

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ชีวิตและครอบครัว

เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



# โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์





## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายสาเหตุ อาการ การรักษา และการป้องกันของโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ได้
๒. เสนอแนวทางในการปฏิบัติตนที่เหมาะสมเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
๓. เห็นถึงความสำคัญของการป้องกันโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

# แลกเปลี่ยนเรียนรู้



มีบุตรเมื่อพร้อม ตรวจ..ก่อนแต่ง



นักเรียนคิดว่าภาพนี้  
ต้องการสื่ออะไร?

การเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ หากต้องการมีบุตร ควรเข้ารับการปรึกษา  
เมื่อประเมินและค้นหาความเสี่ยงต่างๆ จากโรคทางพันธุกรรม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคประจำตัว

ข้อมูลความรู้โดย : กรมอนามัย  
ออกแบบผลิตโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
จัดทำเมื่อ : กุมภาพันธ์ 2567



ที่มาภาพ <https://www.facebook.com/photo/?fbid=๗๑๐๓๖๕๕๐๗๙๓๙๒๘๑&set=a.๒๔๒๘๙๖๑๔๖๘๕๘๗๕>

# แลกเปลี่ยนเรียนรู้



## มีบุตรเมื่อพร้อม ตรวจ...ก่อนแต่ง



นักเรียนคิดอย่างไรกับ คำว่า “ตรวจ...ก่อนแต่ง”

การเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ หากต้องการมีบุตร ควรเข้ารับการปรึกษา เมื่อประเมินและค้นหาความเสี่ยงต่างๆ จากโรคทางพันธุกรรม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคประจำตัว

ข้อมูลความรู้โดย : กรมอนามัย  
ออกแบบผลิตโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
จัดทำเมื่อ : กุมภาพันธ์ 2567



ที่มาภาพ <https://www.facebook.com/photo/?fbid=๗๑๐๓๖๕๕๐๗๙๓๙๒๘๑&set=a.๒๔๒๘๙๖๑๔๖๘๕๘๗๕>

# แลกเปลี่ยนเรียนรู้



มีบุตรเมื่อพร้อม ตรวจ..ก่อนแต่ง



ทำไม? เราถึงควร  
“ตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน”

การเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์ หากต้องการมีบุตร ควรเข้ารับการปรึกษา  
เมื่อประเมินและค้นหาความเสี่ยงต่างๆ จากโรคทางพันธุกรรม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคประจำตัว

ข้อมูลความรู้โดย : กรมอนามัย  
ออกแบบผลิตโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
จัดทำเมื่อ : กุมภาพันธ์ 2567



ที่มาภาพ <https://www.facebook.com/photo/?fbid=๗๑๐๓๖๕๕๐๗๙๓๙๒๘๑&set=a.๒๔๒๘๙๖๑๔๖๘๕๘๗๕>



## ทบทวนบทเรียน

“ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์”

แอลกอฮอล์

บุหรี่

สารเสพติด

การติดเชื้อ

สภาพแวดล้อม

โรคที่เกิดจาก  
ภาวะการตั้งครรภ์



# โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์

ซิฟิลิสในหญิงตั้งครรภ์

ภาวะครรภ์เป็นพิษ



# โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

ภาวะความดันโลหิตสูง  
ขณะตั้งครรภ์

การติดเชื้อในระบบ  
ทางเดินปัสสาวะ

โรคโลหิตจางในมารดา

หัตเยอร์มันกับการตั้งครรภ์

# กิจกรรมการเรียนรู้

๑. นักเรียนจับสลากเลือกหัวข้อ
๒. ใบมอบหมายชิ้นงาน
๓. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลตามหัวข้อที่ได้รับ
๔. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามสรุปให้ครบทั้ง ๘ ศูนย์การเรียนรู้โดยกำหนดเวลาศึกษาใบความรู้และจัดทำแบบบันทึกศูนย์การเรียนรู้

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๑ โรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน

ศูนย์การเรียนรู้ที่ ๒ การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

สาเหตุ	อาการ	วิธีการรักษาและป้องกัน



## ใบมอบหมายงาน

แบบบันทึกกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้  
ประเด็นดังนี้  
สาเหตุ อาการ วิธีการรักษาและการป้องกัน



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



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

### โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

#### ๑.โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์

อาการ ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการบ่งบอกของโรคจะทราบก็ต่อเมื่อเข้ามารับการตรวจคัดกรอง โดยสูตินรีแพทย์จะเป็นผู้ประเมินความเสี่ยงและกำหนดเวลาที่ควรตรวจคัดกรองเบาหวาน

สาเหตุ ขณะตั้งครรภ์ รกสร้างฮอร์โมนหลายชนิดซึ่งเข้าไปในร่างกายคุณแม่ตั้งครรภ์ ทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน เป็นเหตุให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงจนกลายเป็นเบาหวานได้ หลังคลอดระดับน้ำตาลในเลือดคุณแม่มีก็จะกลับสู่ปกติ

การป้องกัน ถ้าเป็นกลุ่มเสี่ยงเวลาตั้งครรภ์ต้องรีบไปฝากครรภ์ ถ้าตรวจพบจะได้รักษาและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ไม่เคยมีประวัติเป็นเบาหวานมาก่อน ควรไปรับการตรวจวัดน้ำตาลในเลือด เพื่อดูว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) หรือไม่ ถ้าพบว่าเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ควรได้รับการดูแลจากสูตินรีแพทย์อย่างจริงจัง

#### ๒.การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

อาการ ปัสสาวะกะปริดกะปรอย รู้สึกปวดขัดหรือแสบร้อนเวลาถ่ายปัสสาวะ อาจมีอาการปวดที่ท้องน้อยร่วมด้วย ปัสสาวะอาจมีกลิ่นเหม็น สีขุ่นก้ำกึ่ง แต่บางรายอาจขุ่นหรือมีเลือดปน

สาเหตุ จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ระบบทางเดินปัสสาวะจะทำงานมากขึ้นกว่าเดิม ท่อไตจะเกิดการยืดขยายและเคลื่อนไหวได้ช้าลงกว่าเดิม กระเพาะปัสสาวะจะมีความจุลดลงจากการกดเบียดของมดลูกไปดันกระเพาะปัสสาวะ ทำให้กระเพาะปัสสาวะทำงานได้ไม่ดี มีคั่งค้างนาน หรืออันกั้นปัสสาวะนานๆ จึงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย

การป้องกัน พยายามดื่มน้ำมากๆ และระวังตัวอย่าอั้นปัสสาวะ การอั้นปัสสาวะนานๆทำให้เชื้อโรคอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ ทำให้สามารถเจริญแพร่พันธุ์ได้ และหลังถ่ายอุจจาระควรใช้กระดาษชำระเช็ดทำความสะอาดจากข้างหน้าไปข้างหลัง เพื่อป้องกันมิให้น้ำเชื้อโรคจากบริเวณทวารหนักเข้าสู่ท่อปัสสาวะ รวมทั้งการดูแลความสะอาดของกางเกงในและไม่รัดอึดอัด ระบายอากาศได้ดี

#### ๓.โรคโลหิตจางในมารดา

อาการ มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น มึนงง หน้ามืด เวียนศีรษะและมักมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย

สาเหตุ มี ๒ ชนิด คือ โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก กับเลือดจางโรคเลือดทาร์สีซีเมีย อีกทั้งคุณแม่ตั้งครรภ์มีความต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นกว่าคนปกติ เพื่อนำไปใช้ในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์



## ใบความรู้ที่ ๑

### เรื่อง โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์



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





## มอบหมายชิ้นงาน

จับสลากเลือกหัวข้อดังต่อไปนี้

- ๑.๑ โรคเบาหวานจากการตั้งครรภ์
- ๑.๒ การติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ
- ๑.๓ โสहितจางในมารดา
- ๑.๔ โรคหัดเยอรมัน





## มอบหมายชิ้นงาน

จับสลากเลือกหัวข้อดังต่อไปนี้

- ๑.๕ ภาวะความดันโลหิตสูงในมารดา
- ๑.๖ โรคหัวใจกับการตั้งครรภ์
- ๑.๗ โรคซิฟิลิส
- ๑.๘ ภาวะครรภ์เป็นพิษ



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้



## คำถามชวนคิด

๑. ยกตัวอย่างโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์มา ๑ โรค พร้อมบอกวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในการป้องกันโรคดังกล่าว
๒. นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้รับมาใช้ในอนาคตได้อย่างไร



## บทเรียนครั้งต่อไป

# เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ ในครอบครัว



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





## สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างความสัมพันธ์  
ในครอบครัว
๒. แบบบันทึกกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์  
ในครอบครัวด้วยสถานการณ์จำลองรูปแบบต่าง ๆ



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)  
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

