

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความหมายของการวางแผนครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การวางแผนครอบครัว
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การวางแผนครอบครัว

ความหมายของการวางแผนครอบครัว มีกล่าวไว้ต่างกัันดังนี้

การวางแผนครอบครัว (อังกฤษ: family planning) หมายถึง ปัจจัยที่คู่สมรสอาจพิจารณาในความสัมพันธ์แบบผูกมัดและแต่ละปัจเจกที่เกี่ยวข้องในการตัดสินใจว่าจะมีบุตรหรือไม่ และจะมีเมื่อใด การวางแผนครอบครัวอาจเกี่ยวข้องกับการพิจารณาจำนวนบุตรและอายุที่คู่สมรสปรารถนา ประเด็นเหล่านี้ชัดเจนว่าได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอกอย่างสถานการณ์สมรส ฐานะการเงิน ทูพพลภาพใด ๆ ที่อาจกระทบต่อความสามารถในการมีและเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น หากอยู่ในวัยเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัวอาจเกี่ยวข้องกับการใช้การคุมกำเนิดและเทคนิคอื่นเพื่อควบคุมเวลาการเจริญพันธุ์ เทคนิคอื่นที่ใช้ทั่วไปมีเพศศึกษา การป้องกันและจัดการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การให้คำปรึกษาและการจัดการก่อนการเริ่มตั้งครรภ์ และการจัดการความเป็นหมัน (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี,๒๕๖๔)

การวางแผนครอบครัว (Family Planning) คือ การตัดสินใจของคู่รักหรือบุคคลที่จะมีบุตรตามจำนวนที่ต้องการ ในช่วงเวลาและระยะห่างที่เหมาะสม เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ขณะที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม หรือจำกัดการมีบุตรโดยใช้วิธีคุมกำเนิดทางธรรมชาติหรือมีการใช้ยาหรืออุปกรณ์ต่างๆ เพื่อช่วยให้การวางแผนนั้นมีประสิทธิภาพขึ้น (Natetida Bunnag. ๒๕๖๕)

การวางแผนครอบครัว คือ การตัดสินใจของคู่รักที่จะมีบุตรตามจำนวนที่ต้องการ ในช่วงเวลาและระยะห่างที่เหมาะสม เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ขณะที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สภาพสังคม และสถานภาพการเงิน และเพื่อความสุขของชีวิตครอบครัว

การวางแผนครอบครัว ภาษาอังกฤษ เรียก Family Planning คือ การวางแผนสำหรับคู่ชีวิต เพื่อการมีครอบครัวที่สมบูรณ์ภายใต้ความพร้อมด้านสังคม เศรษฐกิจ ร่างกายและจิตใจ ของคนภายในครอบครัว รวมถึงการวางแผนการมีลูก ให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจของคู่รักว่า จะมีบุตรกี่คน มีบุตรเมื่อไร การเลี้ยงลูกให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดี (Kom Lifestyle,๒๕๖๔)

การวางแผนครอบครัว ภาษาอังกฤษ เรียก Family planning **การวางแผนครอบครัว** คือ การวางแผนสำหรับคู่ชีวิต เพื่อการมีครอบครัวที่สมบูรณ์ ภายใต้ความพร้อมด้านสังคม เศรษฐกิจ ของคนภายในครอบครัว ซึ่งรายละเอียดของการวางแผนครอบครัวนั้น จะกล่าวถึงว่า การวางแผนการเงินของครอบครัว การวางแผนการมีบุตร ซึ่งทั้งหมดต้องมีความสอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจของคู่ชีวิตนั้นๆ

ความหมายของการวางแผนครอบครัว คือ การที่คู่สมรสวางแผนการมีลูก ให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจของคู่สมรสนั้นๆ ว่า จะมีบุตรกี่คน มีบุตรเมื่อไร การเลี้ยงลูกให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี ภายใต้งบประมาณที่ดี

การวางแผนครอบครัว หมายถึง การที่คู่สมรสปรึกษาหารือกันเพื่อวางแผนเอาไว้ล่วงหน้าว่าจะมีลูกหรือไม่มีลูก ถ้าตกลงกันว่าจะไม่มีลูกหรือจะหยุดมีลูกแล้วจะคุมกำเนิดด้วยวิธีใด หรือถ้าอยากมีลูกแล้วพร้อมจะมีลูกกันได้เมื่อไหร่ ? จะมีลูกกันกี่คน ? และจะมีลูกห่างกันกี่ปี ? ทั้งนี้ก็เพื่อให้คุณและลูกน้อยที่เกิดมานั้นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพจิตดี อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ผู้เป็นพ่อแม่สามารถให้การศึกษา อบรมเลี้ยงดูลูกน้อยจนเติบโตใหญ่มีอาชีพการงานที่มั่นคงได้ และเป็นพลเมืองที่ดีของชาติต่อไป

แหล่งอ้างอิง

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๓). *คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

เว็บไซต์

แม่และเด็ก.(ม.ป.ป.). *การวางแผนครอบครัว คืออะไร ต้องทำอะไร สำคัญอย่างไรบ้าง*.
<https://beezab.com>

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (๒๕๖๔). *การวางแผนครอบครัว* . <https://th.wikipedia.org>
สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท).(๒๕๖๒).*การวางแผนครอบครัวคืออะไร ทำไมจึงต้องวางแผนครอบครัว*. <https://ppat.or.th>

Aranya jantapa. (ม.ป.ป.). *การวางแผนครอบครัว*.
<https://sites.google.com/site/aranyajantapa/home/hnwy-thi&xnamay-ceriy-phanthu/kar-wangphaen-khrxbkhrav>

Kom Lifestyle (๒๕๖๔). “*การวางแผนครอบครัว*” คืออะไร สำคัญต่อการมีลูกอย่างไร ทำไมต้องวางแผน.
<https://www.komchadluek.net/kom-lifestyle/๔๙๖๓๐๘>

MedThai (๒๕๖๐). ๘ *วิธีการวางแผนครอบครัว (ก่อนมีลูก) และการคุมกำเนิด*. <https://medthai.com/การวางแผนครอบครัว/>

Natetida Bunnag (๒๕๖๕). *SDGMOVE: วิธีการวางแผนครอบครัวสมัยใหม่*.
<https://www.sdgmove.com/๒๐๒๑/๐๕/๒๐/sdg-vocab-๐๘-modern-family-planning-method/>

E-book

สุวชัย อินทรประเสริฐและคณะ. (๒๕๕๑). *คู่มือการให้บริการวางแผนครอบครัวสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: กองอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
<http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER๑๗/DRAWER๐๐๒/GENERAL/DATA๐๐๐๐/๐๐๐๐๐๑๖๘.PDF>