

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

การอนามัยแม่และเด็ก

เป็นการดูแลสุขภาพที่สำคัญซึ่งเริ่มตั้งแต่การดูแลครรภ์เพื่อให้การตั้งครรภ์และการคลอดมีคุณภาพ แม่และทารกปลอดภัย ปราศจากภาวะแทรกซ้อน และมีสุขภาพแข็งแรง ต่อเนื่องถึงการดูแลในช่วงปฐมวัย เพื่อให้เด็กเจริญเติบโตและมีการพัฒนาอย่างองค์รวม ทั้งสุขภาพะทางกาย 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. 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

สารโพลี

กรดโพลีหรือโฟเลตเป็นสารอาหารสำคัญอันดับแรกที่คุณแม่ที่กำลังจะหรือตั้งครรภ์แล้วขาดไม่ได้ 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.