

**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 เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตและมีการพัฒนาอย่างองค์รวม ทั้งสุขภาพะทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมของมารดาในการตั้งครรภ์ ระยะเวลาคลอด 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

**โปรตีน**

โปรตีนสำคัญสำหรับการนำไปใช้เสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อของมารดาและทารกจึงควรรับประทานโปรตีนจากสัตว์ ไข่ และพืชให้หลากหลาย ปริมาณที่คนตั้งครรภ์ต้องการเท่ากับ ๗๕ – ๑๑๐ กรัมต่อวัน ในทางปฏิบัติเพื่อให้ง่าย ควรเพิ่มสัดส่วนโปรตีนแต่ละมื้อให้ไม่ต่ำกว่า ๓๐ – ๔๐% ก็น่าจะเพียงพอ

### คาร์โบไฮเดรต

เหมาะสำหรับสามเดือนแรกที่มีอาการ แพ้ท้อง เพราะ เป็นสารอาหารที่กินง่าย ย่อยง่ายและ ให้พลังงานแก่ร่างกาย พบมากในอาหารประเภท ข้าว ขนมปัง ธัญพืช และผลไม้

### สารโพลีกล

กรดโพลีกลหรือโฟเลตเป็นสารอาหารสำคัญอันดับแรกที่คุณแม่ที่กำลังจะหรือตั้งครรภ์แล้วขาดไม่ได้ เพราะโฟเลต เป็นสารอาหารที่สำคัญสำหรับการสังเคราะห์ดีเอ็นเอของเซลล์เพื่อสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์

### ธาตุเหล็ก

ธาตุเหล็กจำเป็นสำหรับการสร้างเม็ดเลือดที่เพิ่มจำนวนอย่างมากในช่วงตั้งครรภ์ ปริมาณเลือดในร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์จะเพิ่มสูงขึ้นถึง ๗๐% เพื่อให้เพียงพอต่อการนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงทารกที่อาศัยอยู่ในครรภ์มารดา จากสถิติพบว่า สตรีตั้งครรภ์มากกว่าครึ่งมีภาวะโลหิตจางจากการได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ

### แคลเซียม

แคลเซียมมักดูดซึมได้ดีขึ้นในช่วงตั้งครรภ์ สตรีมีครรภ์ต้องการแคลเซียมวันละไม่ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม ซึ่งสูงกว่าช่วงไม่ตั้งครรภ์ไม่มากนัก ดังนั้นจึงแนะนำให้สตรีมีครรภ์ที่ได้รับแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ เช่น ดื่มนมไม่ได้ ควรได้รับแคลเซียมเสริมวันละ ๖๐๐ มิลลิกรัม



### แหล่งอ้างอิง

กรมอนามัย. (ม.ป.ป.). *อนามัยเจริญพันธุ์*. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย.

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. (ม.ป.ป.). *อนามัยเจริญพันธุ์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (๒๕๔๓). *เพศศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : ศิลปาบรรณาการ.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (๒๐๑๖). *คู่มือฝึกอบรมในงานอนามัยแม่และเด็ก: สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย* : (๑) ; ๒๐-๑๐๒.

อุษณีย์ ยศยิ่งยอด. (๒๕๕๐). *ชีววิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.