

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์
ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง การป้องกัน
การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
และการคุมกำเนิด



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถบอกถึงวิธีการหลีกเลี่ยงและ
การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์
ที่ไม่พึงประสงค์ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถเขียนลำดับขั้นตอนการใส่ถุงยางอนามัยได้อย่างถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถวิเคราะห์และเลือกปฏิบัติตนเพื่อป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๒. นักเรียนอยู่อย่างพอเพียง (ดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล มีคุณธรรม และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี)
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย)

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมีความรู้
ความเข้าใจถึงวิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง

จะทำอย่างไรดี

ถ้านักเรียนไปมีเพศสัมพันธ์กับคนที่คบหากัน
แล้วประจำเดือนเดือนนี้ไม่มา
นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไร

ร่วมด้วยช่วยกัน

“ก่อนจะตั้งครรภ์
เราป้องกันอะไรได้บ้าง”



การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเอง

๑. การปิดโอกาสต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
๒. การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง
๓. รู้จักทักษะการปฏิเสธ
๔. รู้จักทักษะการต่อรอง
๕. รู้จักการคุมกำเนิด
๖. ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัว



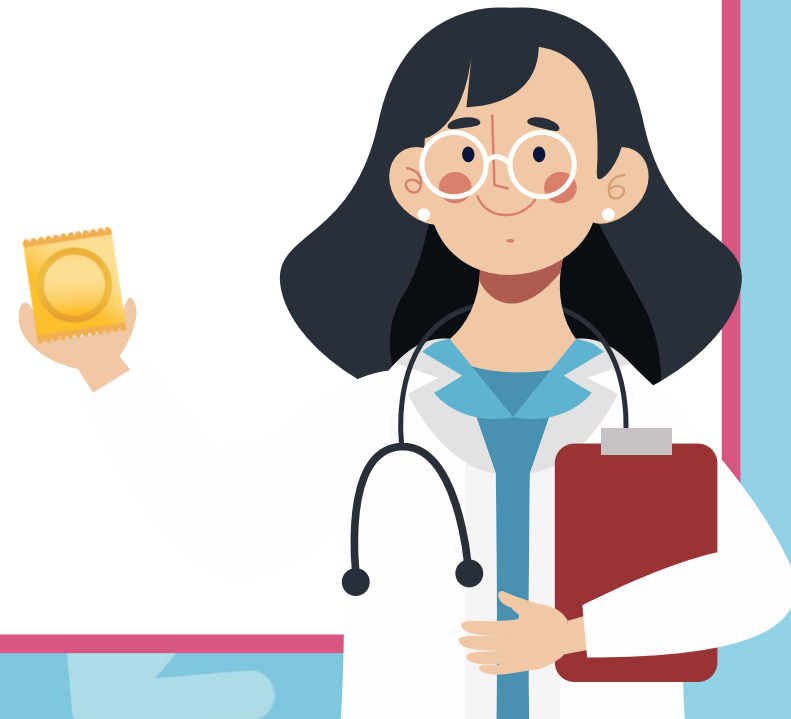
การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด หมายถึง การป้องกันการปฏิสนธิ
หรือการป้องกันการตั้งครรภ์ โดยไม่ให้ตัวอสุจิ
ของฝ่ายชายเข้าผสมกับไข่ของฝ่ายหญิง
จึงไม่เกิดตัวอ่อนในครรภ์



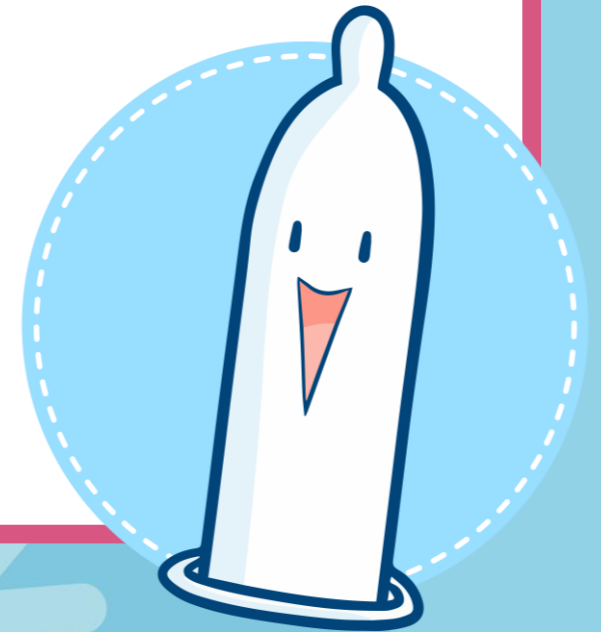
วิธีการคุมกำเนิด

- แบบชั่วคราว
- แบบถาวร
- แบบอื่น ๆ



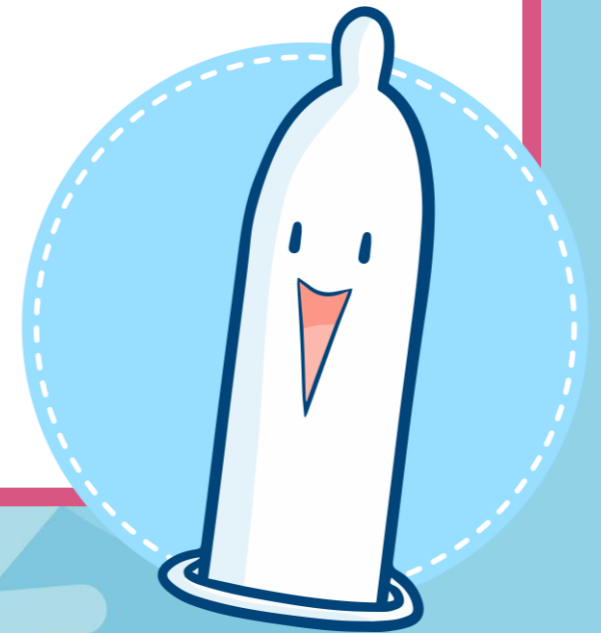
วิธีการคุมกำเนิด

แบบชั่วคราว ได้แก่ ถุงยางอนามัย ยาเม็ด
คุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด
ห่วงอนามัย แผ่นแปะคุมกำเนิด



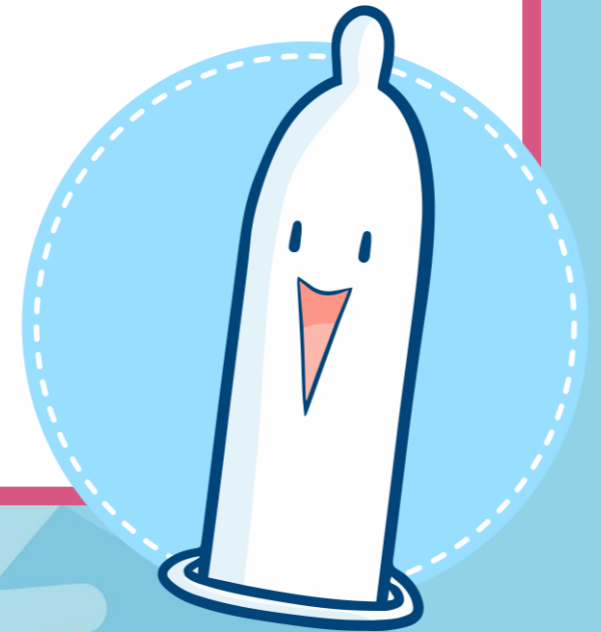
วิธีการคุมกำเนิด

แบบถาวร คือ การทำหมันในหญิงและชาย



วิธีการคุมกำเนิด

แบบอื่น ๆ เช่น การนับระยะปลอดภัย
การหลั่งภายนอก เป็นต้น



การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ถุงยางอนามัย (ชาย)



ถุงยางอนามัย (หญิง)



ที่มา <https://apunnee.wordpress.com/2015/01/20/>

ถุงยางอนามัยชาย

- มีหลายขนาด ควรเลือกขนาดที่เหมาะสมกับอวัยวะเพศของตน เพื่อป้องกันการฉีกขาด หรือหลุดระหว่างการใช้
- ควรดูวันผลิต หรือวันหมดอายุก่อนการใช้
- ใช้สวมเมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว โดยให้บีบปลายถุงยางอนามัย เพื่อไล่ลมขณะสวม เริ่มสวมจากตรงปลายอวัยวะเพศ รูดเข้าหาตัว ให้สุดโคนอวัยวะเพศ

ถุงยางอนามัยชาย

- เมื่อเสร็จกิจให้ถอดถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศยังแข็งตัว โดยจับที่ขอบถุงยางและค่อย ๆ รูดออก ทั้งนี้ หากปล่อยให้อวัยวะเพศอ่อนตัวในช่องคลอดอาจทำให้ถุงยางอนามัยหลุดได้
- ถุงยางอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด และสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ เช่น เริม หูดหงอนไก่ หนองใน ซิฟิลิส แผลริมอ่อน ไปพร้อมกันได้
- ความเชื่อที่ว่า สวมถุงยางอนามัยสองชั้นแล้วจะทำให้ปลอดภัยมากขึ้นนั้น ความจริงก็คือ กลับทำให้โอกาสที่ถุงยางจะแตกง่ายขึ้น เพราะเนื้อยางจะเสียดสีกันและทำให้ฉีกขาดได้ง่าย

ถุงยางอนามัยสตรี

- เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราวอีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ ในการคุมกำเนิด และสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี รวมทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่นเดียวกับถุงยางอนามัยผู้ชาย และเหมาะสำหรับผู้ที่แพ้ฮอร์โมน แต่เนื่องจากข้อจำกัดของการออกแบบ จึงทำให้ถุงยางอนามัยสตรียังไม่เป็นที่แพร่หลาย
- ถุงยางอนามัยสตรี ใช้ใส่เข้าไปภายในช่องคลอดสตรีเพื่อป้องกันสารคัดหลั่ง อสุจิหรือน้ำลายจากการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งระหว่างมีเพศสัมพันธ์หากเกิดการ สิ้นหลุดของถุงยางอนามัยสตรีควรพิจารณาใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินร่วมด้วย

การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิด แบบรายเดือน



ยาเม็ดคุมกำเนิดทั่วไป

ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย

- ๑) ยับยั้งไม่ให้เกิดการเจริญเติบโตของไข่และป้องกันไข่ตก
- ๒) ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน
- ๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก

ยาเม็ดคุมกำเนิดทั่วไป

- ถ้าลืมทาน ๑ วัน ให้ทาน ๒ เม็ดในวันถัดไป
- ถ้าลืมทาน ๒ วัน ให้ทาน ๒ เม็ดในวันที่สาม และอีก ๒ เม็ดในวันที่ ๔
- ถ้าลืมทาน ๓ วันขึ้นไป ควรหยุดรับประทานยาคุมกำเนิดแผงนั้นไปเลย และใช้วิธีคุมกำเนิดชนิดอื่นไปก่อน เช่น ใช้ถุงยางอนามัย แล้วจึงเริ่มรับประทานแผงใหม่ในการมีประจำเดือนรอบถัดไป
- หากเริ่มรับประทานเป็นครั้งแรกต้องรับประทานไป ๑๔ วัน จึงมีผลต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงเวลาดังกล่าว ควรใช้ถุงยางอนามัยควบคู่ไปด้วย

ยาคุมฉุกเฉินแบบ 1 กับ 2 เม็ด ต่างกันอย่างไร?



ตัวยาลีโวนอร์เจสเตรล
(Levonorgestrel)

1.5 mg 0.75 mg
1 เม็ด 2 เม็ด

ประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์

97.4 % 75-95 %

วิธีกิน

รับประทานโดยเร็วที่สุด
ภายใน 12 ชั่วโมง และไม่เกิน 72 ชั่วโมง
หลังการมีเพศสัมพันธ์

รับประทานเม็ดแรก ภายใน 12 ชั่วโมง
และไม่เกิน 72 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์
และอีก 12 ชั่วโมงต้องรับประทานเม็ดที่ 2

ข้อดีของยาคุมฉุกเฉิน 1 เม็ด

- สะดวก รับประทานเพียงเม็ดเดียว ครั้งเดียว
- ป้องกันการลืมรับประทานยาเม็ดที่ 2



NEER
SURRENDER
ผู้หญิงไม่ยอมแพ้

การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
และการคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกฉิน

ต้องกิน ๒ เม็ด จึงจะมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด

- เม็ดแรก กินทันทีหรือภายใน ๗๒ ชั่วโมง (สามวัน) หลังการมีเพศสัมพันธ์ ประสิทธิภาพของยาจะขึ้นอยู่กับเวลาที่กินภายหลังจากการมีเพศสัมพันธ์ หากกินได้เร็วเท่าไร ความสามารถในการป้องกันการตั้งครรภ์ก็จะสูงขึ้นเท่านั้น

- เม็ดที่สอง กินห่างจากเม็ดแรก ๑๒ ชั่วโมง

- ระหว่างการกินเม็ดแรกกับเม็ดที่สอง ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์อีก

- หากกินอย่างถูกวิธี มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์ ๘๕%

- ไม่ควรกินเกิน ๔ เม็ดต่อเดือน

- การกินยาคุมฉุกฉินมีผลข้างเคียงต่อสุขภาพทางเพศผู้หญิง ดังนั้น

ควรใช้ในกรณีฉุกฉินเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบประจำ

การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ยาฉีดคุมกำเนิด

แบบ 1 เดือน



แบบ 3 เดือน



ชนิดของยาฉีดคุมกำเนิด

ยาฉีดคุมกำเนิด

- ประกอบด้วย ๒ ชนิด คือ ราย ๓ เดือน (มีฮอร์โมนโปรเจสเทอโรนชนิดเดียว) และราย ๑ เดือน (มีฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเทอโรน) ซึ่งต้องฉีดกับผู้ให้บริการเท่านั้น ไม่สามารถซื้อมาฉีดเองได้
- สามารถฉีดในช่วง ๕ วันแรกของการมีประจำเดือน หรือภายหลังแท้งไม่เกิน ๑ สัปดาห์ ภายหลังจากฉีดยาคุมกำเนิด สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ ทั้งนี้ยาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๑ เดือน ช่วยลดปัญหาของประจำเดือนมาผิดปกติ และสามารถกลับสู่ภาวะที่สามารถตั้งครรภ์ได้เร็วกว่ายาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๓ เดือน

ยาฉีดคุมกำเนิด

- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย

๑) ป้องกันการตกไข่

๒) ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน

๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกมีปริมาณน้อยและเหนียวข้นไม่เหมาะแก่การให้สperm เคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก

- บางรายอาจเกิดความผิดปกติของประจำเดือน เช่น ประจำเดือนมามากหรือน้อยหรือมากะปรืดกะปรอยหรือขาดหายไปมากกว่าที่เกิดจากยาเม็ดคุมกำเนิด และยาฉีดคุมกำเนิดแบบ ๑ เดือน อย่างไรก็ตาม หากมีอาการข้างเคียงไม่สามารถหยุดยาได้ทันที ต้องรอให้ยาหมดฤทธิ์เอง

การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ยาฝังคุมกำเนิด



ที่มา <https://www.brighttv.co.th/health/contraceptive-implant>

ยาฝังคุมกำเนิด

- เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว มีลักษณะเป็นหลอดยาขนาดเล็กซึ่งเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ชนิดเดียวกับในยาฉีดคุมกำเนิดชนิด ๓ เดือน สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง
 - ปัจจุบันยาฝังมี ๓ แบบในประเทศไทย ได้แก่ ชนิด ๖ หลอด (Norplant – 6) คุมกำเนิดได้ ๕ ปี ชนิด ๒ หลอด (Jadelle) คุมกำเนิดได้ ๓ ปี และชนิด ๑ หลอด (Implanon) คุมกำเนิดได้ ๓ ปี
- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ป้องกันการตกของไข่ ๒) ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกบางลงไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน และ ๓) ทำให้มูกที่ปากมดลูกมีปริมาณน้อยและเหนียวข้น ไม่เหมาะแก่การให้อสุจิเคลื่อนผ่านเข้าไปในโพรงมดลูก

การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ห่วงอนามัย



ที่มา <https://www.punpro.com/p/birth-control>

ห่วงอนามัย

- เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวสำหรับผู้หญิงโดยใส่เข้าไปในโพรงมดลูก โดยผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ สามารถคุมกำเนิดได้ระยะยาว (๓ - ๘ ปี) และเหมาะสำหรับผู้ที่แพ้ฮอร์โมน
- สามารถเริ่มใช้ได้ขณะมีประจำเดือน หรือหลังหมดประจำเดือนใหม่ ๆ หรือช่วงหลังคลอด หรือหลังแท้ง สามารถใส่ได้ทันที ดังนั้นภายหลังจากการใส่จึงสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากเป็นระยะปลอดภ้ย
- ออกฤทธิ์คุมกำเนิดโดย ๑) ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุโพรงมดลูก ซึ่งแตกต่างกันไปตามชนิดของห่วงอนามัย ทำให้ไม่เหมาะแก่การฝังตัวของตัวอ่อน ๒) การใส่ห่วงทำให้มีผลต่อการเดินทางของเชื้ออสุจิและไข่ที่จะมาผสมกัน เนื่องจากมีการหดตัวของมดลูกและหลอดมดลูก

การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ผ่าตัดทำหมันชาย

ที่มา <https://www.parentsone.com/sterilization-in-man-and-woman/>

ParentsOne

หมั้นชาย

ตัดท่อนำสุจิในอัณฑะ
เพื่อไม่ให้สุจิปนอยู่ในน้ำที่หลั่งออกมา



ทำงาน ไม่ได้ผ่าตัด
ยังบั้งบั้งและถึงฝั่งฝันได้ตามปกติ

การทำหมันชาย

- เป็นการคุมกำเนิดแบบถาวรสำหรับผู้ชาย โดยการผูกและตัดท่อน้ำเชื้อ ทำให้ตัวอสุจิไม่สามารถเล็ดลอดออกมาผสมกับไข่ได้ วิธีนี้เป็นการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตรอย่างถาวร แต่ไม่สามารถป้องกันการรับและแพร่เชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
- ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดสูงกว่าวิธีคุมกำเนิดต่างๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว สามารถทำเมื่อไรก็ได้เมื่อผู้ชายพร้อม และได้ปรึกษากับคู่แล้ว โดยทั่วไปควรทำเมื่อร่างกายแข็งแรง
- หลังทำหมันชายแล้วยังไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ทันที เนื่องจากยังมีตัวอสุจิก้างอยู่ในท่อทางเดินอสุจิ ดังนั้นหากมีเพศสัมพันธ์ควรคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นก่อนเช่น การใช้ถุงยางอนามัย เป็นต้น ซึ่งภายหลัง ๓ เดือน ควรตรวจหาเชื้ออสุจิซ้ำ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่พบเชื้ออสุจิในน้ำอสุจิแล้ว

การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ผ่าตัดทำหมันหญิง



การทำหมันหญิง

เป็นการคุมกำเนิดแบบถาวรสำหรับผู้หญิง โดยการผูกและตัดท่อนำไข่ ทำให้ไข่และตัวอสุจิไม่สามารถผสมกันได้ วิธีนี้เป็นการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการมีบุตรอย่างถาวร และเหมาะสำหรับผู้ที่มีแพ้ฮอร์โมนในผลิตภัณฑ์คุมกำเนิดอื่นๆ แต่ไม่สามารถป้องกันการรับและแพร่เชื้อที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

- การทำหมันหญิงสามารถทำได้ ๒ ช่วง คือ ช่วงหลังคลอดใหม่ๆ เรียกว่า หมันเปียก และช่วงเวลาปกติระยะใดก็ได้ เรียกว่า หมันแห้ง
- ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดสูงกว่าวิธีคุมกำเนิดต่างๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ทั้งนี้หลังทำหมันแล้วควรเว้นระยะการมีเพศสัมพันธ์ไปก่อนจนกว่าแผลผ่าตัดจะเป็นปกติ

การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗

- เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ วิธีนี้ใช้ได้ผลเฉพาะผู้หญิงที่มีรอบเดือนสม่ำเสมอเท่านั้น ซึ่งไม่เหมาะกับวัยรุ่น เพราะร่างกายยังอยู่ในช่วงฮอร์โมนเพศปรับตัว อาจมีรอบเดือนไม่สม่ำเสมอ
- การนับหน้าเจ็ดหลังเจ็ด ให้ใช้ “วันแรก” ของการมีประจำเดือน นับเป็นวันที่ ๑ หน้าเจ็ด คือ นับย้อนขึ้นไปให้ครบเจ็ดวัน ส่วนหลังเจ็ด ให้นับต่อจากวันแรกที่มีประจำเดือนไปให้ครบ ๗ วัน

การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

การหลังข้างนอก

การหลังข้างนอก เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ ได้ผลไม่แน่นอน เพราะขณะที่สอดใส่ฝ่ายชายจะมีน้ำคัดหลังจำนวนหนึ่ง ออกมาก่อน ซึ่งจะมีอสุจิปะปนอยู่ด้วย ตัวอสุจินั้นสามารถว่ายน้ำไปผสมกับไข่ การตั้งครรภ์จึงเกิดขึ้นได้ก่อนผู้ชายจะหลังน้ำอสุจิ ภายนอกเสียอีก นอกจากนั้น การหลังภายนอกยังเป็นวิธีการที่ขึ้นอยู่กับฝ่ายชาย โดยที่ฝ่ายหญิงไม่สามารถควบคุมได้เลย

การมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนไม่ท้องจริงหรือ?

ไม่จริง อสุจิสามารถอยู่ในมดลูกได้เป็นเวลา ๓ วัน หลังมีเพศสัมพันธ์เพราะฉะนั้นถ้ามีการตกไข่เกิดขึ้นในช่วงนี้อาจทำให้ตั้งครรภ์ได้

ในขณะที่มีประจำเดือน ปากมดลูกจะเปิดออกทำให้เชื้อโรคต่าง ๆ เข้ามาได้มากกว่าปกติ ให้ระวังความเสี่ยงจากการติดเชื้อโรคจากการสัมผัสและความเสี่ยงจากการติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มากขึ้นด้วย

การสวนล้างช่องคลอดหลังมีเพศสัมพันธ์

ไม่จริง เพราะเมื่อเกิดการหลังเชื้ออสุจิจะสามารถเดินทางไปถึงคอมดลูกได้รวดเร็ว ดังนั้นการล้างช่องคลอดหลังการมีเพศสัมพันธ์จึงไม่ได้ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์

ความเชื่อ

การกินยาคุมไม่ได้ทำให้อ้วน

เพราะปัจจุบันยาเม็ดคุมกำเนิดถูกพัฒนาให้มี
ปริมาณฮอร์โมนต่ำช่วยลดปัญหาการบวมของ
ร่างกาย



ความเชื่อ

ความเชื่อทานยาเม็ดคุมกำเนิดจะทำให้รอบเดือนมาไม่ปกติ

เรื่องจริงคือการทานยาเม็ดคุมกำเนิด จะช่วยให้
รอบเดือนมาปกติ ช่วยให้ระดับฮอร์โมนในร่างกายมี
ระดับสม่ำเสมอ



ผลข้างเคียงที่พบบ่อยในการกินยาคุมฉุกเฉิน

คลื่นไส้ อาเจียน รอบเดือนผิดปกติช้าหรือเร็วกว่าเดิม

ไม่ควรใช้ยาคุมฉุกเฉินเกิน ๒ ครั้ง (๔ เม็ด) ใน ๑ เดือน

เพื่อความปลอดภัยของร่างกายไม่ควรกินยาคุมฉุกเฉินเกิน ๒ ครั้ง
ในชีวิตเพราะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งและท้องนอกมดลูก

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด
 หน่วยงานเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เพศกับวัยรุ่น (รู้จักรัก รู้จักป้องกัน)
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ดังต่อไปนี้ และบอกเหตุผลประกอบ **นักเรียนสามารถเลือกวิธีการคุมกำเนิดได้มากกว่า ๑ วิธี

๑. รักนะ แต่ยังไม่ถึงเวลา

ความสัมพันธ์แบบนี้ อาจอยู่ในช่วงศึกษาดูใจกัน รู้สึกรักชอบพอกันและกัน แต่ต่างมีภาระ หน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ หรือยังเรียนไม่จบ ซึ่งยังไม่พร้อมมีบุตรหรือยังไม่สามารถรับผิดชอบเลี้ยงดูบุตรได้หากเกิดความผิดพลาด

วิธีการคุมกำเนิดที่คิดว่าเหมาะสม เหตุผล

วิธีการคุมกำเนิดที่คิดว่าเหมาะสม	เหตุผล
๑.
๒.

๒. พลาดท่าตอนเมา

เวลาเมา ก็มักทำอะไรขาดสติ แล้วก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้อย่างไม่คาดคิด นอกจากอุบัติเหตุทำให้เราเจ็บตัวแล้ว ยังทำให้เสียอนาคตได้เลย ไม่ว่าจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์เพราะไม่มีสติ ถูกขืนใจ หรือว่าไม่ทันระวังจนทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาด

วิธีการคุมกำเนิดที่คิดว่าเหมาะสม เหตุผล

วิธีการคุมกำเนิดที่คิดว่าเหมาะสม	เหตุผล
๑.
๒.

ใบงานที่ ๑

สรุปบทเรียน

การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ก็เป็นเรื่องที่ควรถามตนเองดูก่อน ว่าพร้อมที่จะรับมือหากเกิดปัญหาตามมาหรือยัง?

อย่าปล่อยให้บรรยากาศหรือฮอร์โมนในตัว พุ่งจนไม่สามารถยับยั้งั้งั้งใจว่าอะไรควรหรือไม่ควร และอะไรคือการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย



บทเรียนครั้งต่อไป

ความสำคัญของความเสมอภาค
ทางเพศ



สิ่งที่ต้องเตรียม

บัตรสี ๓ สี

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th