

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



อนามัยแม่และเด็ก



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายความหมาย
ของการอนามัยแม่และเด็กได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถเลือกวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองของคุณแม่ก่อนคลอดและระหว่างตั้งครรภ์ได้ถูกต้องเหมาะสม
๒. นักเรียนสามารถเลือกวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลคุณแม่และเด็กหลังคลอดได้ถูกต้องเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้





คำถามชวนคิด



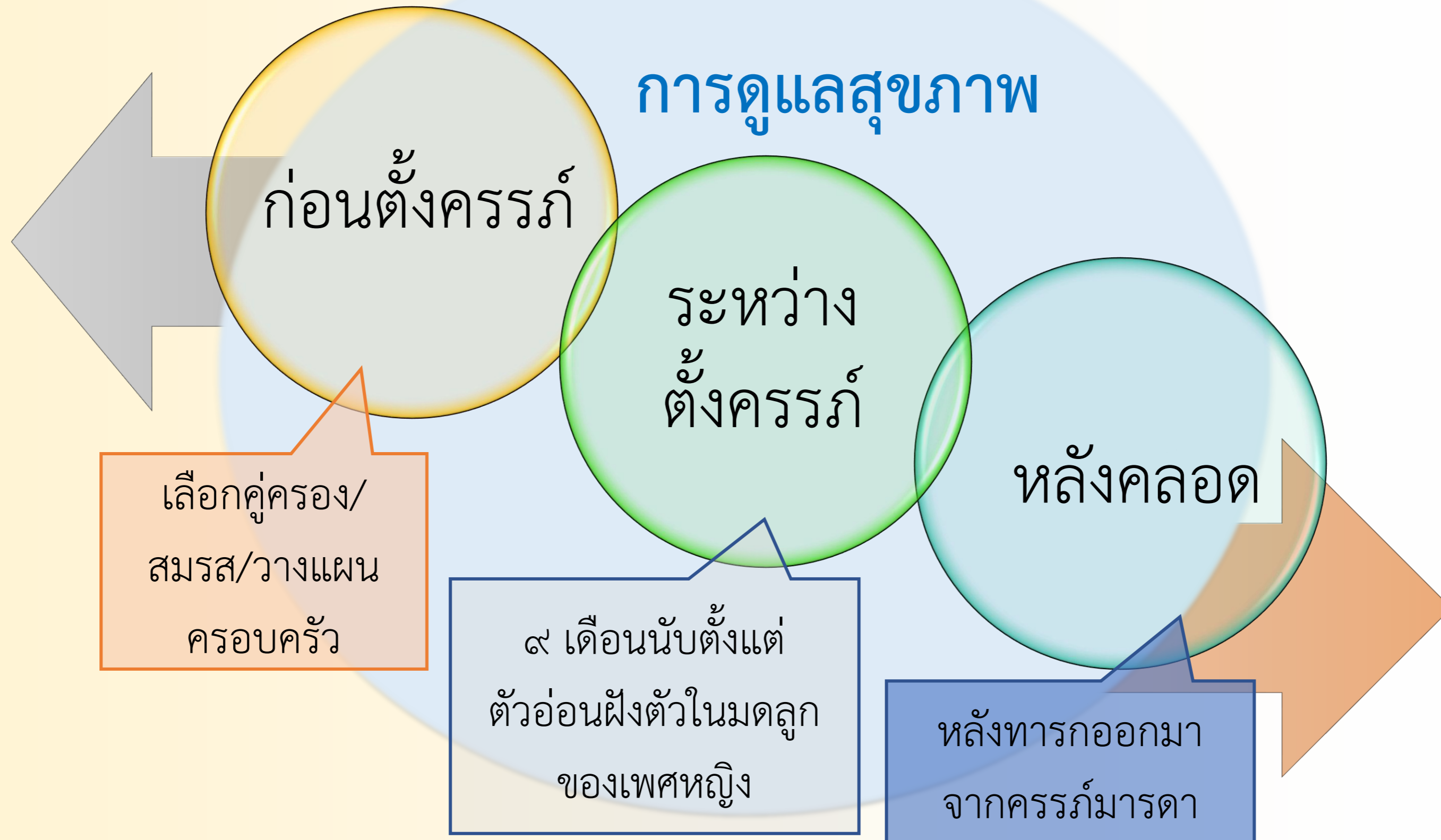
นักเรียนคิดว่าการมีบุตรนั้น
สิ่งที่ควรรู้และปฏิบัติให้ถูกต้อง
คือเรื่องใด



คำถามชวนคิด

“หากมีการตั้งครรภ์ ถ้าไม่ได้รับการดูแล
สุขภาพร่างกายที่ดีจะส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง”

การอนามัยแม่และเด็ก



แนวทางการดูแลสุขภาพก่อนตั้งครรภ์

๑

เลือกคู่ครอง
ที่เหมาะสม



๒

ศึกษาทำความเข้าใจ
เรื่องเพศในชีวิตสมรส



๓

ตรวจร่างกาย
ก่อนการสมรส



๔

ศึกษาความรู้
เรื่องโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม



๕

ศึกษาและร่วมกันวางแผน
ครอบครัวและคุมกำเนิด
อย่างถูกวิธี

แนวทางการดูแลสุขภาพ
ระหว่างตั้งครรภ์

รับประทานอาหาร
ที่มีคุณค่าทาง
โภชนาการ
ในปริมาณที่เพียงพอ



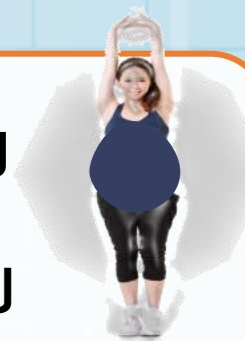
พักผ่อนนอนหลับเพียงพอ
☾ วันละ ๘ ชั่วโมง
☀ นอนกลางวัน
+ ไม่เครียด

ระมัดระวังตนเองจาก



และอยู่ในความดูแลของแพทย์

เลือกออกกำลังกาย
ในท่าที่เหมาะสมกับ
หญิงตั้งครรภ์ เช่น โยคะ
ออกกำลังกายในน้ำ

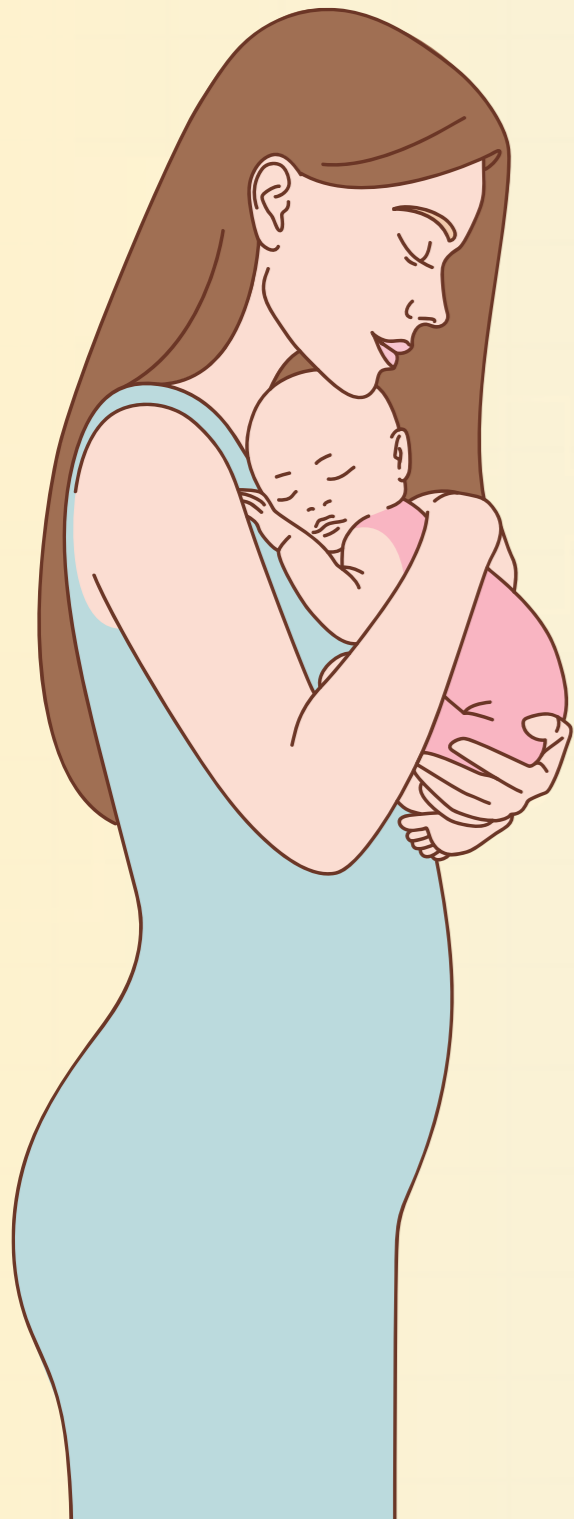


รักษาความสะอาดร่างกาย
โดยเฉพาะช่องปากที่อาจเกิด
ฟันผุได้ง่าย รวมถึงเสื้อผ้า
และเครื่องใช้ต่าง ๆ



แนวทางการดูแลสุขภาพหลังคลอด

การดูแลสุขภาพหลังคลอด



๑

ดูแลรักษา
อวัยวะเพศ เต้านม
และหัวนมให้สะอาด

๒

ถ้าคลอดปกติให้ลุกขึ้นเดิน
จากเตียงได้หลัง ๒๔ ชั่วโมง
จะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

๓

รับประทานอาหาร
ที่มีคุณค่าเพียงพอ
โดยเน้นอาหารจำพวก
เนื้อสัตว์ นม ไข่

๔

เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตนเอง
เพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับทารก

๕

บริหารร่างกายอย่างพอเหมาะ
และพักผ่อนเพียงพอ

๖

ตรวจร่างกาย
ตามที่แพทย์กำหนด
อย่างเคร่งครัด

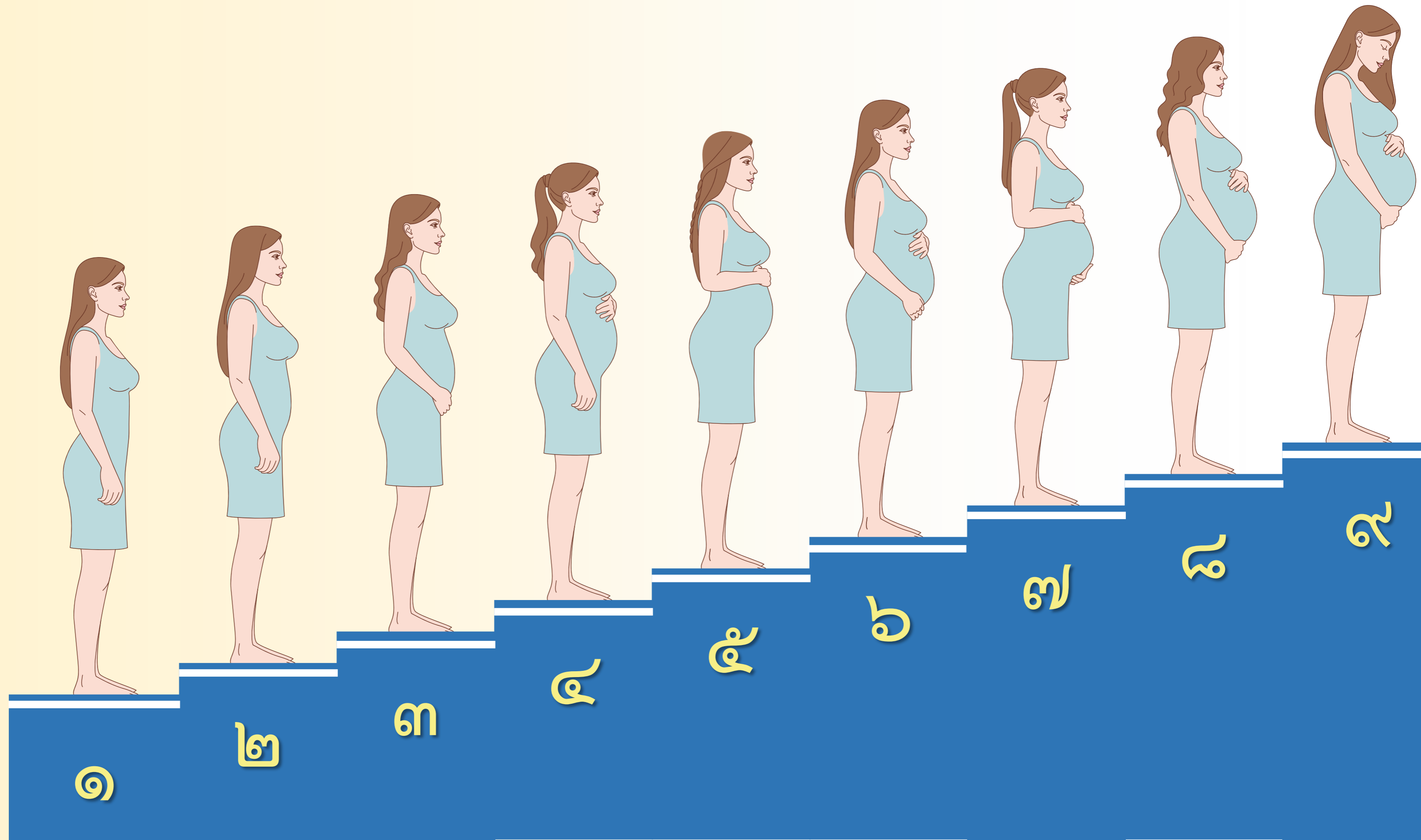


คำถามชวนคิด



“นักเรียนคิดว่าหากคุณแม่ได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอจะส่งผลต่อการตั้งครรภ์อย่างไร”

เดือน



๑

๒

๓

๔

๕

๖

๗

๘

๙

สารอาหารที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์



โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

สารโฟลิก

ธาตุเหล็ก

แคลเซียม

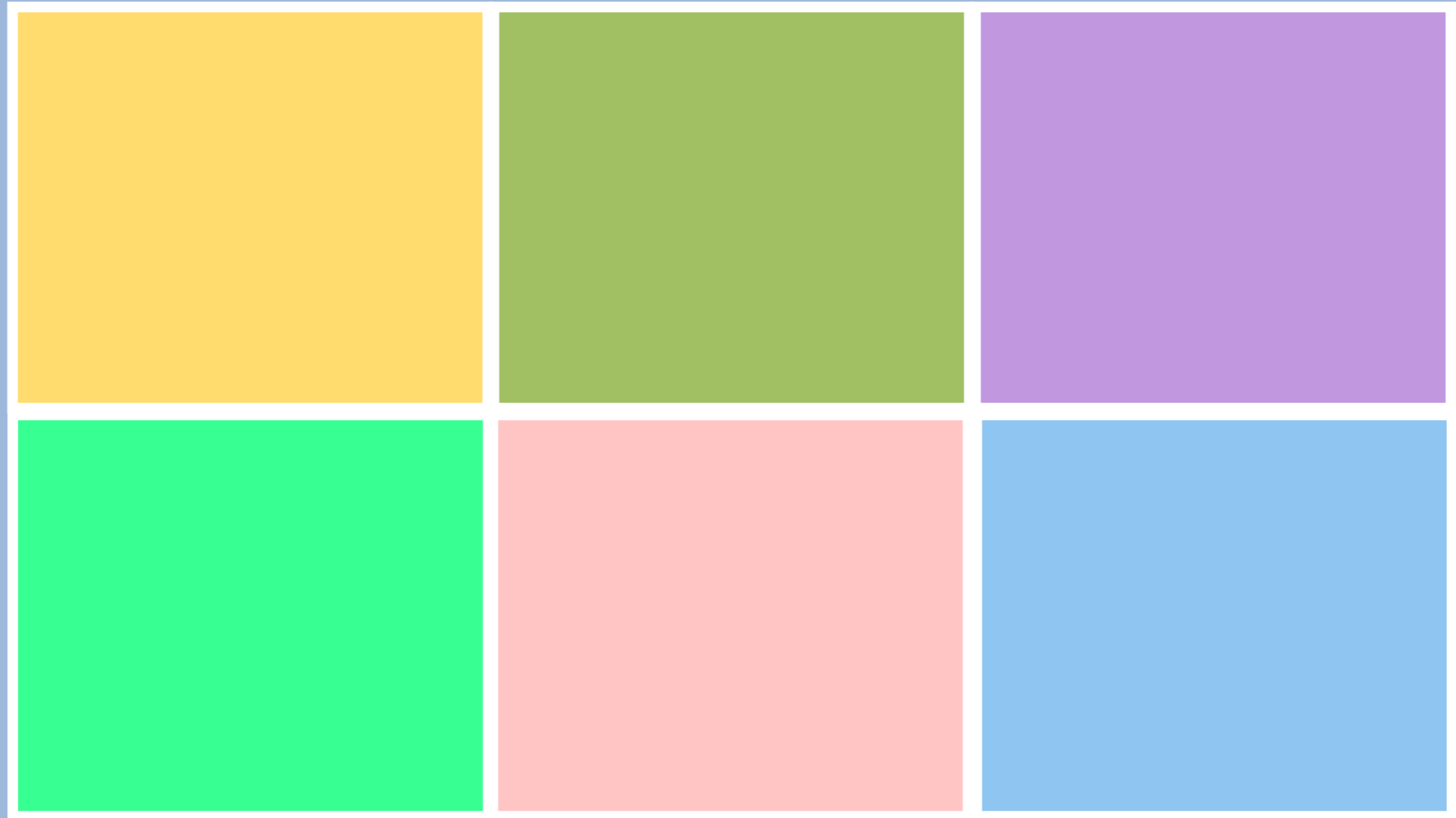


แลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมกลุ่ม “อนามัยแม่และเด็ก”

ให้นักเรียนจับสลากหรือสุ่มมอบหมายงานตามหัวข้อดังต่อไปนี้

- ๑.๑ การดูแลก่อนการตั้งครรภ์
- ๑.๒ การดูแลระหว่างการตั้งครรภ์
- ๑.๓ การดูแลหลังการตั้งครรภ์
- ๑.๔ สารอาหารที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์





แลกเปลี่ยนเรียนรู้



๑. ใ้บทความรู้
๒. ใ้มอบหมายชิ้นงาน
๓. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การอนามัยแม่และเด็ก

เป็นการดูแลสุขภาพที่สำคัญซึ่งเริ่มตั้งแต่การดูแลครรภ์เพื่อให้การตั้งครรภ์และการคลอดมีคุณภาพ แม่และทารกปลอดภัย ปราศจากภาวะแทรกซ้อน และมีสุขภาพแข็งแรง ต่อเนื่องถึงการดูแลในช่วงปฐมวัย เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตและมีการพัฒนาอย่างองครวม ทั้งสุขภาพทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมของมารดาในการตั้งครรภ์ ระยะคลอด หลังคลอด และการดูแลบุตรที่เหมาะสม จะทำให้ทั้งมารดาและบุตรมีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เจ็บป่วยไม่มีโรคแทรกซ้อน ดังนั้น ผู้หญิงเมื่อรู้ตัวว่าตั้งครรภ์ ควรปฏิบัติดังนี้

๑. มีการเตรียมตัวที่จะเป็นแม่ที่ดีด้วยการบำรุงดูแลร่างกาย
๒. ต้องไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล
๓. ไปตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัด
๔. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลครรภ์ การเลี้ยงดูบุตรที่ดี และเพื่อสุขภาพของตนเองและบุตร
๕. ควรเรียนรู้การปฏิบัติตนเมื่อมีการตั้งครรภ์
๖. ไม่ทำพฤติกรรม หรือกิจกรรมที่เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์
๗. หลังคลอดบุตรควรพักผ่อนอย่างน้อย ๔๕ วัน
๘. แม่ควรให้นมบุตรเพราะนมแม่มีประโยชน์ต่อทารกมาก

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

๑. บุหรี่
๒. แอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ ไวน์หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ)
๓. แอมเฟตามีนและอนุพันธ์ (สารเสพติด)
๔. การติดเชื้อ
๕. สภาพแวดล้อม
๖. โรคที่เกิดจากภาวะตั้งครรภ์

สารอาหารที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์

หลักการง่าย ๆ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ในการรับประทานอาหารนั้นคือ ทานให้หลากหลายและครบทุกหมู่เป็นประจำทุกวัน อาทิ แป้ง โปรตีน ผัก ผลไม้ เป็นต้น เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนเพียงพอ แต่หากทำไม่ได้หรือไม่แน่ใจควรให้ความสำคัญกับสารอาหารดังต่อไปนี้



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

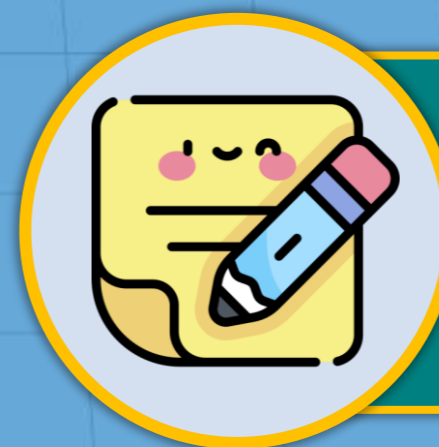
ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม “อนามัยแม่และเด็ก” โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๔ กลุ่ม
จำนวนเท่าๆ กัน และจับสลากหรือสุ่มมอบหมายงานออกเป็น ๔ ด้านดังนี้

- ๑.๑ การดูแลก่อนการตั้งครรภ์
- ๑.๒ การดูแลระหว่างการตั้งครรภ์
- ๑.๓ การดูแลหลังการตั้งครรภ์
- ๑.๔ สารอาหารที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์

นักเรียนช่วยกันระดมความคิดการสร้างเสริมสุขภาพในด้านต่างๆที่ได้รับมอบหมายลงกระดาษ เอพ ๔
และปฏิบัติเป็นรูปแบบแผนผังความคิดและตกแต่งให้สวยงาม

โดยใช้เวลาในการจัดทำ ๑๐ นาที



ชิ้นงาน

แผนผังความคิด เรื่อง “อนามัยแม่และเด็ก”

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้





เกมเลือกถูกผิดการดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์

~~กินยานอนหลับ
ตอนกลางคืน~~

ทำงานเบา ๆ

ทำกายบริหาร
ในระหว่างน้ำ

~~กระโดดเชือก~~

~~วิ่งขึ้นลง
บันไดบ้าน~~

งดดื่ม
แอลกอฮอล์

~~อ่านหนังสือ
ฆาตกรรม~~

เดินเล่นในสวน

~~รับประทาน
อาหารรสชาติ
จัดจ้าน~~

มองโลกในแง่ดี
ทำใจให้ร่าเริง

ดื่มนมสด
อุ่นเข้า

ฝากครรภ์
ที่โรงพยาบาล
ใกล้บ้าน

~~เที่ยวกลางคืน
คลายเครียด~~



สรุปบทเรียน

การอนามัยแม่และเด็ก



เพื่อการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดี

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

