

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ วัยรุ่นกับเรื่องเพศ

เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์
ไม่พึงประสงค์

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล



การป้องกันการตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- อธิบายการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- วิเคราะห์การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์



นักเรียนคิดว่า...?

การตั้งครรถไม่ฟังประสงค์
หมายความว่าอย่างไร





จะทำอย่างไรดี

ถ้านักเรียนไปมีเพศสัมพันธ์
แล้ว...ประจำเดือนเดือนนี้ไม่มา
นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
และจะทำอย่างไร

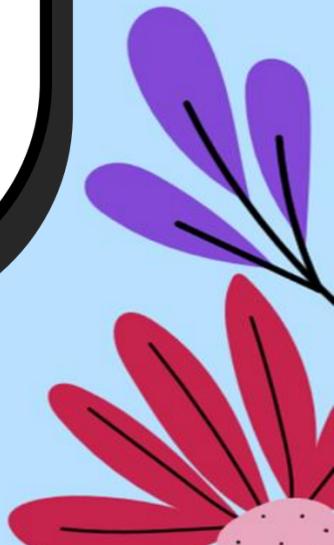
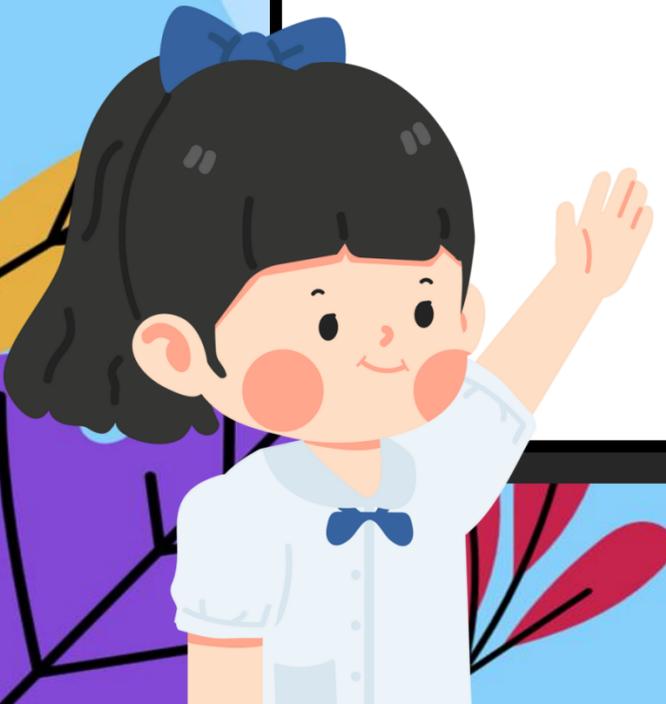


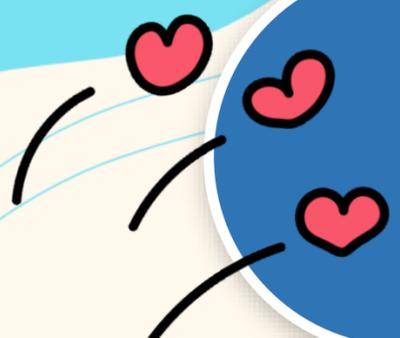


กันก่อนแก้...!

“ก่อนจะตั้งครรภ์”

เราป้องกันอะไรได้บ้าง



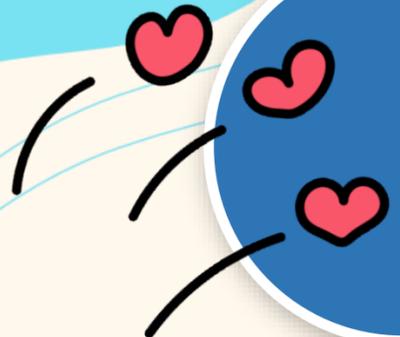


การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด

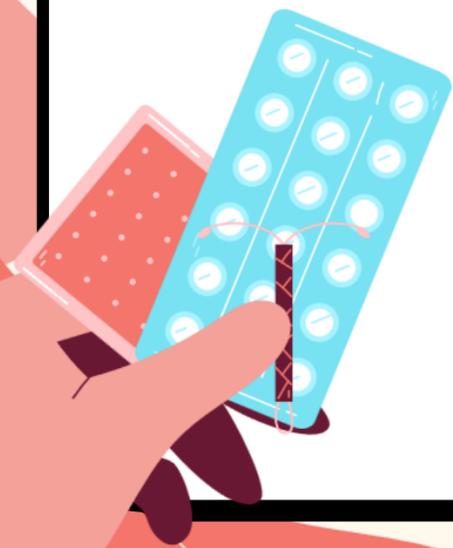
คือ...?





การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด หมายถึง การป้องกันการปฏิสนธิ
หรือการป้องกันการตั้งครรภ์ โดยไม่ให้ตัวอสุจิ
ของฝ่ายชายเข้าผสมกับไข่ของฝ่ายหญิง
จึงไม่เกิดตัวอ่อนในครรภ์





วิธีการคุมกำเนิด

- แบบชั่วคราว
- แบบถาวร
- แบบอื่น ๆ



วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

แบบชั่วคราว ได้แก่ ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด ห่วงอนามัย

แผ่นแปะคุมกำเนิด

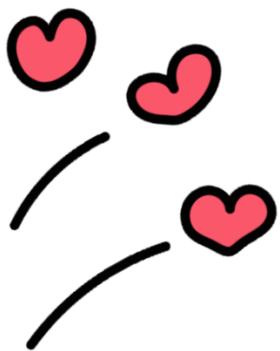


การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ถุงยางอนามัย (ชาย)



ถุงยางอนามัย (หญิง)



การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิด แบบรายเดือน



ยาคุมฉุกเฉินแบบ 1 กับ 2 เม็ด ต่างกันอย่างไร?



ตัวยาลีโวนอร์เจสเตรล
(Levonorgestrel)

1.5 mg 0.75 mg
1 เม็ด 2 เม็ด

ประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์

97.4 % 75-95 %

วิธีกิน

รับประทานโดยเร็วที่สุด
ภายใน 12 ชั่วโมง และไม่เกิน 72 ชั่วโมง
หลังการมีเพศสัมพันธ์

รับประทานเม็ดแรก ภายใน 12 ชั่วโมง
และไม่เกิน 72 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์
และอีก 12 ชั่วโมงต้องรับประทานเม็ดที่ 2

ข้อดีของยาคุมฉุกเฉิน 1 เม็ด

- สะดวก รับประทานเพียงเม็ดเดียว ครั้งเดียว
- ป้องกันการลืมรับประทานยาเม็ดที่ 2



NEVER
SURRENDER
ผู้หญิงไม่ยอมแพ้



การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ยาฉีดคุมกำเนิด

แบบ 1 เดือน



แบบ 3 เดือน



การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ยาฝังคุมกำเนิด



การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ห่วงอนามัย



วิธีการคุมกำเนิดแบบถาวร

แบบถาวร คือ การทำหมันในหญิงและชาย



การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ผ่าตัดทำหมันชาย



การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

ผ่าตัดทำหมันหญิง



วิธีการคุมกำเนิดแบบอื่น ๆ

แบบอื่น ๆ เช่น การนับวันระยะปลอดภัย
การหลั่งภายนอก เป็นต้น



การนับระยะปลอดภัย หรือนับหน้า ๗ หลัง ๗

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

การหลังข้างนอก

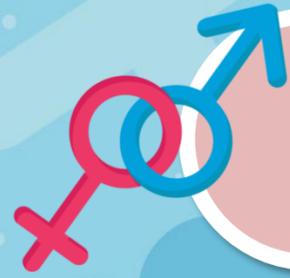
การหลังข้างนอก เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ ได้ผลไม่แน่นอน ฝ่ายชายจะมีน้ำคัตหลังจำนวนหนึ่งออกมาก่อน ซึ่งจะมีอสุจิปะปนอยู่ด้วย



การมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนไม่ท้องจริงหรือ?

ไม่จริง อสุจิสามารถอยู่ในมดลูกได้เป็นเวลา 3 วัน หลังมีเพศสัมพันธ์เพราะฉะนั้นถ้ามีการตกไข่เกิดขึ้นในช่วงนี้อาจทำให้ตั้งครรภ์ได้

ในขณะที่มีประจำเดือน ปากมดลูกจะเปิดออกทำให้เชื้อโรคต่าง ๆ เข้ามาได้มากกว่าปกติ ให้ระวังความเสี่ยงจากการติดเชื้อโรคจากการสัมผัสและความเสี่ยงจากการติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์ที่มากขึ้นด้วย



การสวนล้างช่องคลอดหลังมีเพศสัมพันธ์

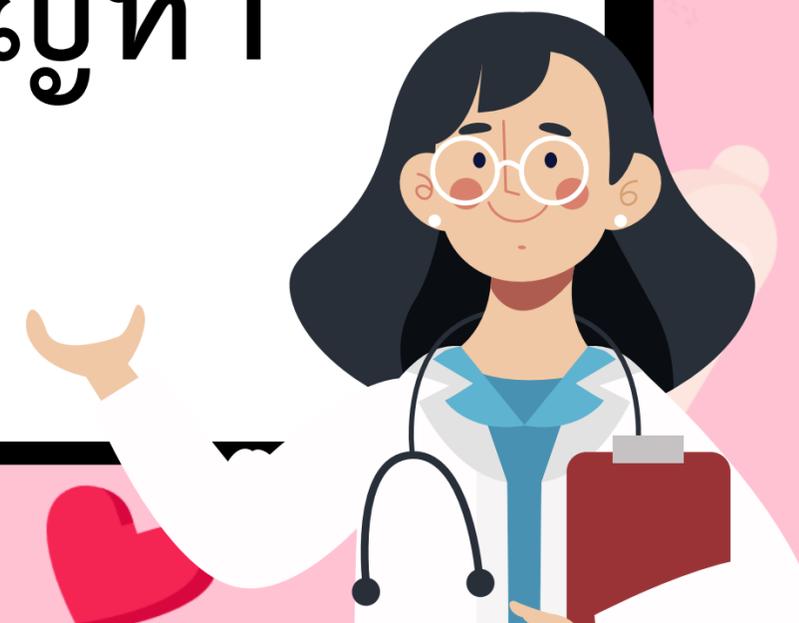
ไม่จริง เพราะ เมื่อเกิดการหลังเชื้ออสุจิจะสามารถเดินทางไปถึงคอมดลูกได้รวดเร็ว ดังนั้น การล้างช่องคลอดหลังการมีเพศสัมพันธ์จึงไม่ได้ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์





ความเชื่อ

การกินยาคุมไม่ได้ทำให้อ้วน
เพราะปัจจุบันยาเม็ดคุมกำเนิดถูกพัฒนา
ให้มีปริมาณฮอร์โมนต่ำช่วยลดปัญหา
การบวมของร่างกาย





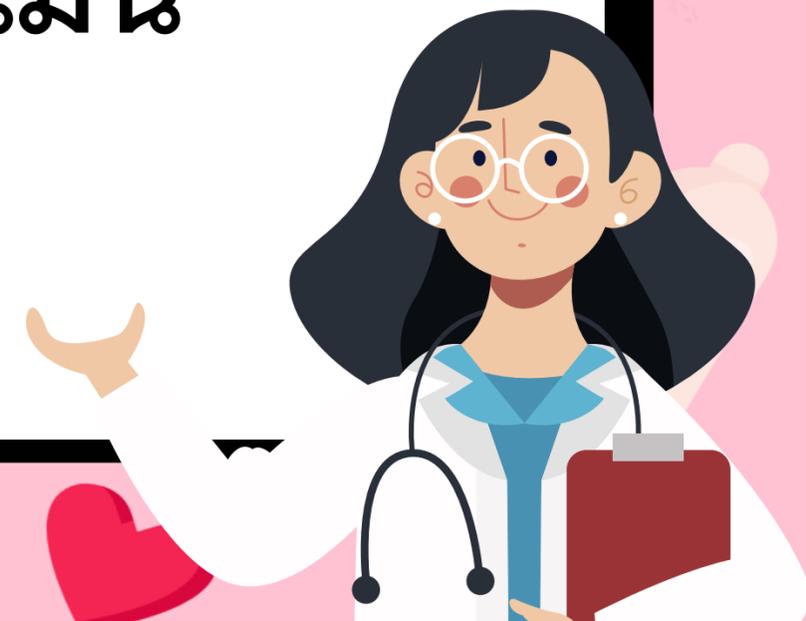
ความเชื่อ

ทานยาเม็ดคุมกำเนิดจะทำให้รอบเดือนมาไม่ปกติ

เรื่องจริงคือ การทานยาเม็ดคุมกำเนิด จะช่วยให้

รอบเดือนมาปกติ ช่วยให้ระดับฮอร์โมน

ในร่างกายมีระดับสม่ำเสมอ



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับเรื่องเพศ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์
 ดังต่อไปนี้ และบอกเหตุผลประกอบ **นักเรียนสามารถเลือกวิธีการคุมกำเนิดได้มากกว่า ๑ วิธี

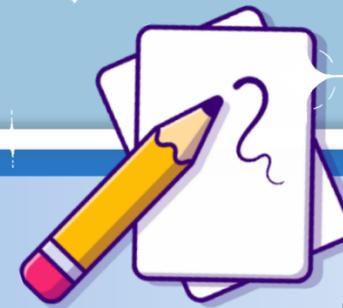
๑. ยังไม่ถึงเวลาอันควร

วิธีการที่ป้องกันเหมาะสมที่สุด	เหตุผล	ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยแล้วจะใช้วิธีใดป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
๑.....		
๒.....		

๒. พลาดท่าตอนเมา

วิธีการที่ป้องกันเหมาะสมที่สุด	เหตุผล	ถ้าเกิดเหตุสุดวิสัยแล้วจะใช้วิธีใดป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
๑.....		
๒.....		

๓. นักเรียน "ต้องไม่อย่างไร" จะป้องกันตนเองจากภัยในสังคมที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายตนเอง
 อย่างไร เพื่อให้ตัวเองปลอดภัยจากการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

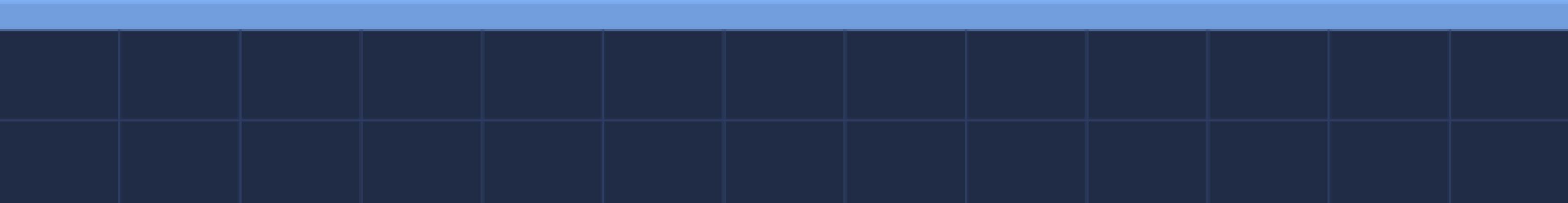


ใบงานที่ ๑

เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการคุมกำเนิด

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

เวทีนำเสนอ





สรุปบทเรียน

การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ก็เป็นเรื่องที่ควรถามตนเองดูก่อน ว่าพร้อมที่จะรับมือหากเกิดปัญหาตามมาหรือยัง ?
อย่าปล่อยให้บรรยากาศหรือฮอร์โมนในตัว พุ่งจนไม่สามารถยับยั้งชั่งใจว่าอะไรควรหรือไม่ควร และอะไรคือ
การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ความสำคัญของความเสมอภาค
ทางเพศ





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. **ใบความรู้ที่ ๑** เรื่อง ความเสมอภาคทางเพศ
๒. **ใบงานที่ ๑** เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติตน เพื่อส่งเสริมความเสมอภาคทางเพศ”

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

