้วยตนเองนี้ควรทำเดือนละครั้ง
- ๗.๗ ผู้ชายควรตรวจมะเร็งต่อมลูกหมาก อาจด้วยการตรวจเลือดหรือตรวจทางทวารหนักเพื่อตรวจดูว่าต่อมลูกหมากโตผิดปกติหรือไม่ โดยเฉพาะผู้ชายวัยทองไปจนถึงวัยสูงอายุ
- ๗.๘ ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งของผู้หญิงและของผู้ชาย ควรรีบไปพบแพทย์
- ๗.๙ ถ้าเป็นมะเร็งในระบบสืบพันธุ์ควรรักษาอย่างต่อเนื่องอย่าท้อแท้และหยุดการรักษา

๘. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน ควรปฏิบัติดังนี้

- ๘.๑ หลีกเลี่ยงการทำให้ครรภ์กระทบกระเทือน เพราะอาจทำให้เกิดการแท้งได้
- ๘.๒ คนที่มักมีปัญหาในการตั้งครรภ์ทำให้แท้งบุตรบ่อยควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด
- ๘.๓ ควรป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อตนเองยังไม่พร้อมหรือที่เรียกว่าการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ อาจทำได้โดยหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือใช้ถุงยางอนามัย ถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดจึงไม่ได้มีการป้องกัน ควรใช้วิธีกินยาหลังเพศสัมพันธ์
- ๘.๔ ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องทำแท้งอย่างถูกกฎหมายควรให้แพทย์เป็นผู้ทำไม่ควรไปพึ่งหมอเถื่อน
- ๘.๕ ควรงดเว้นพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์กันง่าย ๆ หรือก่อนวัยอันควร เพราะจะนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และจะนำไปสู่การทำแท้ง
- ๘.๖ ควรคำนึงถึงบาปที่เกิดขึ้นกับการฆ่าชีวิตมนุษย์

๙. ภาวะการมีบุตรยาก ควรปฏิบัติดังนี้

๙.๑ ถ้าพิจารณาแล้วว่าตนเองและคู่ของตนมีบุตรยาก ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุว่ามาจากฝ่ายใดหรือทั้งสองฝ่าย

๙.๒ ควรปฏิบัติตนตามที่แพทย์แนะนำสำหรับผู้ที่มีบุตรยาก

๙.๓ ถ้ามีบุตรตามวิธีปกติไม่ได้และประสงค์ที่จะมีบุตรไว้สืบสกุลก็ควรยินยอมทำตามกรรมวิธีทางการแพทย์ ซึ่งปัจจุบันมีความก้าวหน้ามากสำหรับการทำให้ผู้ที่มีบุตรยากได้มีบุตร แต่ค่าใช้จ่ายค่อนข้างแพง

๙.๔ ถ้าแต่งงานกัน ๒ - ๓ ปี และมีเพศสัมพันธ์ตามปกติ แล้วยังไม่มีการตั้งครรภ์ในชายมีบุตรยาก ควรไปขอคำแนะนำจากแพทย์

๑๐. ภาวะหลังวัยการเจริญพันธุ์ ควรปฏิบัติดังนี้

๑๐.๑ ควรไปรับการตรวจสุขภาพที่คลินิกวัยทองตามโรงพยาบาล

๑๐.๒ ทำความเข้าใจกับสภาพของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัย

๑๐.๓ รักษาสุขภาพอนามัยของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อต่อสู้กับความเสื่อมของร่างกาย

๑๐.๔ ผู้สูงอายุอาจเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุตามที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดขึ้น เพราะจะมีแต่ผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ทำให้มีกิจกรรมทำคลายความเหงาได้

๑๐.๕ ทำบุญ ตักบาตร ทำจิตใจให้สงบ เข้าวัด ฟังธรรมและปฏิบัติธรรม ซึ่งแท้จริงแล้วเรื่องนี้เป็นเรื่องของคนทุกวัย มีโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยทองและวัยสูงอายุ

๑๐.๖ ผู้สูงอายุสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามความต้องการ แต่ควรขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายด้วย



องค์ประกอบของการวางแผนครอบครัว

1. การเลือกคู่ครองเป็นการที่จะเริ่มต้นของการที่จะมีครอบครัวที่ดีการเลือกคู่ครองนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากก็ว่าได้ เพราะการเลือกคู่ครองของคนสมัยนี้จะเลือกตามอารมณ์และความรู้สึกกันเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่นึกถึงความเป็นจริง ครั้นเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็เปลี่ยนสภาพตามกาลเวลา หากไม่มีความเข้าใจซึ่งกันและกันแล้ว การหย่าร้างก็จะตามมา ทั้งนี้ การเลือกคู่ครองที่ถูกต้องนั้น เริ่มแรกคือใจต้องรักกันก่อน จากนั้นต้องมีการวางแผนเป้าหมายในชีวิตร่วมกันต่อไป

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

3. การแต่งงานเป็นประเพณีที่แสดงถึงการประกาศให้สังคมรับรู้ถึงการตกลงใจในการใช้ชีวิตร่วมกันของชายหญิง ซึ่งมีธรรมเนียมปฏิบัติแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น และการจดทะเบียนสมรสเพื่อสิทธิตามกฎหมายของทั้งสองฝ่าย อย่างไรก็ตาม พิธีแต่งงาน ควรเป็นไปตามฐานะของคู่บ่าวสาวและไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลัง



4. การปรับตัวเข้าหากันการที่คนสองคนซึ่งแตกต่างกันในที่มา นิสัยใจคอจะตกลงมาใช้ชีวิต อยู่ร่วมกันได้นั้น การปรับตัวเป็นเรื่อง สำคัญอย่างยิ่ง การที่คู่รักรู้จัก "การเสียสละ" จะช่วยพัฒนาความรักที่มีต่อกันให้ยืนยาวตลอดไป

5. การเงินคู่บ่าวสาว จำเป็นต้องนำเงินเดือนของเราทั้งสองคนมารวมกันก่อนเพื่อให้รู้รายรับที่แน่นอนของครอบครัว จากนั้น ให้เขียนถึงรายจ่ายของครอบครัวในหนึ่งเดือน และควรทำตารางรายรับ-รายจ่ายให้ชัดเจน

6. การวางแผนมีบุตร และการเว้นช่วงการมีบุตร

คือการเตรียมความพร้อมสำหรับมีบุตรว่าเมื่อแต่งงานกันแล้วต้องการจะมีบุตรกี่คน และเว้นระยะห่างกันนานแค่ไหน เลือกรีเออร์อะไรจึงจะมีประสิทธิภาพและปลอดภัยในการคุมกำเนิด การวางแผนการเงิน และการวางแผนอนาคตบุตร ตลอดจนการเว้นช่วงการมีบุตร เพื่อให้ผู้เป็นแม่ได้ฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย ก่อนการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป ที่สำคัญคือไม่ควรมีบุตรเร็วเกินไป ช้าเกินไป หรือถี่เกินไป จะทำให้เกิดปัญหาในการเลี้ยงดูและให้ความอบอุ่น แก่ลูกได้อย่างทั่วถึง

7. การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ที่ดีเพื่อให้บุตรเติบโตมาเป็นคนดี มีคุณภาพ และมีความสุข ผู้ที่เป็นพ่อแม่จะต้องเตรียมตัวที่จะปฏิบัติตนเองให้เป็น แบบอย่างที่ดีกับบุตรโดยประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดี มีหลักการในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงและการอบรมแก่บุตรให้ดีขึ้นในอนาคต

การอนามัยแม่และเด็ก “ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์”

1. **บุหรี่ยูรี** สารนิโคติน คาร์บอนมอนนอกไซด์ในควันบุหรี่ยูรี และทาร์จะมีผลต่อการทำงานของสารสื่อประสาทอะเซทิลโคลีน (acetylcholine) โดปามีน (dopamine) และนอร์อีพิเนฟริน (nor epinephrine) ส่งผลให้มีการขัดขวางการพัฒนาของเซลล์ประสาทของทารก มีการหดตัวของหลอดเลือดตามดลูก ทำให้เลือดผ่านรกลดลง ทารกจึงได้รับอาหารและออกซิเจนไม่เพียงพอ มีผลให้น้ำหนักแรกเกิดน้อย ขาดสารอาหารในระยะตั้งครรภ์และเพิ่มอัตราการตายในวัยทารก นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาพัฒนาการและพฤติกรรม เช่น ขาวนปัญญาบกพร่อง มีปัญหาการเรียน ชุกชนมากผิดปกติ สมาธิสั้น พฤติกรรมก้าวร้าว ตลอดจนมีปัญหาด้านการเข้าสังคมผลดังกล่าวจะพบได้ตั้งแต่ในระยะแรกของการตั้งครรภ์จนกระทั่งทารกเกิด มีผู้ศึกษาพบว่าหากมารดาสูบบุหรี่ในช่วง 4 สัปดาห์ก่อนคลอด แม้จะเป็นการสูบบุหรี่เพียงครั้งเดียวก็จะส่งผลให้มีการยับยั้งการสร้าง DNA ของทารกได้นานหลายชั่วโมง

นอกจากผลกระทบต่อลูกแล้ว ในส่วนของผลกระทบต่อมารดา คือทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็น”โรคหลอดเลือดอุดตัน” เพิ่มขึ้น โดยอาจก่อให้เกิดหลอดเลือดสมองอุดตัน ภาวะลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำชั้นลึก (deep vein thrombosis) หรือเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ การติดเชื้อทางเดินหายใจที่พบบ่อยที่สุดคือ “หลอดลมอักเสบ” (ซึ่งพบได้มากกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 15 เท่า ปอดอักเสบ ใช้หวัดใหญ่ ภาวะหอบหืด 3 เท่า ส่วนผลต่อการตั้งครรภ์พบว่าเพิ่มอัตราการตั้งครรภ์นอกมดลูก 5 เท่า)

2. **แอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ ไวน์หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ)** ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อทารกในครรภ์ พบเมื่อแม่ดื่มแอลกอฮอล์ช่วงปฏิสนธิหรือในช่วง 3 เดือน แรก ความรุนแรงขึ้นอยู่กับปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม หากดื่มในปริมาณมากจะส่งผลให้ทารกเมื่อคลอดมีลักษณะของโรคกลุ่มอาการของทารก ที่เกิดจากมารดาที่ดื่มแอลกอฮอล์ (Fetal alcohol syndrome, FAS) ซึ่งมีลักษณะทางร่างกายที่ผิดปกติ คือ

- ร่องริมฝีปากบน (Phil rum) เรียบ
- ริมฝีปากบนยาวและบาง
- หนังคลุมหัวตามาก (epicanthal folds)
- จมูกแบน
- ปลายจมูกเขี้ยวขึ้น
- ช่องตาสั้น
- บริเวณส่วนกลางใบหน้ามีการพัฒนาน้อยกว่าปกติ (midface hypoplasia)

แอลกอฮอล์ ทำให้เกิดการทำลายของเซลล์ประสาท ส่งผลให้มีการเจริญเติบโตบกพร่อง น้ำหนักแรกเกิดน้อยและมีอัตราการเพิ่มน้ำหนักหลังเกิดน้อย ศีรษะเล็ก เกิดความผิดปกติของโครงสร้างสมอง เช่น ไม่มีสมองใหญ่ (anencephaly) สมองใหญ่มีร่องผิดปกติ (schizencephaly) เยื่อหุ้มสมองและเนื้อสมองเลื่อน (lumbarmeningomyelocle) ส่วน ด้านพัฒนาการของสติปัญญาก็มีความบกพร่อง มีปัญหาด้านความจำ การเคลื่อนไหวผิดปกติ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางจิตเวช เช่น ภาวะวิตกกังวล (anxiety disorder) มีภาวะซึมเศร้า (depression) พฤติกรรมอันธพาล (conduct disorder) และมีปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ เช่นอาการชุกชนไม่อยู่นิ่ง และสมาธิสั้น

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

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

- หมั่นไปพบสูติแพทย์เพื่อติดตามผลของพัฒนาการทารกในครรภ์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของสูติแพทย์อย่างเคร่งครัด
- ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดทุกชนิดอย่างเด็ดขาด
- หากคนในครอบครัวสูบบุหรี่ ควรพุดจาขอความร่วมมือให้ไปสูบบุหรี่ภายนอกบ้าน เพราะควันบุหรี่มี

สารพิษที่เรียกว่า “ทาร์” ซึ่งส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์และว่าที่คุณแม่ รวมถึงสมาชิกในครอบครัวมากกว่าผู้ที่สูบบุหรี่เองเสียเอง

เมื่อคลอดแล้วก็ไม่ควรละเลย ควรพาทารกไปพบกุมารแพทย์เพื่อเฝ้าระวัง คัดกรอง ประเมินพัฒนาการ และพฤติกรรมเป็นระยะ เพื่อหาความผิดปกติร่วมที่พบได้บ่อย เช่น ปัญหาด้านการมองเห็น การได้ยินบกพร่อง เพื่อให้การช่วยเหลือกระตุ้นพัฒนาการโดยเร็วเพื่อลดปัญหาทางด้านการเรียนรู้และปัญหาสังคมที่จะตามมา

รังสีx-raysขณะตั้งครรภ์ มีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดอันตรายต่อทารกได้แก่ 1. ลักษณะของการ X-ray เช่น เพื่อการวินิจฉัย หรือเพื่อการรักษา การ X-ray เพื่อการวินิจฉัยปริมาณรังสีที่ได้รับจะน้อยมาก 2. อวัยวะที่ต่างกัน เมื่อตรวจวินิจฉัยด้วย X-ray มดลูกจะได้รับปริมาณรังสีมากน้อยต่างกัน เช่น การ X-ray ที่หน้าท้อง มดลูกจะได้รับปริมาณรังสีมากกว่าการ X-ray ที่ปอด แต่ปริมาณรังสีในตำแหน่งทั้งสองก็ยังอยู่ในปริมาณต่ำที่จะทำอันตรายทารกได้ 3. ปริมาณรังสีที่สามารถทำอันตรายได้ คือ มากกว่า 100-200 rad ซึ่งมากกว่าปริมาณที่ใช้ในการวินิจฉัยเป็นร้อยเท่า 4. ปริมาณที่ถือว่าไม่มีผลใด ๆ ต่อทารกในครรภ์ก็น้อยกว่า 5 rad อย่างไรก็ตามการ X-ray เพื่อการวินิจฉัยเพียงครั้งเดียว ยังไม่มีรายงานการพบ อันตรายต่อตัวอ่อน หรือทารกในครรภ์โรคที่มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์

๑. โรคหัวใจ
๒. โรคลมบ้าหมูหรือลมชัก
๓. โรคไต
๔. เบาหวาน
๕. โรคหัดเยอรมัน
๖. โรคซิฟิลิส
๗. โรคเอดส์
๘. ภูมิแพ้ หอบหืด
๙. โรคทาลัสซีเมีย

โรคประจำตัวบางโรคของแม่มีผลต่อทารกในครรภ์มาก บางโรคอาจเป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์เลย ก็ได้ แต่คุณแม่อย่าเพิ่งวิตกไปก่อนว่าจะมีลูกไม่ได้ สิ่งที่คุณควรทำคือ ให้คุณแม่ไปพบแพทย์เพื่อตรวจดูอาการ รับการรักษา และการดูแลอย่างใกล้ชิดตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์รวมถึงการดูแลรักษาโรคที่อาจจะเกิดในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อความปลอดภัยทั้งตัวคุณแม่และทารก

โรคหัวใจคุณแม่ที่เป็นโรคหัวใจพบบ่อยว่ามีปัญหาเกี่ยวกับลิ้นหัวใจรั่วจากการติดเชื้อบางชนิด หรือมีปัญหาผนังกันห้องหัวใจมีรูโหว่ เมื่อคุณแม่ต้องการตั้งครรภ์ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาว่าอาการของโรคมีระดับความรุนแรงมากน้อยแค่ไหน และสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่โดยปกติหัวใจจะทำงานค่อนข้างหนัก เพื่อสูบน้ำเลือดผ่านเข้าออกให้สมดุล และเมื่อตั้งครรภ์โดยเฉพาะครึ่งหลังของอายุครรภ์ ปริมาณเลือดจะเพิ่มขึ้นถึง 40% หัวใจจึงยิ่งทำงานหนักมากขึ้น คุณแม่ที่มีโรคหัวใจบางคนอาจเกิดอาการหัวใจวายขณะตั้งครรภ์ได้

โรคลมบ้าหมูหรือลมชัก

โรคลมบ้าหมูหรือ ลมชักเกิดจากการมีแผลในสมอง จึงมีการส่งคลื่นสมองออกมาผิดปกติ ซึ่งจะทำให้คุณแม่เกิดอาการชักและหมดสติไปชั่วคราวหลังการชัก เป็นผลให้คุณแม่จะขาดออกซิเจนชั่วคราว มีผลต่อการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงทารกในครรภ์ คุณแม่ที่เป็นโรคนี้น้อยละ 50 จะไม่มีอาการเพิ่มขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ร้อยละ 40 บอกว่ามีอาการดีขึ้น และร้อยละ 10 แพทย์ผู้ดูแลครรภ์ต้องเพิ่มขนาดยาควบคุมการชัก

โรคไตปกติไตจะทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือดและขับของเสียจากการเผาผลาญพลังงานในร่างกายออกทางปัสสาวะ ขณะคุณแม่ตั้งครรภ์จะมีของเสียจากทารกที่ฝากออกมาทางสายสะดือเข้าสู่กระแสเลือดของคุณแม่ด้วย เพราะฉะนั้นไตของคุณแม่จะต้องทำหน้าที่หนักขึ้น

คุณแม่ที่มีปัญหาเกี่ยวกับไตจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เพื่อติดตามดูแลอาการอย่างใกล้ชิดตลอดการตั้งครรภ์

เบาหวานคุณแม่ที่เป็นโรคเบาหวานหรืออาจเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์เกิดจากเมื่อตั้งครรภ์จะมีฮอร์โมนหลายตัวที่ผลิตจากรก ฮอร์โมนเหล่านี้จะมีฤทธิ์ต่อต้านอินซูลิน ทำให้อินซูลินของคุณแม่ลดต่ำลงจนไม่พอที่จะดึงน้ำตาลในเลือดมาเก็บไว้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดคุณแม่สูงตลอดเวลา ลูกจะได้รับเลือดที่มีน้ำตาลในเลือดสูงจากคุณแม่ด้วยผลจากการเกิดภาวะเบาหวานขณะตั้งครรภ์คือ ลูกกลายเป็น Sugar Baby คือ ตัวใหญ่มากกว่าเด็กทารกแรกคลอดปกติทั่วไป หน้าอ้วนเหมือนนมลูกกวาด ทำให้คลอดทางช่องคลอดไม่ได้ หรือคลอดแล้วติดไหล่ ถ้าติดอยู่นานทารกอาจเสียชีวิตได้ และถ้าหมอดึงทารกออก มาแรงๆ จะมีผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับแขนเคลื่อนไหวผิดปกติหรืออาจพิการได้ เมื่อคุณแม่เป็นโรคเบาหวานต้องไปปรึกษาแพทย์เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้เป็น ปกติตลอดการตั้งครรภ์และต้องป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากเบาหวานได้

โรคหัดเยอรมันที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์สามารถทำให้ทารกพิการหรือกลายเป็นโรคคลื่นหัวใจรั่ว เช่น การติดเชื้อหัดเยอรมันในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ทารกอาจกลายเป็นเด็กพิการคลื่นหัวใจรั่ว ตามอดจากต่อกระฉก สมองเล็กสืบ ทำให้เกิดโรคปัญญาอ่อน เป็นต้น ทำให้คุณแม่หวาดกลัวโรคนี้นี้มาก แต่ทั้งนี้ถ้าได้รับวัคซีนป้องกันก็จะช่วยไม่ให้เกิดเรื่องที่น่าเสียใจขึ้น ได้คุณแม่สามารถทำให้ตัวเองปลอดภัยจาก**โรคหัดเยอรมัน**ได้ ด้วยการเจาะเลือดตรวจภูมิต้านทานเสียก่อน สำหรับคุณแม่ที่เคยเป็นโรคนี้นี้แล้วจะมีภูมิต้านทานไปตลอดชีวิต แต่ถ้าตรวจไม่พบภูมิต้านทาน คุณแม่ควรฉีดวัคซีนป้องกันก่อนจะตั้งครรภ์ล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือน

กรณีที่ตั้งครรภ์แล้ว ยังไม่เคยได้รับวัคซีนนี้ ควรเจาะเลือดตรวจระดับความต้านทาน ถ้ายังมีภูมิต้านทาน คุณแม่สบายใจได้ แต่ถ้าไม่มีภูมิเลยหรืออยู่ในระดับต่ำ คุณแม่ห้ามฉีดวัคซีนตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์เพราะวัคซีนหัดเยอรมันเป็นวัคซีนไวรัสที่มีชีวิตสิ่ง ที่จะช่วยป้องกันคุณแม่จากหัดเยอรมันได้ดีที่สุดคือ ต้องคอยหลบคนเป็นหวัด ผู้ที่สงสัยว่าเป็นหัดเยอรมัน หรือในสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านหนาแน่น ถ้าไม่สามารถหลบหลีกเลี่ยงได้ต้องรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน แพทย์จะเจาะตรวจระดับภูมิต้านทาน 2 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ และตรวจหาภูมิชนิดพิเศษที่บ่งบอกถึงการติดเชื้อครั้งแรกซึ่งช่วยทำให้รู้ได้ว่าคุณแม่ได้รับเชื้อหัดเยอรมันหรือไม่ คุณพ่อคุณแม่จะได้ร่วมกันตัดสินใจแก้ไขปัญหากับแพทย์ต่อไป

โรคซิฟิลิสถ้าตรวจพบในขณะตั้งครรภ์ไม่เกิน 5 เดือน จะสามารถรักษาให้หายขาด โดยที่เชื้อ**ซิฟิลิส**ยังไม่เข้าไปทำอันตรายหรือสร้างความพิการให้ทารกในครรภ์ แต่ถ้าหลังจากอายุครรภ์ 5 เดือนแล้ว เชื้อ**ซิฟิลิส**จะสามารถผ่านรกไปถึงทารกได้ ทำให้เกิดความพิการต่างๆ เช่น ลิ้นหัวใจรั่ว แท้งลูก คลอดก่อนกำหนดน้ำหนักตัวน้อย หรือรุนแรงถึงขั้นทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์

โรคเอดส์

โรคเอดส์ถือเป็นโรคอันตรายที่ทุกคนหวาดกลัว เพราะเกี่ยวกับชีวิตและยังไม่มียารักษา กรณีคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ตรวจพบเชื้อเอชไอวี (HIV) ในระยะตั้งครรภ์อ่อนๆ สามารถปรึกษากับแพทย์ถึงการทำแท้งหรือยังคงรักษาการตั้งครรภ์ต่อไปถ้าคุณแม่มีความประสงค์ที่จะตั้งครรภ์แพทย์จะให้ยาต้านไวรัสแก่คุณแม่ในเดือนสุดท้ายก่อนคลอดซึ่งโอกาสที่เจ้าตัวเล็กติดเชื้อไวรัสจากแม่ขณะคลอดจะลดลงจากประมาณ 30% เหลือไม่เกิน 8%

ภูมิแพ้ หอบหืด

คุณแม่ที่เป็น**โรคภูมิแพ้หอบหืด**จะต้องหลีกเลี่ยงสิ่งๆ ที่กระตุ้นให้อาการแพ้กำเริบ ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่ยังสามารถใช้ยาพ่นจมูกขยายหลอดลม และสารสเตียรอยด์ที่นิยมใช้กันได้อยู่ เนื่องจากค่อนข้างปลอดภัย อย่างไรก็ตามเมื่อตั้งครรภ์ต้องแจ้งแพทย์ที่ดูแลรักษาโรคภูมิแพ้ว่าสงสัยจะตั้งครรภ์และควรแจ้งสูตินรีแพทย์ที่ดูแลการตั้งครรภ์ด้วย ว่ารักษาโรคภูมิแพ้ อยู่เพื่อให้การดูแลและการให้ยาต่างๆ เป็นไปอย่างปลอดภัยที่สุด นอกจากนั้นคุณแม่ควรให้แพทย์ดูแลอย่างใกล้ชิดและไม่ควรซื้อยามาใช้เองเด็ด ขาด

โรคทาลัสซีเมีย

ยีน ที่ผิดปกติจะทำให้เกิดการสร้างสารโพลีเปปไทด์โกลบิน (Polypeptideglobin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในเม็ดเลือดแดง ลดน้อยลงหรือไม่สร้างเลย ทำให้มีอาการซีดเล็กน้อยหรือถึงขั้นต้องให้เลือดทดแทน

โรคทาลัสซีเมียนี้ เป็นการถ่ายทอดทางพันธุกรรมชนิดด้อย คุณพ่อคุณแม่มักไม่มีอาการปรากฏ แต่จะมียีนแฝงอยู่ในตัว เมื่อต่างฝ่ายต่างถ่ายทอดยีนด้อยจึงทำให้ลูกได้รับยีนที่ผิดปกติเต็มที 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 ตับม้ามโต จำเป็นจะต้องเติมเลือดบ่อยๆ เพื่อยืดการมีชีวิตต่อได้ประมาณ 10-30 ปี

ไวรัสตับอักเสบบี

โรคไวรัสตับอักเสบบีเป็นโรคที่พบกันบ่อยในเมืองไทย มีคุณแม่ตั้งครรภ์เป็น พาหะของโรคนี้อันมาก ผู้ที่เป็นพาหะของโรคมีโอกาสเกิดโรคตับแข็งหรือมะเร็งตับสูงกว่าคนทั่วไป 200 เท่า และสามารถติดต่อกันง่ายที่สุดโดยผ่านทางเลือด ดังนั้นโอกาสที่ทารกจะติดโรคนี้นี้จากแม่ก็โดยการสัมผัสกับเลือดที่เป็นพาหะในขณะคลอดนั่นเอง

<https://bit.ly/2WVlNf4> .[สืบค้นวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.3)

เรื่อง การวางแผนครอบครัว

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : การวางแผนครอบครัว

Link : https://www.youtube.com/watch?v=nriVO9_EyLI&t=65s

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : ครอบครัวหมี ตอน โชคดีที่มีเงินเก็บ

Link : <https://www.youtube.com/watch?v=t5py-odgzj4&t=82s>

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : รู้เท่ารู้ทัน - การวางแผนครอบครัวอย่างมีคุณภาพ (2 ส.ค 61)

Link : <https://www.youtube.com/watch?v=kj-u378zZfw&t=3s>

ภาพที่ ๑-๒ http://knowledge-from-msu.blogspot.com/p/blog-page_6.html

ภาพที่ ๓

<https://943831469707171800.weebly.com/3588362336343617362636353588363335973651360935853634361936233634359136493612360935883619362936103588361936333623.html>

ภาพที่ ๔ <http://knowledge-from-msu.blogspot.com/p/1.html>

ภาพที่ ๕ http://suryatee.blogspot.com/2015/10/blog-post_94.html

ภาพที่ ๑๙-๒๐ <https://bit.ly/2GFWHJC>

<https://www.amarinbabyandkids.com/pregnancy/get-pregnant/birth-control/contraceptive-implant/>

ภาพที่ ๒๖-๓๓ <https://bit.ly/2H0DXnw>

<http://www.bltbangkok.com/CoverStory/%E0%B8%8A%E0%B8%B9%E0%B8%99%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%AB%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A9%E0%B8%B5%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%A5%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%8A%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%B4>

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง อหามัยเจริญพันธุ์ (ประกอบการสอนชั่วโมงที่ ๑๔)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ตกเป็นเหยื่อ "ละครหลังข่าว"

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

นายณัฐกิจ ชันแก้วและนางวรรณมา พุทธิเมธากุล

เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ตกเป็นเหยื่อ "ละครหลังข่าว"

เป็นปัญหาที่มีการพูดถึงกันมาทุกยุคทุกสมัย สำหรับการเลียนแบบตัวละครของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงทางคำพูด และการกระทำ ตลอดจนการคิดสั้นฆ่าตัวตาย เห็นได้จากก่อนหน้านี้เคยมีเด็กวัย 6 ขวบ เลียนแบบละครเรื่อง ไทรโศก ด้วยการแขวนคอตายจนเสียชีวิต และในกรณีล่าสุดที่กำลังตกเป็นกระแสอยู่ ณ ตอนนี้ก็คือเด็กหญิงวัย 8 ปีเลียนแบบจากฉากคอตายในละครเรื่องแรงเงา และรายการคนอวดฝีมือเกือบเสียชีวิตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กลายเป็นเรื่องเดิม ๆ ที่หลายฝ่ายพยายามเรียกร้องให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาช่วยกันแก้ปัญหา และสิ่งที่ดีเหมือนจะเข้ามาช่วยแก้ปัญหาอย่าง "เรตติ้งละครโทรทัศน์" ก็ดูเหมือนจะมีเสียงวิพากษ์วิจารณ์ตามมาถึงความไม่ใส่ใจในตัวเนื้อหา รวมไปถึงความเหมาะสมของช่วงเวลาออกอากาศ เป็นเหตุให้เด็กเข้าถึง และเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรง และการใช้ภาษาจนเกิดปัญหาอย่างที่เห็นอยู่ทุกวันนี้เห็นได้จากเรื่องเล่าจากประสบการณ์ตรงที่สะท้อนอิทธิพลละครไทยได้เป็นอย่างดีของ เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป กรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก และนักวิจัยด้านศึกษาและพัฒนาการศึกษาเด็กปฐมวัย ที่เคยพบเห็นมากับตาตอนลงไปเยี่ยมเด็ก ๆ ในต่างจังหวัด ซึ่งเด็กบางคนอยู่แค่วัยอนุบาลเท่านั้น

"เริ่มจากเหตุการณ์ที่หนึ่ง มีเด็กหญิงแบ่งเป็น 2 พวก พวกหนึ่งเดินมาจากฝั่งซ้าย อีกพวกหนึ่งเดินมาจากฝั่งขวา แล้วมาประชันหน้ากันโดยมีเด็กผู้ชายยืนกลาง พวกซ้ายเป็นพวกของภรรยาเอง ทำหน้าตึงทึงใส่อีกพวกซึ่งเป็นภรรยาเอก แล้วบอกพวกของตนว่า ตบมันเลย ชำมันเลย มันแย่งสามีฉัน แล้วทำท่าทางปรี๊ดเข้าไปตบตี นี่คือ บทบาทสมมุติที่เด็ก ๆ เขาเล่นกัน ซึ่งถามไถ่ได้ความว่า เอาอย่างละคร ส่วนเหตุการณ์ที่สอง เกิดที่จังหวัดหนึ่ง มีเด็กผู้ชายคนหนึ่ง ตอนครู่เผลอๆ เจอเด็กผู้หญิงไม่ได้ จูงมือไปห้องน้ำขึ้นคร่อมจูบปากเลย ถามไถ่ได้ความว่า เอาอย่างละครอีกเช่นกัน"ภาพการเลียนแบบที่เกิดขึ้น หากลองมองย้อนกลับไป เราจะปฏิเสธไม่ได้ว่า ต้นเหตุสำคัญมาจากการเปิดรับสื่อของพ่อแม่ที่ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจ และมักชะล่าใจปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังกับโทรทัศน์ หรือบางทีนั่งดูด้วยกันแต่ไม่ได้สอนให้ลูกรู้เท่าทัน ส่งผลให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย เราจึงขอเสนอวิธีการเลี้ยงดูลูกเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของละครหลังข่าว ดังนี้

1. สร้างวินัยให้เด็ก

ปฏิเสธไม่ได้ว่า เด็กที่ติดละคร และมีพฤติกรรมเลียนแบบละครส่วนใหญ่มาจากพ่อแม่ที่ติดละครนอนดึก และไม่มีวินัยในการนอน การปลูกฝังวินัยให้ลูกนอนแต่หัวค่ำ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างให้ลูกเห็น โดยเฉพาะเด็กเล็กที่หากนอนดึก อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้ ทางที่ดีไม่ควรให้ลูกมาคอยเพื่อนนอนรอพ่อแม่ดูละคร แต่ควรพาลูกเข้านอนก่อนแล้วค่อยลงมาเปิดดู และยังมีทางเลือกจากการดูละครย้อนหลังด้วยแล้ว อาจหาเวลาว่างเปิดดูได้ตลอดเวลานอกจากนี้ การกำหนดช่วงเวลาในการดูโทรทัศน์ เป็นอีกเรื่องที่สำคัญ ถ้าเป็นเด็กเล็กที่อายุยังไม่ถึง 2 ขวบ ไม่ควรดูโทรทัศน์ หรือเล่นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ไม่ว่าจะเป็นทีวีดี คอมพิวเตอร์ และเกมอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เพราะการใช้เวลาอยู่แต่หน้าจอทีวี อาจจะทำให้เด็ก ๆ มีกิจกรรม

กรรมทางสังคม หรือได้ออกไปเล่นกับเพื่อนๆ น้อยลง ส่วนเด็กโต การเล่นเกมมีกฎกติกาชัดเจน โดยเฉพาะเวลาในการเล่น ซึ่งไม่ควรเกิน 3 ชม.ต่อวัน เพราะมีการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่เล่นเกมเกิน 3 ชม.ต่อวัน มีแนวโน้มที่จะติดเกมมากกว่าเด็กที่เล่นน้อยครั้งถึง 3 เท่าเลยทีเดียว ทางที่ดีควรจัดตารางเวลาให้ดีเพื่อฝึกให้ลูกได้ทำงานตามเป้าหมาย และช่วยในการบริหารเวลาได้ดีอีกด้วย

2. ฝึกเด็กให้คิดเป็น

เด็กทุกคนต้องการพี่เลี้ยง ที่ปรึกษา และบุคคลที่จะเป็นพี่เลี้ยงของเด็กได้ดีก็คือ พ่อแม่ เนื่องจากเด็ก โดยเฉพาะวัยรุ่นจะเน้นที่การแสดงออกทางอารมณ์ จึงต้องมีการพัฒนาสมองในส่วนการรู้คิดตั้งแต่เด็กหวังไปพึ่งระบบการศึกษาบ้านเราก็ก็น่าจะไม่พัฒนาทักษะการรู้คิด วิเคราะห์ และแก้ปัญหาให้แก่เด็กได้ดีเท่าที่ควร ทางที่ดี พ่อแม่ และครูต้องฝึกให้เด็กคิด และวิเคราะห์เป็น เพราะบางครั้ง การสอนแบบอบรมสั่งสอนอาจใช้ไม่ได้ผล ซึ่งการสอนให้เด็กคิด และวิเคราะห์เพื่อรู้เท่าทันสื่อ เริ่มได้ง่าย ๆ จากการชวนกันตั้งคำถาม และข้อสังเกต ยกตัวอย่างเช่น ดูจากแล้วลูกรู้สึกอย่างไร ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น ลูกคิดว่าจะทำอย่างไร อย่างในเรื่องมีฉากผูกคอตาย ต้องอธิบายให้ลูกฟังว่า นี่คือการแสดง ตัวละครไม่ได้ตายจริง เอามาเลียนแบบในชีวิตจริงไม่ได้ เพราะอาจถึงตายได้ หรืออาจชวนกันหาทางออกว่า ทุกปัญหามีทางออก การฆ่าตัวตายไม่ใช่ทางออก ลูกยังมีพ่อ แม่ หรือครูคอยเป็นที่ปรึกษา ถ้าเกิดมีปัญหา หรือมีเรื่องที่ไม่สบายใจ หันมาเลือกปรึกษาพ่อแม่หรือครูได้ (แต่พ่อแม่ต้องเปิดใจจริง ๆ และเข้าใจวิธีการคุยกับลูกด้วย เพราะไม่เช่นนั้นอาจกลายเป็นการเพิ่มปัญหาขึ้นไปอีก)แต่สำหรับในมุมมองของ พญ.พรรณพิมล วิปุลากร ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล คุณหมอมานี่เคยให้สัมภาษณ์ไว้ว่า ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะให้เด็กดูละครหลังข่าว หรือถ้าปล่อยให้ดู แล้วบอกว่า สอนหรือบอกเด็กอยู่ตลอด วิธีนี้ก็อาจช่วยได้ แต่มันซับซ้อนเกินกว่าที่เด็กจะเข้าใจ ดังนั้น ผลเสียในระยะยาวที่เกิดจากการดูโทรทัศน์ เป็นสิ่งที่ไม่อาจย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้ แทนที่จะให้ลูกดูโทรทัศน์ หรือรอตัวช่วยจากผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้อง พ่อแม่ควรหากิจกรรม หรืออ่านหนังสือให้ลูกฟัง

3. อินได้แต่อย่ามาก

อารมณ์สะใจจนดูโอเวอร์ของผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพ่อแม่ที่นั่งดูไปพร้อม ๆ กันกับเด็กนั้น หลายคนอาจหลุดพฤติกรรม และวาจาที่ไม่เหมาะสมออกมาด้วย ไม่ว่าจะเป็นความสะใจ คาดแค้นแทนตัวละคร สิ่งเหล่านี้ หากเด็กได้เห็นพ่อแม่กำลังตำหนินางร้าย หรือสาปแช่งให้ไปตาย อาจไม่สนุกอย่างที่คิดได้ เพราะคุณกำลังสร้างค่านิยมใหม่ ๆ ให้ลูกแบบเนียนๆ และอย่างชอบธรรมว่าความรุนแรง และเรื่องเพศเป็นเรื่องปกติที่คนใกล้ตัวของเขายังทำได้เลยถึงวันนี้ เราคงต้องยอมรับว่า ละครเป็นของกลุ่มคนไทย แต่สำหรับเด็ก การมีพ่อแม่คอยแนะนำอยู่เคียงข้าง คือความจำเป็นที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ตกเป็นเหยื่อจาก "ละครหลังข่าว" เห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของคุณเรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป นักวิจัยด้านศึกษาและพัฒนาการศึกษาเด็กปฐมวัย เคยให้ความเห็นเกี่ยวกับละครไทยไว้อย่างน่าสนใจว่า

"อย่า เอาความบันเทิงหยาบ ๆ ที่หาดูได้ง่าย มาใส่ให้เด็กบันทึกลงในชีวิตทุกวัน ๆ เลย เพราะเมื่อเด็กเห็นพฤติกรรมเหล่านี้บ่อย ๆ เด็กก็รับ รับ ไปเรื่อย ๆ เพราะตอนดูนั้น ตัวละครแสดงไปเรื่อย ๆ สีสันมันดึงให้อิทธิพลไม่มีเวลาหยุดคิด พ่อแม่ควรพูดคุย ชี้แนะและแลกเปลี่ยนความเห็นต่อพฤติกรรม

ที่ไม่เหมาะสมของตัวละคร อย่าเอาแต่จดจ่อรอสะใจ ที่ได้เห็นตัวละครตบตีกัน ถากถางกัน หรือมอง เป็นเรื่องขำๆ ซึ่งกรรมจะตกอยู่ที่เด็กเอาได้" นับเป็นปัญหาที่ครอบครัวไทยจะชะล่าใจไม่ได้อีกต่อไปแล้ว ห้ามทานอาหารตอندقๆ หรือทานจนพุงกาง เคล็ดลับในการทานอาหารเพื่อให้ได้วิตามิน เกลือแร่ครบ ในระหว่างที่กำลังควบคุมพลังงานก็คือ ทานอาหารหลากชนิด หรือมีส่วนผสมหลายอย่างระหว่างมื้ออาหารควร ดื่มนม 1 แก้วหรือผลไม้ ทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารหรือผักสีเขียว สีเหลือง เป็นต้นควร เคี้ยวอาหาร ช้าๆ ตามสบาย เพื่อให้สมองมีเวลาสั่งการให้รู้สึกอิ่มทันเวลา หากทานเร็ว จะทำให้ทานเข้าไปมากเกินไปขนาด ก่อนที่สมองจะสั่งการให้มีความรู้สึกอิ่ม

<https://goo.gl/uWeLGy> [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

เอกสารอ้างอิง

วิดีโอ จะเป็นอย่างไรถ้าครูหนุ่มคนหนึ่งต้องดูแลแม่ที่เป็น โรคความจำเสื่อม

<https://www.youtube.com/watch?v=mFZI5O00F8k>

ใบงานที่ ๑

หน่วยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง

ที่	ประเด็นวิธีปฏิบัติ	ปฏิบัติ ได้	เหตุผล	ปฏิบัติ ไม่ได้	เหตุผล

การปฏิบัติตนในการดูแลบุคคลในครอบครัว

ที่	ประเด็นวิธีปฏิบัติ	ปฏิบัติ ได้	เหตุผล	ปฏิบัติ ไม่ได้	เหตุผล

ใบงานที่ ๑

หน่วยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่องการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

การปฏิบัติตนในการดูแลตนเอง

ที่	ประเด็นวิธีปฏิบัติ	ปฏิบัติได้	เหตุผล	ปฏิบัติไม่ได้	เหตุผล

การปฏิบัติตนในการดูแลบุคคลในครอบครัว

ที่	ประเด็นวิธีปฏิบัติ	ปฏิบัติได้	เหตุผล	ปฏิบัติไม่ได้	เหตุผล

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ (ประกอบการสอนชั่วโมงที่ ๑๔)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง **เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ตกเป็นเหยื่อ "ละครหลังข่าว"**
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

นายณัฐกิจ ชันแก้วและนางวรรณมา พุทธิเมธากุล

เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ตกเป็นเหยื่อ "ละครหลังข่าว"

เป็นปัญหาที่มีการพูดถึงกันมาทุกยุคทุกสมัย สำหรับการเลียนแบบตัวละครของเด็ก ไม่ว่าจะมีความรุนแรงทางคำพูด และการกระทำ ตลอดจนการคิดสั้นฆ่าตัวตาย เห็นได้จากก่อนหน้านี้เคยมีเด็กวัย 6 ขวบ เลียนแบบละครเรื่อง ไทรโศก ด้วยการแขวนคอตายจนเสียชีวิต และในกรณีล่าสุดที่กำลังตกเป็นกระแสอยู่ ณ ตอนนี้อย่าง เด็กหญิงวัย 8 ปี เลียนแบบฉากผูกคอตายในละครเรื่องแรงเงา และรายการคนอวดฝีมือเกือบเสียชีวิตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กลายเป็นเรื่องเดิม ๆ ที่หลายฝ่ายพยายามเรียกร้องให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาช่วยกันแก้ปัญหา และสิ่งที่ดีเหมือนจะเข้ามาช่วยแก้ปัญหาอย่าง "เรตติ้งละครโทรทัศน์" ก็ดูเหมือนจะมีเสียงวิพากษ์วิจารณ์ตามมาถึงความไม่ใส่ใจในตัวเนื้อหา รวมไปถึงความเหมาะสมของช่วงเวลาออกอากาศ เป็นเหตุให้เด็กเข้าถึง และเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรง และการใช้ภาษาจนเกิดปัญหาอย่างที่เห็นอยู่ทุกวันนี้เห็นได้จากเรื่องเล่าจากประสบการณ์ตรงที่สะท้อนอิทธิพลละครไทยได้เป็นอย่างดีของ เรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป กรรมการผู้จัดการมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก และนักวิจัยด้านศึกษาและพัฒนาการศึกษาเด็กปฐมวัย ที่เคยพบเห็นมากับตาตอนลงไปเยี่ยมเด็กๆ ในต่างจังหวัด ซึ่งเด็กบางคนอยู่แค่วัยอนุบาลเท่านั้น

"เริ่มจากเหตุการณ์ที่หนึ่ง มีเด็กหญิงแบ่งเป็น 2 พวก พวกหนึ่งเดินมาจากฝั่งซ้าย อีกพวกหนึ่งเดินมาจากฝั่งขวา แล้วมาประชันหน้ากันโดยมีเด็กผู้ชายยืนกลาง พวกซ้ายเป็นพวกของภรรยา รอง ทำหน้าอึ้งทึ่งใส่อีกพวกซึ่งเป็นภรรยาเอก แล้วบอกพวกของตนว่า ตบมันเลย ชำมันเลย มันแย่งสามีฉัน แล้วทำท่าทางปรี๊ดเข้าไปตบตี นี่คือ บทบาทสมมุติที่เด็ก ๆ เขาเล่นกัน ซึ่งถามไถ่ได้ความว่า เขาอย่างละคร ส่วนเหตุการณ์ที่สอง เกิดที่จังหวัดหนึ่ง มีเด็กผู้ชายคนหนึ่ง ตอนครูเฉลยๆ เจอเด็กผู้หญิงไม่ได้ จูงมือไปห้องน้ำขึ้นคร่อมจูบปากเลย ถามไถ่ได้ความว่า เขาอย่างละครอีกเช่นกัน"ภาพการเลียนแบบที่เกิดขึ้น หากลองมองย้อนกลับไป เราจะปฏิเสธไม่ได้ว่า ต้นเหตุสำคัญมาจากการเปิดรับสื่อของพ่อแม่ที่ส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจ และมักชะล่าใจปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังกับโทรทัศน์ หรือบางทีนั่งดูด้วยกันแต่ไม่ได้สอนให้ลูกรู้เท่าทัน ส่งผลให้เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย เราจึงขอเสนอวิธีการเลี้ยงลูกเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของละครหลังข่าว ดังนี้

1. สร้างวินัยให้เด็ก

ปฏิเสธไม่ได้ว่า เด็กที่ติดละคร และมีพฤติกรรมเลียนแบบละครส่วนใหญ่มาจากพ่อแม่ที่ติดละคร นอนดึก และไม่มีวินัยในการนอน การปลูกฝังวินัยให้ลูกนอนแต่หัวค่ำ เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างให้ลูกเห็น โดยเฉพาะเด็กเล็กที่หากนอนดึก อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้ ทางที่ดี ไม่ควรให้ลูกมากอดเพื่อนนอนรอพ่อแม่ดูละคร แต่ควรพาลูกเข้านอนก่อนแล้วค่อยลงมาเปิดดู และยังมีทางเลือกจากการดูละครย้อนหลังด้วยแล้ว อาจหาเวลาว่างเปิดดูได้ตลอดเวลานอกจากนี้ การกำหนดช่วงเวลาในการดูโทรทัศน์ เป็นอีกเรื่องที่สำคัญ ถ้าเป็นเด็กเล็กที่อายุยังไม่ถึง 2 ขวบ ไม่ควรดูโทรทัศน์ หรือเล่นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ไม่ว่าจะทีวี คอมพิวเตอร์ และเกมอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เพราะการใช้เวลาอยู่แต่หน้าจอทีวี อาจจะทำให้เด็กๆ มีกิจกรรมทางสังคม หรือได้ออกไปเล่นกับเพื่อนๆ น้อยลง ส่วนเด็กโตการเล่นควรมีกฎกติกาชัดเจน โดยเฉพาะเวลาในการเล่น ซึ่งไม่ควรเกิน 3 ชม.ต่อวัน เพราะมีการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่เล่นเกมเกิน 3 ชม.ต่อวัน มีแนวโน้มที่จะติดเกมมากกว่าเด็กที่เล่นน้อยครั้งถึง 3 เท่าเลยทีเดียว ทางที่ดีควรจัดตารางเวลาให้ดีเพื่อฝึกให้ลูกได้ทำงานตามเป้าหมาย และช่วยในการบริหารเวลาได้ดีอีกด้วย

2. ฝึกเด็กให้คิดเป็น

เด็กทุกคนต้องการพี่เลี้ยง ที่ปรึกษา และบุคคลที่จะเป็นพี่เลี้ยงของเด็กได้ดีก็คือ พ่อแม่ เนื่องจากเด็ก โดยเฉพาะวัยรุ่นจะเน้นที่การแสดงออกทางอารมณ์ จึงต้องมีการพัฒนาสมองในส่วนการรู้จักคิดตั้งแต่เด็ก หวังไปพึ่งระบบการศึกษาบ้านเราก็ก็น่าพัฒนาทักษะการรู้จักคิด วิเคราะห์ และแก้ปัญหาให้แก่เด็กได้ดีเท่าที่ควร ทางที่ดี พ่อแม่และครูต้องฝึกให้เด็กคิด และวิเคราะห์เป็น เพราะบางครั้ง การสอนแบบอบรมสั่งสอนอาจใช้ไม่ได้ผล ซึ่งการสอนให้เด็กคิด และวิเคราะห์เพื่อรู้เท่าทันสื่อ เริ่มได้ง่าย ๆ จากการชวนกันตั้งคำถาม และข้อสังเกต ยกตัวอย่างเช่น ดูฉากแล้วลูกรู้สึกอย่างไร ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น ลูกคิดว่าจะทำอย่างไร อย่างในเรื่องมีฉากผูกคอตาย ต้องอธิบายให้ลูกฟังว่า นี่คือการแสดง ตัวละครไม่ได้ตายจริง เอามาเลียนแบบในชีวิตจริงไม่ได้ เพราะอาจถึงตายได้ หรืออาจชวนกันหาทางออกว่า ทุกปัญหาที่มีทางออก การฆ่าตัวตายไม่ใช่ทางออก ลูกยังมีพ่อแม่ หรือครูคอยเป็นที่ปรึกษา ถ้าเกิดมีปัญหา หรือมีเรื่องที่ไม่สบายใจ หันมาเลือกปรึกษาพ่อแม่หรือครูได้ (แต่พ่อแม่ต้องเปิดใจจริง ๆ และเข้าใจวิธีการคุยกับลูกด้วย เพราะไม่เช่นนั้นอาจกลายเป็นการเพิ่มปัญหาขึ้นไปอีก)แต่สำหรับในมุมมองของ พญ.พรรณพิมล วิบูลากร ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล คุณหมอนานนี้เคยให้สัมภาษณ์ไว้ว่า ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะให้เด็กดูละครหลังข่าวหรือถ้าปล่อยให้ดู แล้วบอกว่า สอน หรือบอกเด็กอยู่ตลอด วิธีนี้ก็อาจช่วยได้ แต่มันซับซ้อนเกินกว่าที่เด็กจะเข้าใจ ดังนั้น ผลเสียในระยะยาวที่เกิดจากการดูโทรทัศน์ เป็นสิ่งที่ไม่อาจย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้ แทนที่จะให้ลูกดูโทรทัศน์หรือรอดตัวช่วยจากผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้อง พ่อแม่ควรหากิจกรรม หรืออ่านหนังสือให้ลูกฟัง

3. อินได้แต่อย่างมา

อารมณ์สะใจจนดูโอเวอร์ของผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพ่อแม่ที่นั่งดูไปพร้อม ๆ กันกับเด็กนั้น หลายคนอาจหลุดพฤติกรรม และวาจาที่ไม่เหมาะสมออกมาด้วย ไม่ว่าจะเป็นความสะใจ คาดแค้นแทนตัวละคร สิ่งเหล่านี้ หากเด็กได้เห็นพ่อแม่กำลังด่าทอนางร้าย หรือสาปแช่งให้ไปตาย อาจไม่สนุกอย่างที่คิดได้ เพราะคุณกำลังสร้างค่านิยมใหม่ ๆ ให้ลูกแบบเนียนๆ และอย่างชอบธรรมว่าความรุนแรง และเรื่องเพศเป็นเรื่องปกติที่คนใกล้ตัวของเขายังทำได้เลยถึงวันนี้ เราคงต้องยอมรับว่า ละครเป็นของคู่กันของคนไทย แต่สำหรับเด็ก การมีพ่อแม่คอยแนะนำอยู่เคียงข้าง คือความจำเป็นที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อจาก "ละครหลังข่าว" เห็นได้จากคำสัมภาษณ์ของคุณเรื่องศักดิ์ ปิ่นประทีป นักวิจัยด้านศึกษาและพัฒนาการศึกษาเด็กปฐมวัย เคยให้ความเห็นเกี่ยวกับละครไทยไว้อย่างน่าสนใจว่า

"อย่า เอาความบันเทิงหยาบๆ ที่หาดูได้ง่าย มาใส่ให้เด็กบันทึกลงในชีวิตทุกวันๆ เลย เพราะเมื่อเด็กเห็นพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยๆ เด็กก็รับ รับ ไปเรื่อยๆ เพราะตอนดูนั้น ตัวละครแสดงไปเรื่อยๆ สีสันมันดึงดูดให้อินจนไม่มีเวลาหยุดคิด พ่อแม่ควรพูดคุย ชี้แนะและแลกเปลี่ยนความเห็นต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตัวละคร อย่าเอาแต่จดจ่อรอสะใจ ที่ได้เห็นตัวละครตบตีกัน ถากถางกัน หรือมองเป็นเรื่องขำๆ ซึ่งกรรมจะตกอยู่ที่เด็กเอาได้" นับเป็นปัญหาที่ครอบครัวไทยจะชะล่าใจไม่ได้อีกต่อไปแล้ว ห้ามทานอาหารตอดิกๆ หรือทานจนพุงกาง เคล็ดลับในการทานอาหารเพื่อให้ได้วิตามิน เกลือแร่ครบ ในระหว่างที่กำลังควบคุมพลังงานก็คือ ทานอาหารหลากหลายชนิด หรือมีส่วนผสมหลายอย่างระหว่างมีอาหารครบคี่มนม 1 แก้วหรือผลไม้ ทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารหรือผักสีเขียว สีเหลือง เป็นต้นควร เคี้ยวอาหารช้าๆ ตามสบาย เพื่อให้สมองมีเวลาสั่งการให้รู้สึกอิ่มทันเวลา หากทานเร็ว จะทำให้ทานเข้าไปมากเกินขนาดก่อนที่สมองจะสั่งการให้มีความรู้สึกอิ่ม

<https://goo.gl/uWeLGy> [สืบค้นวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๒].

อ้างอิง

ภาพที่ ๑ <https://bit.ly/2HcWpdN>

<https://th.wikihow.com/%E0%B8%9B%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A0%E0%B9%8C%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99>

ภาพที่ ๒ <https://bit.ly/2YdCvpR>

<http://doctorpattamaclinic.com/fda->

<http://doctorpattamaclinic.com/fda-%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B9%87%E0%B8%94%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B9%81/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%95%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%A0%E0%B9%8C%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%9F%E0%B8%B6%E0%B8%87%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%AA/>

ภาพที่ ๒๔ <https://bit.ly/2GMI48M>

https://www.khaosod.co.th/monitor-news/news_700007

ภาพที่ ๔๔ <https://bit.ly/2VM1tyU>

<http://riskcomthai.org/th//2017/detail.php?id=35041&m=media&gid=1-001-004>