

# รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

## เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์  
ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



# ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์

---



# จุดประสงค์การเรียนรู้

## ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถบอก อาการแสดงการตั้งครรภ์และการเปลี่ยนแปลง ของชุดทดสอบตั้งครรภ์ ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของ การตั้งครรภ์ ได้ถูกต้อง
๓. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การตั้งครรภ์ ได้ถูกต้อง

# จุดประสงค์การเรียนรู้

## ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถแนะนำวิธีการดูแลร่างกายเมื่อมีการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง

# จุดประสงค์การเรียนรู้

## ด้านคุณลักษณะ

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้





# คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าอุปกรณ์ในภาพนี้คืออะไร และอุปกรณ์นี้กำลังแสดงผลว่าอย่างไร”





# คำถามชวนคิด

อาการหรือสิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้  
หากมีการตั้งครรภ์





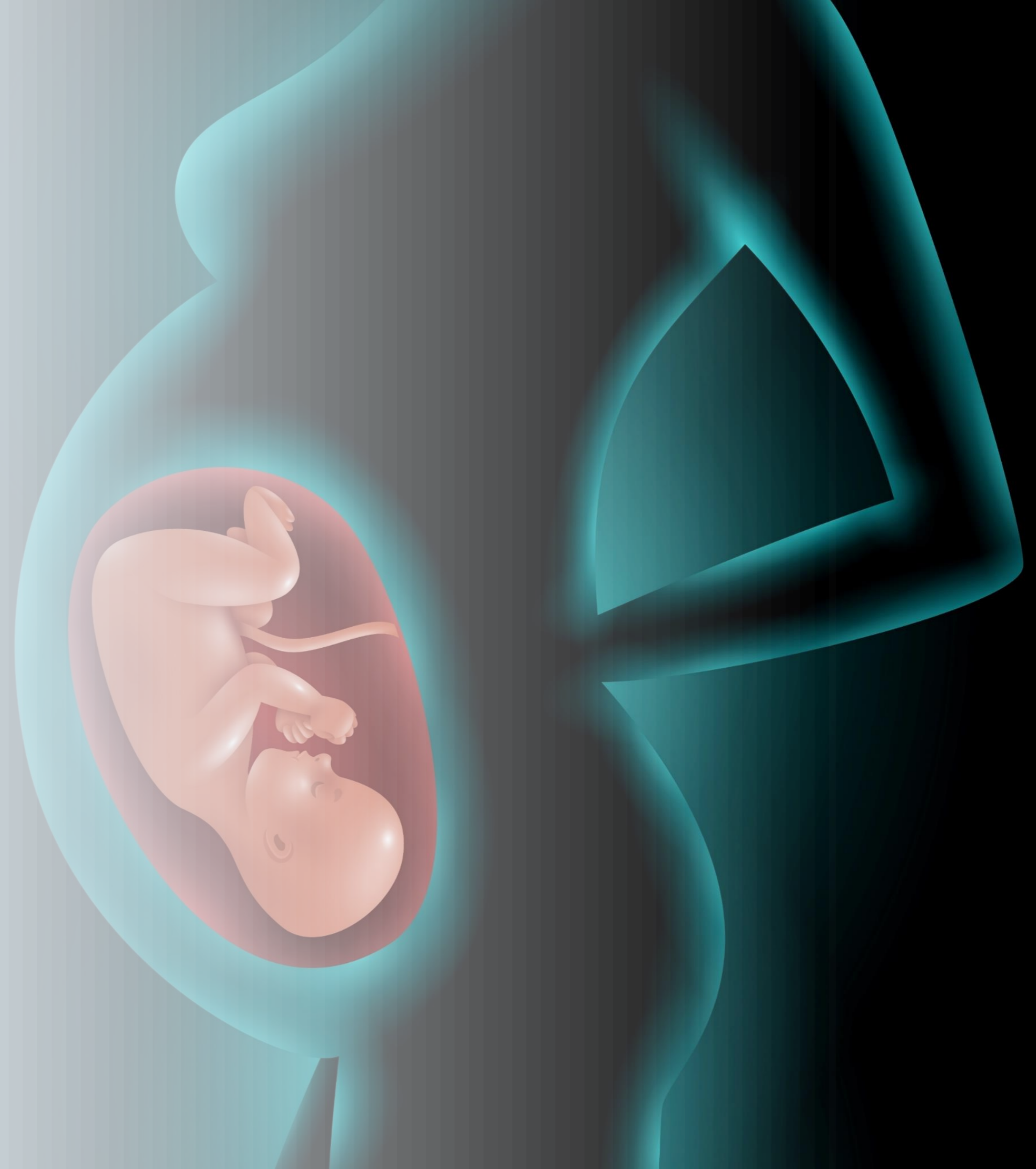
## คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่า การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์ ควรทำอย่างไร”





**การตั้งครรภ์** คือ ภาวะที่เกิดจากการปฏิสนธิระหว่างไข่กับอสุจิ แล้วได้ตัวอ่อนเกิดขึ้น ในการตั้งครรภ์ที่ปกติ ตัวอ่อนจะไปฝังที่เยื่อบุโพรงมดลูก จากนั้นตัวอ่อนซึ่งมีเซลล์เดียว ก็จะแบ่งตัวและพัฒนาเป็นอวัยวะต่าง ๆ และเจริญเป็นทารกต่อไป



# การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์



การรับประทานอาหาร

การออกกำลังกาย

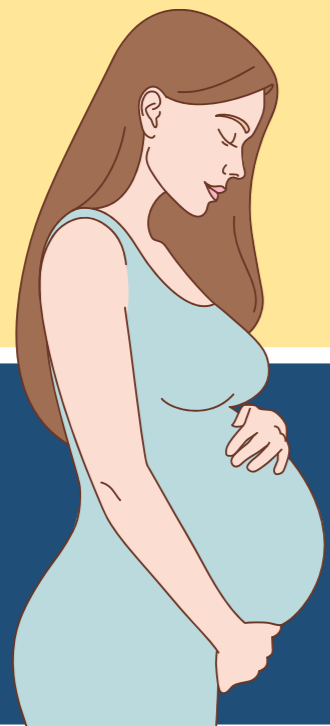
การทำงาน

การดูแลสุขภาพฟัน

การสูบบุหรี่  
ไม่ควรดื่มสุรา/แอลกอฮอล์ในช่วงตั้งครรภ์



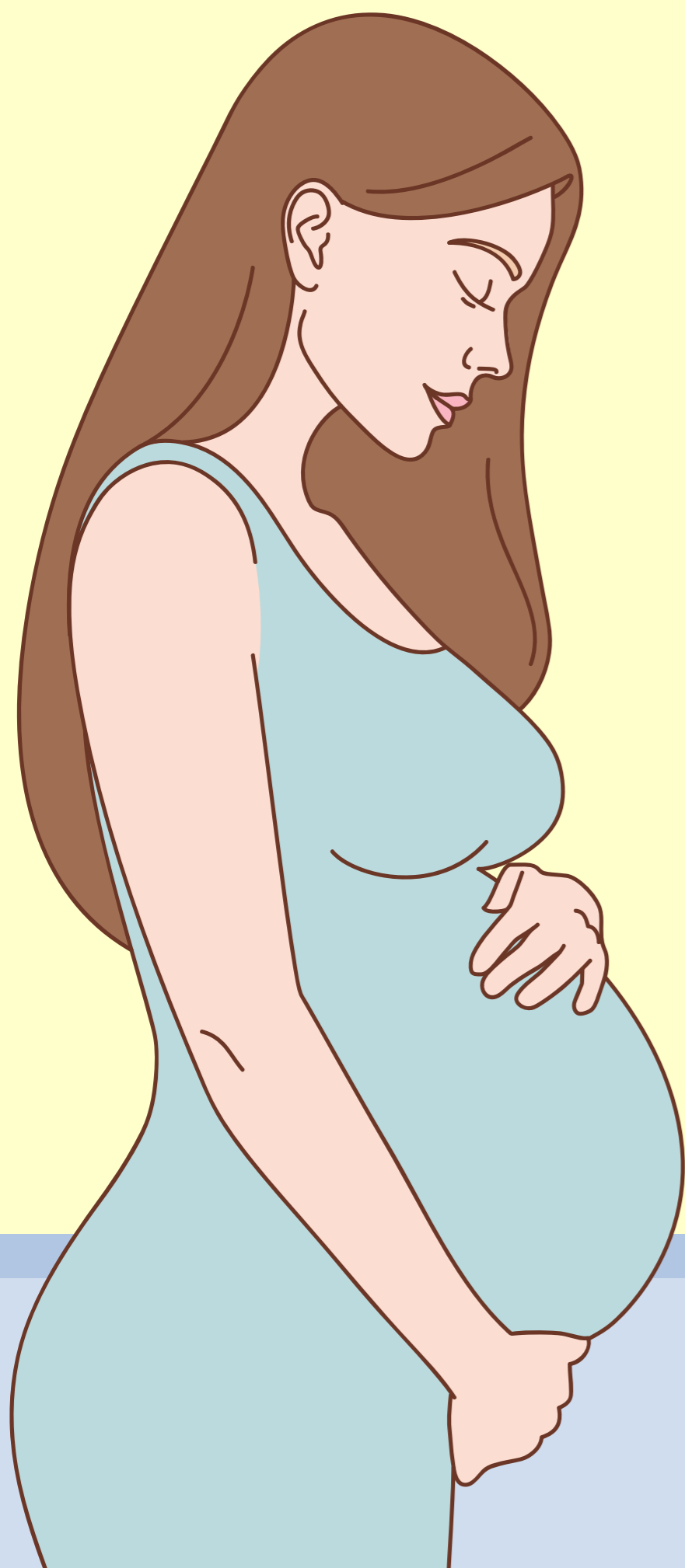
# คลิปสาระตีน่ารู้



“คุณแม่ตั้งครรภ์กับแอลกอฮอล์”







สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง “คุณแม่ตั้งครรภ์กับแอลกอฮอล์”

เผยแพร่โดย นานีฟ นฤบดี

เผยแพร่วันที่ ๑๑ ส.ค. ๒๕๕๔

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=eqGF6aa-fJc>

จากคลิปวิดีโอถ้าคุณแม่ดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์  
จะเกิดผลกระทบต่ออย่างไรบ้างกับทารกในครรภ์



“นักเรียนคิดว่ามีปัจจัยอะไรบ้าง  
ที่มีผลกระทบต่อการจัดสรร?”



# ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ<sup>๕</sup>การตั้งครรภ์

แอลกอฮอล์

บุหรี่

สารเสพติด

การติดเชื้อ

สภาพแวดล้อม

โรคที่เกิดจาก  
ภาวะการตั้งครรภ์





## แลกเปลี่ยนเรียนรู้



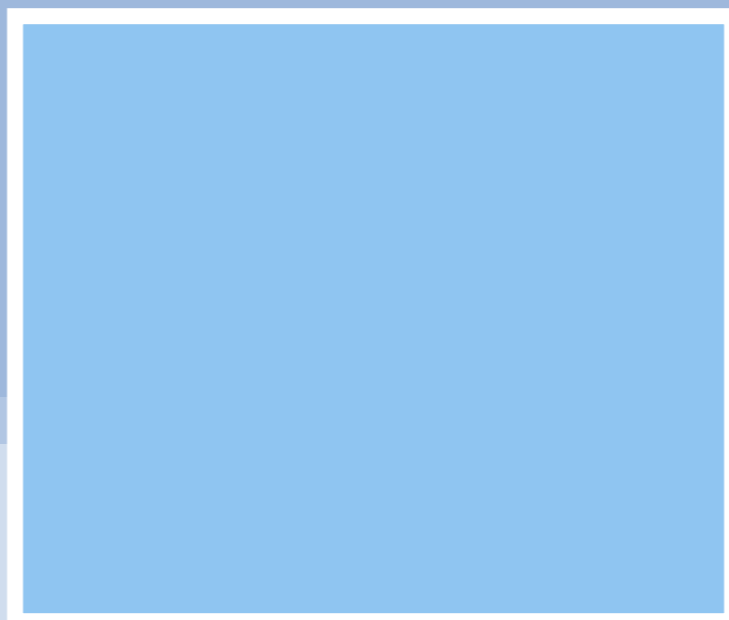
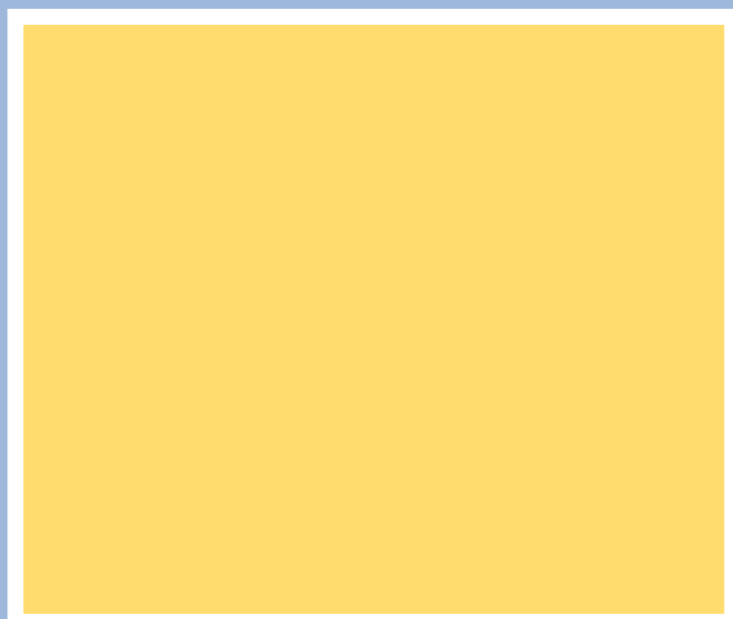
๑. เลือกหัวข้อ

๒. ใ้บทความรู้

๓. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



# จับสลาก



ชิ้นงานแผนผังก้างปลา เรื่อง “ความหมายของการตั้งครรภ์ และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ใบมอบหมายงาน (การจัดทำชิ้นงาน)

คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่ม “ความหมายของการตั้งครรภ์และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์” โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่ม จำนวนเท่าๆกัน และจับสลากหรือสุ่มมอบหมายงานออกเป็น ๕ ด้านดังนี้

- ๑.๑ แอลกอฮอล์
- ๑.๒ บุหรี่
- ๑.๓ สารเสพติด
- ๑.๔ การติดเชื้อ
- ๑.๕ สภาพแวดล้อม

(หัวข้อที่ ๖ คือ โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์จะดำเนินการสอนในคาบถัดไป)

นักเรียนช่วยกันระดมความคิดตอบคำถามและวิเคราะห์ปัจจัย, ผลกระทบ และแนวทางปฏิบัติที่มีต่อการตั้งครรภ์ ลงกระดาษฟลิปชาร์ต ในรูปแบบแผนผังก้างปลา และตกแต่งให้สวยงาม



## ใบมอบหมายงาน

# ชิ้นงานแผนผังก้างปลา

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

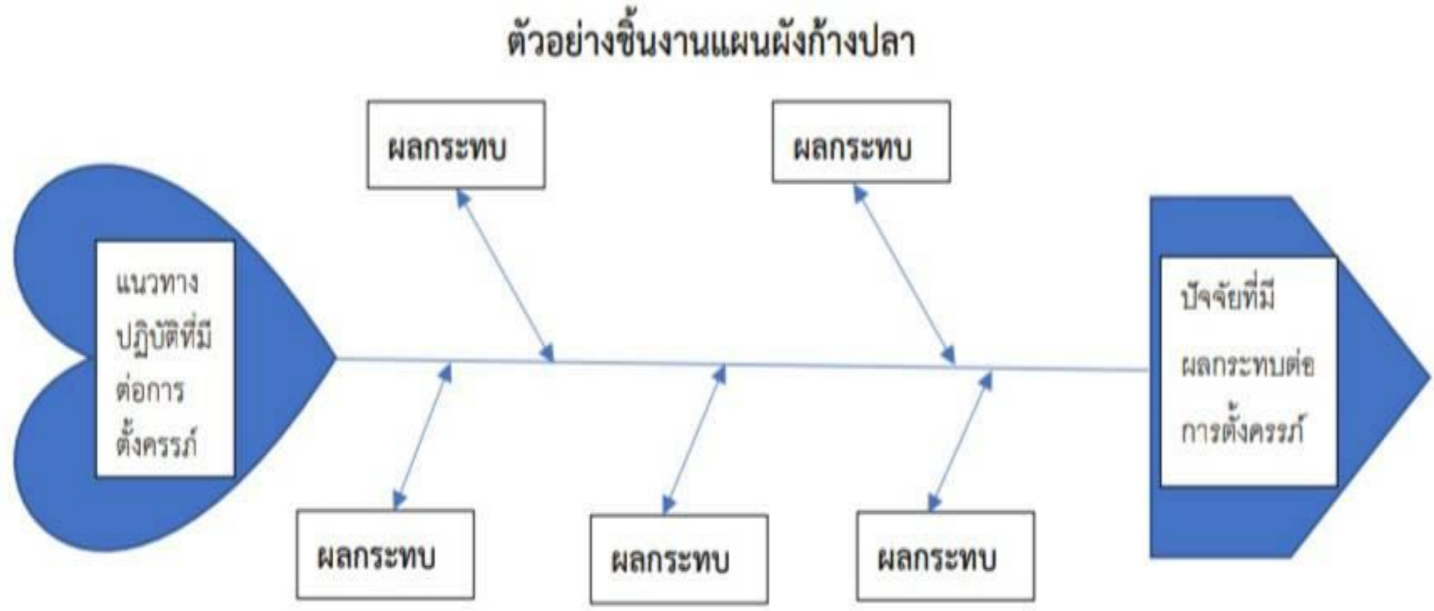






# ตัวอย่าง

# ชิ้นงานแผนผังก้างปลา



ความหมายของการตั้งครรภ์ คือ .....

.....

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การตั้งครรภ์  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

**การตั้งครรภ์** คือ ภาวะที่เกิดจากการปฏิสนธิระหว่างไข่กับอสุจิ แล้วได้ตัวอ่อนเกิดขึ้น ในการตั้งครรภ์ที่ปกติ ตัวอ่อนจะไปฝังที่เยื่อบุโพรงมดลูก จากนั้นตัวอ่อนซึ่งมีเซลล์เดียว ก็จะแบ่งตัวและพัฒนาเป็นอวัยวะต่างๆ และเจริญเป็นทารกต่อไป ซึ่งโดยทั่วไป ในผู้หญิงปกติที่มีประจำเดือนทุกๆประมาณ ๔ สัปดาห์ จะมีอายุครรภ์ประมาณ ๔๐ สัปดาห์ หรือ ๒๘๐ วัน นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งล่าสุด

**การดูแลตัวเองขณะตั้งครรภ์** ที่สำคัญ คือ

การรับประทานอาหาร หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับประทานอาหารเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ ประมาณ ๓๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน ไม่มีอาหารที่ต้องงด ควรได้รับธาตุเหล็กเสริมระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งโดยทั่วไปเมื่อมาฝากครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จะได้รับธาตุเหล็กในรูปยาเม็ด และควรรับประทานวันละเม็ดตลอดการตั้งครรภ์

การออกกำลังกาย หญิงตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ ถ้าไม่มีอาการเหนื่อยเกินไปหรือเป็น การออกกำลังกายชนิดที่เกิดอันตราย

การทำงาน ควรหลีกเลี่ยงงานที่ต้องออกกำลังมาก ควรใช้เวลาพักระหว่างวัน หญิงตั้งครรภ์ที่เคยคลอดบุตร น้ำหนักน้อยมาก่อนควรจำกัดการทำงานไม่ให้มากเกินไป

การเดินทาง หญิงตั้งครรภ์สามารถเดินทางได้ ควรมีโอกาสลุกเดินบ้างทุก ๒-๓ ชั่วโมง กรณีที่นั่งรถยนต์ ควรใช้เข็มขัดนิรภัยอย่างเคร่งครัด

การเลือกใช้เสื้อผ้า ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย ไม่รัดแน่น

การขับถ่ายอุจจาระท้องผูก และมีโอกาสเป็นริดสีดวงทวารหนักได้มากขึ้น จึงควรพยายามป้องกันไม่ให้ ท้องผูก โดยดื่มน้ำให้มากพอ รับประทานอาหารที่มีใยอาหารมากขึ้น (ผักและผลไม้) และออกกำลังกายพอสมควร

การดูแลสุขภาพฟัน หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับการตรวจสุขภาพฟันจากทันตแพทย์ และถ้ามีปัญหา ก็ทำการ รักษาได้ตามที่ทันตแพทย์เห็นสมควร

การมีเพศสัมพันธ์ สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ ยกเว้นในช่วงเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์

การสูบบุหรี่ หญิงตั้งครรภ์และสามีควรงดสูบบุหรี่ เนื่องจากมีผลต่อน้ำหนักตัวของทารกในครรภ์

การดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มสุรา/แอลกอฮอล์ในช่วงตั้งครรภ์ เนื่องจากสุราจะทำให้เกิดภาวะทารก เจริญเติบโตช้า ปัญญาอ่อน หรืออาจจะมีรูปร่างพิการแต่กำเนิดได้

**ปัจจัยที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อการตั้งครรภ์**

๑. แอลกอฮอล์ มารดาที่ตั้งครรภ์ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์จะผ่านรกไปสู่ทารกในครรภ์ได้ ง่าย ซึ่งอาจมีผลทำให้ทารกเสียชีวิตในครรภ์มารดาและเกิดการแท้งได้ อันตรายของแอลกอฮอล์ที่มีต่อทารกใน ครรภ์ มีดังนี้

๑) ภาวะปัญญาอ่อน



# ใบความรู้ที่ ๑

## เรื่อง การตั้งครรภ์

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้







# สรุปบทเรียน

“ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์”

แอลกอฮอล์

บุหรี่

สารเสพติด

การติดเชื้อ

สภาพแวดล้อม

โรคที่เกิดจาก  
ภาวะการตั้งครรภ์

# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง โรคที่เกิดจาก

## ภาวะการตั้งครรภ์

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

