

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



การอนามัยแม่และเด็ก





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมายของการอนามัยแม่และเด็กได้
๒. เลือกวิธีการปฏิบัติตนในการดูแลคุณแม่และเด็กหลังคลอด
ได้ถูกต้องเหมาะสม
๓. ตระหนักถึงความสำคัญของการอนามัยแม่และเด็ก

คำถามชวนคิด

“หากมีการตั้งครรภ์ แล้วไม่ได้รับการดูแล
สุขภาพร่างกายที่ดีจะส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง”

คลิปสาระดีน่ารู้

สุขภาพวัยรุ่น | นิทานเรื่องความปลอดภัยในเรื่องเพศ



สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

สุขภาพวัยรุ่น | นิทานเรื่องความปลอดภัยในเรื่องเพศ

เผยแพร่โดย : UNICEFThailand

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=ncPzW๑qTimo&ab_channel=UNICEFThailand

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

นักเรียนได้แก่งคิดหรือข้อควรระวังอะไร
จากคลิปสารคดีนี้ล่ะ



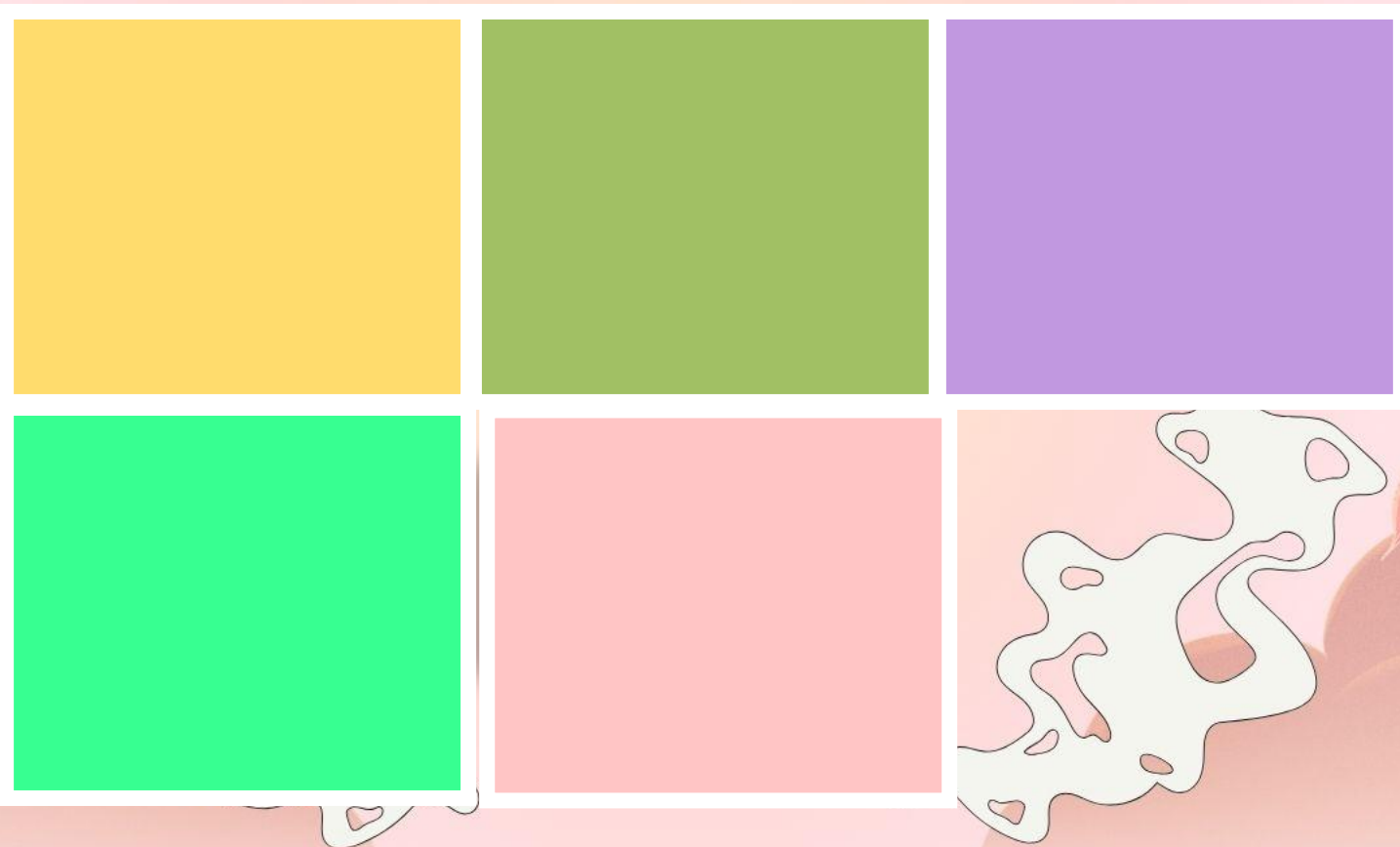
กิจกรรมกลุ่ม

“อนามัยแม่และเด็ก”

หัวข้อดังต่อไปนี้

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





ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การอนามัยแม่และเด็ก

เป็นการดูแลสุขภาพที่สำคัญซึ่งเริ่มตั้งแต่การตั้งครรภ์เพื่อให้การตั้งครรภ์และการคลอดมีคุณภาพ แม่และทารกปลอดภัย ปราศจากภาวะแทรกซ้อน และมีสุขภาพแข็งแรง ต่อเนื่องถึงการดูแลในช่วงปฐมวัย เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตและมีการพัฒนาอย่างองค์รวม ทั้งสุขภาพทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมของมารดาในการตั้งครรภ์ ระยะคลอด หลังคลอด และการดูแลบุตรที่เหมาะสม จะทำให้ทั้งมารดาและบุตรมีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค ไม่เจ็บป่วยไม่มีโรคแทรกซ้อน ดังนั้น ผู้หญิงเมื่อรู้ตัวว่าตั้งครรภ์ ควรปฏิบัติดังนี้

๑. มีการเตรียมตัวที่จะเป็นแม่ที่ดีด้วยการบำรุงดูแลร่างกาย
๒. ต้องไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล
๓. ไปตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัด
๔. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลครรภ์การเลี้ยงดูบุตรที่ดี และเพื่อสุขภาพของตนเองและบุตร
๕. ควรเรียนรู้การปฏิบัติตนเมื่อมีการตั้งครรภ์
๖. ไม่ทำพฤติกรรม หรือกิจกรรมที่เป็นอันตรายต่อการตั้งครรภ์
๗. หลังคลอดบุตรควรพักฟื้นอย่างน้อย 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 ไขมัน 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 ๔-๕ กลุ่ม จำนวนเท่าๆ กัน และจับสลากหรือสุ่มมอบหมายงานออกเป็น ๔ ด้านดังนี้

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

นักเรียนช่วยกันระดมความคิดการสร้างสรรค์สุขภาพในด้านต่างๆที่ได้รับมอบหมายลงกระดาษ เอฟ ๔ และปฏิบัติเป็นรูปแบบแผนผังความคิดและตกแต่งให้สวยงาม

โดยใช้เวลาในการจัดทำ ๑๐ นาที



ชิ้นงานแผนผังความคิด เรื่อง อนามัยแม่และเด็ก



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้



การอนามัยแม่และเด็ก



แนวทางการดูแลสุขภาพก่อนตั้งครรภ์



แนวทางการดูแลสุขภาพ
ระหว่างตั้งครรภ์

รับประทานอาหาร
ที่มีคุณค่าทาง
โภชนาการ
ในปริมาณที่เพียงพอ



พักผ่อนนอนหลับเพียงพอ

☾ วันละ ๘ ชั่วโมง

☀ นอนกลางวัน

+ ไม่เครียด

ระมัดระวังตนเองจาก



และอยู่ในความดูแลของแพทย์



เลือกออกกำลังกาย

ในท่าที่เหมาะสมกับ

หญิงตั้งครรภ์ เช่น โยคะ

ออกกำลังกายในน้ำ



รักษาความสะอาดร่างกาย

โดยเฉพาะช่องปากที่อาจเกิด

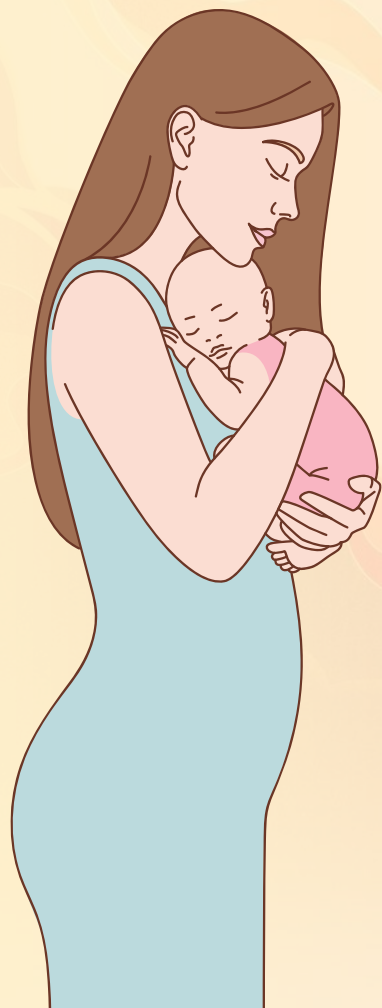
ฟันผุได้ง่าย รวมถึงเสื้อผ้า

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

บริหารร่างกาย
อย่างพอเหมาะ
และพักผ่อนเพียงพอ

๖

ตรวจร่างกาย
ตามที่แพทย์กำหนด
อย่างเคร่งครัด

สารอาหารที่จำเป็นต่อการตั้งครรภ์



โปรตีน

คาร์โบไฮเดรต

สารฟอลิก

ธาตุเหล็ก

แคลเซียม

บทเรียนสะท้อนคิด

“นักเรียนได้รับความรู้อะไรบ้าง
และจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร”





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบ ต่อการตั้งครรภ์



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การตั้งครรภ์
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต สำหรับทำแผนผังก้างปลา
๓. คลิปวิดีโอ เรื่อง “คุณแม่ตั้งครรภ์กับแอลกอฮอล์”



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

