

แนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
3

ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล

Smart and Healthy family



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF PERMANENT SECRETARY MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



ชื่อหนังสือ แนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ
PACKAGE 3 ครอบครัวสดใสใส่ใจดูแล Smart and Healthy family

ISBN 978-616-11-4028-1

คณะบรรณาธิการ

1. นางสาวสาริษฐา สมทรัพย์ หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
2. นางสาวจุฑารัตน์ ปฏิเวทย์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
3. นายโกวิท เบ็ญวงศ์ นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
4. นางสาวจิรภา น้อยสีเหลือง ผู้จัดการโครงการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน
ในสถานประกอบการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี
5. นางสาวขวัญใจ แฉ่นใหญ่ ผู้ประสานงานโครงการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน
ในสถานประกอบการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2562

พิมพ์ที่ บริษัท เอ็มดี ออล กราฟิก จำกัด



แนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม
ในสถานประกอบการ

PACKAGE
3

ครอบครัวสดใส ใส่ใจดูแล

Smart and Healthy family



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF PERMANENT SECRETARY MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

สารบัญ

หน้า

เป้าหมาย	4
แนวทางการดำเนินงานและวิธีการประเมินสำหรับสถานประกอบการ	4
แนวทางสำหรับสถานบริการสุขภาพในการสนับสนุนสถานประกอบการ	7
เทคนิคและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานที่เป็นวัยรุ่น คนวัยทำงานตอนต้น และคนวัยทำงานตอนกลาง	8
การป้องกันการตั้งครรภ์ และการคุมกำเนิดในวัยรุ่น	8
เทคนิคการสื่อสารและต่อรองของวัยรุ่น	9
เทคนิครักเป็น ปลอดภัย	16
เทคนิคการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี	17
สาวไทยแก้มแดง	18
การเรียนรู้การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู)	23
การเตรียมตัวเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	24
เทคนิคการสร้างความสำเร็จการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่	24
เทคนิคการดูแลรักษาคุณภาพด้วยตนเองทั้งภาวะปกติและกลุ่มเสี่ยง	25
เทคนิคเพิ่มน้ำนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำนมน้อย	25
เทคนิคควบคุมน้ำนมสำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำนมนเกินหรืออ้วน	26
10 วิธี ลดกังวลและคลายเครียด	27
อาการแพ้ท้อง	28
วิธีการป้องกันการแพ้ท้อง	28
ข้อควรรู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์	29
สิ่งที่สามีควรรู้เมื่อภรรยาตั้งครรภ์	29
เมนูอาหารเพื่อหญิงตั้งครรภ์คุณภาพ	34
เทคนิคและวิธีการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์	36
เทคนิคและวิธีการออกกำลังกายของหญิงชายก่อนเข้าวัยทอง	37
การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเตรียมความพร้อมก่อนเป็นผู้สูงอายุ	37

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

เทคนิคและวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลทุกวัยในครอบครัว เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ	38
วัยเด็ก 0 - 5 ปี	38
วัยเรียนและวัยรุ่น 6 - 7 ปี	39
วัยผู้ใหญ่ 18 - 59 ปี	41
ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	42
เทคนิคและวิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งตามด้วยตนเอง	44
สิทธิประโยชน์ในประกันสังคมที่ควรรู้ในการตรวจสอบสุขภาพของคนวัยทำงาน และสิทธิประโยชน์อื่นของบุคคลในครอบครัว	47
เทคนิคการดูแลสุขภาพช่องปากในหญิงตั้งครรภ์	48
การดูแลสุขภาพช่องปากในหญิงตั้งครรภ์	48
ข้อบ่งชี้ในการจัดฟัน	49

เป้าหมาย

- คนวัยทำงานที่เป็นวัยรุ่น (อายุ 15 - 19 ปี) ในสถานประกอบการมีความรอบรู้เรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / การติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ (Safe Sex : รักเป็น ปลอดภัย)
- คนวัยทำงานตอนต้น และคนวัยทำงานตอนกลาง (20 - 34 ปี และ 35 - 44 ปี)
 - เพื่อให้วัยทำงานตอนต้น 20 - 34 ปี มีความรู้ในการเตรียมความพร้อม เรื่อง ท้องคุณภาพดี 20 - 34 ปี
 - เพื่อให้วัยทำงานตอนกลาง 35 - 44 ปี มีความรู้และปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเอง และคนในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม เพื่อเตรียมความพร้อมการเข้าสู่วัยทองและชะลอวัยชรา

แนวทางการดำเนินงานและวิธีการประเมินสำหรับสถานประกอบการ

แนวทางการดำเนินงาน	ความถี่	วิธีการประเมิน	
		ประเมินด้วยตนเอง	ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ
ลูกจ้างวัยรุ่น (15 - 19 ปี)			
1. รวบรวมข้อมูลพื้นฐานและข้อมูลสุขภาพเบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมายในสถานประกอบการ (ตามความเหมาะสมของพื้นที่) ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> 1.1 จำนวนวัยรุ่น เพศ อายุ ฯลฯ 1.2 ข้อมูลสุขภาพเบื้องต้น เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง การสูบบุหรี่/ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ 	อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	1. แบบคัดกรองความเสี่ยงวัยรุ่นเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ 2. แบบประเมินแกนนำวัยรุ่น (pre-post test)	
2. ประสานคณะทำงานที่เกี่ยวข้องร่วมกำหนดแผนปฏิบัติงานผู้รับผิดชอบกิจกรรมตามความเหมาะสม			
3. สนับสนุนและดำเนินการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นแก่ลูกจ้างให้สอดคล้องตามพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 โดยการจัดให้มีข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการ			

แนวทางการดำเนินงาน	ความถี่	วิธีการประเมิน	
		ประเมินด้วยตนเอง	ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ
ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์แก่ลูกจ้างวัยรุ่น อย่างถูกต้อง ครบถ้วน และเพียงพอ ครอบคลุมประเด็น (1) การป้องกันการตั้งครรภ์และการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ (2) การคุมกำเนิด (3) การฝากครรภ์และการดูแลการตั้งครรภ์ (4) การยุติการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัย (5) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์			
4. การให้คำปรึกษาแนะนำลูกจ้าง รวมทั้งจัดให้มีระบบส่งต่อเพื่อให้ลูกจ้างได้รับสวัสดิการสังคมและด้านสุขภาพอย่างเหมาะสม เน้นการคุ้มครองสิทธิอนามัยการเจริญพันธุ์			
5. จัดกิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ / การติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ และให้ความรู้การกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก			
6. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ สื่อสารทุกช่องทาง ตามความเหมาะสม เช่น สายด่วนปรึกษาท้องไม่พร้อม 1663			
7. ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานทุกปี			

แนวทางการดำเนินงาน	ความถี่	วิธีการประเมิน	
		ประเมินด้วยตนเอง	ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ
วัยทำงานตอนต้น (20 - 34 ปี) และ (35 - 44 ปี)			
1. ประเมินภาวะสุขภาพของวัยทำงานตอนต้น	อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	1. แบบประเมินความรู้ (pre-post test)	
2. จัดทำแผนการปฏิบัติงานเพื่อให้ความรู้การตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์		2. มีมุมนมแม่ในสถานประกอบการ	
3. จัดกิจกรรมให้ความรู้เพื่อส่งเสริมการตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ การดูแลสุขภาพช่องปาก และการดูแลสุขภาพทั่วไป		3. บันทึกการฝากครรภ์ (สมุดสีชมพู)	
4. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ สื่อสารทุกช่องทาง ตามความเหมาะสม		4. แบบประเมินอาการวัยทอง (สำหรับวัยทำงานตอนต้น 35 - 44 ปี)	
5. ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานทุกปี			
6. จัดงานที่เหมาะสมให้หญิงตั้งครรภ์ก่อนและหลังคลอด			

แนวทางสำหรับสถานบริการสุขภาพในการสนับสนุน สถานประกอบการ

กลุ่มเป้าหมาย	แนวทางการดำเนินงาน	ความถี่
วัยทำงานตอนต้น (15 - 19 ปี)	<ol style="list-style-type: none"> วิเคราะห์ประเมินสถานการณ์และข้อมูลสุขภาพเบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมายในสถานประกอบการ (ตามความเหมาะสมของพื้นที่) ได้แก่ <ol style="list-style-type: none"> จำนวนวัยรุ่น เพศ อายุ ฯลฯ ข้อมูลสุขภาพ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง การสูบบุหรี่/การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ และคืนข้อมูลให้ผู้เกี่ยวข้องของสถานประกอบการ ประสานคณะทำงานเพื่อมีส่วนร่วมในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาด้านสุขภาพ จัดทีมสหวิชาชีพ (ภาครัฐและเอกชน) ให้ความรู้เรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์/การติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ การพัฒนาศักยภาพแกนนำวัยรุ่นในสถานประกอบการ/ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์/การติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ 	อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง
วัยทำงานตอนต้น (20 - 34 ปี) และ (35 - 44 ปี)	<ol style="list-style-type: none"> จัดทีมสหวิชาชีพ (ภาครัฐและเอกชน แกนนำ) ให้ความรู้เรื่อง <ul style="list-style-type: none"> - การเตรียมความพร้อมก่อนสมรสและก่อนมีบุตร - การให้คำปรึกษา และบริการรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ - การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยทอง ให้คำแนะนำแก่สถานประกอบการในการจัดงานที่เหมาะสมให้หญิงตั้งครรภ์ก่อนและหลังคลอด ให้บริการตรวจเต้านมและตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ร่วมกับการตรวจสุขภาพประจำปี 	
วัยทำงาน ตอนปลาย (45 - 59 ปี)	<ol style="list-style-type: none"> จัดทีมสหวิชาชีพ (ภาครัฐและเอกชน) ให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานตอนปลายโดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยทองและก่อนวัยเกษียณ ให้บริการตรวจเต้านมและตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก 	

เทคนิคและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานที่เป็นวัยรุ่น คนวัยทำงานตอนต้น และคนวัยทำงานตอนกลาง

เรียบเรียงโดย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

การป้องกันการตั้งครรภ์ และการคุมกำเนิดในวัยรุ่น

หลักในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น มีดังนี้

1

การงด/ป้องกันการร่วมเพศเป็นวิธีที่ดีที่สุด แต่ทำได้ยาก

2

ถ้ามีการร่วมเพศ ควรมีการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาทุกครั้ง

3

วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับวัยรุ่นควรรหาได้ง่าย ราคาถูก ใช้ง่าย

4

ก่อนใช้ไม่จำเป็นต้องไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

5

หลังจากหยุดใช้ควรกลับเข้าสู่ภาวะการเจริญพันธุ์ได้รวดเร็ว

6

มีภาวะแทรกซ้อนน้อยหรือไม่มีเลย



เทคนิคการสื่อสารและต่อรองของวัยรุ่น

เรียบเรียงโดย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

วัยรุ่นอาจต้องพบเจอเหตุการณ์หลายอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ทำให้ต้องตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงคือวัยรุ่นต้องรู้ว่าตัวเองคิดอย่างไร ต้องการอะไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร และพยายามสื่อสารกับคนใกล้ชิดถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งถ้าความคิดของเราไม่ตรงกับผู้อื่นก็อาจนำไปสู่ความขัดแย้ง ที่อาจทำให้ชีวิตเราไม่ปลอดภัยหรือเกิดผลกระทบตามมา ความกล้าที่จะเผชิญความขัดแย้งต่อความต้องการของผู้อื่นหรือปัญหา และสามารถหาทางออกได้โดยการต่อรอง จึงเป็นทักษะที่วัยรุ่นควรจะเรียนรู้ และฝึกฝน เพื่อให้สามารถจัดการกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต และกล้าเผชิญปัญหาอย่างเชื่อมั่น โดยเฉพาะเรื่องเพศสัมพันธ์

สถานการณ์ด้านเพศสัมพันธ์ที่วัยรุ่นอาจต้องเผชิญ เช่น การต้องตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์กับคนรักหรือไม่ อารมณ์แปรปรวนทางกาย เป็นต้น การต่อรอง ปฏิเสธ ผัดผ่อน เป็นเรื่องต้องฝึกฝน เพราะหลายครั้งขาดวิธีการที่สำคัญ คือ กลัวคนรักเสียใจ และในหลายกรณีเพศสัมพันธ์เป็นความต้องการของทั้งสองฝ่ายแม้จะใคร่ครวญผลที่จะตามมาแล้ว เรื่องสำคัญคือต้องมีการจัดการที่จะทำให้ปลอดภัยและมีผลกระทบต่อชีวิตน้อยที่สุด เช่น ไม่ตั้งครรภ์ ไม่ติดโรค ไม่ติดเช็กส์หมกมุ่นจนเสียเวลา เป็นต้น



• กักขะการปฏิเสธ

เป็นสิทธิส่วนตัวของบุคคลที่ควรได้รับการเคารพและยอมรับ ผู้ที่ปฏิเสธจึงไม่ควรมีความรู้สึกผิดที่ปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการกระทำ ควรปฏิเสธให้ได้ผลในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลร้ายตามมา การปฏิเสธที่ดีต้องทำอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เป็นการใช้อ้างอิงที่อ่อนโยนกว่าการใช้อ้างอิงที่ให้เหตุผลเพียงอย่างเดียว ซึ่งมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่นๆ ได้อีก แต่ถ้าอ้างความรู้สึกจะเป็นเรื่องส่วนตัวที่หาข้อโต้แย้งได้ยาก
2. การขอปฏิเสธ เป็นการใช้อ้างอิงที่อ่อนโยนกว่า และชัดเจน
3. การขอความเห็นชอบเพื่อรักษาน้ำใจผู้ชวน โดยการกล่าวขอบคุณเพื่อเป็นการแสดงความผูกพัน ไม่ให้เสียมิตรภาพ



• เทคนิคปฏิเสธสำหรับวัยรุ่นหญิงที่ควรนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ได้แก่

1. อย่าเปิดโอกาสอยู่สองต่อสองในบรรยากาศที่เป็นใจ ถ้าไม่มีบรรยากาศเป็นใจทุกอย่างก็จะยังไม่เกิดขึ้น
2. ปลุกจิตสำนึกความเป็นสุภาพบุรุษของวัยรุ่นผู้ชาย เช่น “เธอคงไม่ภูมิใจใช่ไหม ถ้าฉันยอมเป็นของเธอก่อนแต่งงาน ยิ่งไงฉันก็พร้อมจะเป็นของเธออยู่แล้ว ฉันมีเพียงเธอคนเดียวในใจ รอก่อนนะจะไว้ถึงเวลาค่อยมีความสุขด้วยกัน” เป็นการให้ความหวังและยกย่องเขาไปในตัว
3. ใช้ข้ออ้างที่ปฏิเสธได้ยาก เช่น “ถ้าเป็นของกันและกันตอนนี้ ถ้าพ่อแม่ฉันรู้เข้าท่านคงจะเสียใจนะ เป็นลูกสาวที่ไม่รู้จักกตัญญูเวลาที่ทำให้พ่อแม่เสียใจ คงเป็นบาปติดตัวฉันไปตลอดชีวิต เธอไม่กลัวหรือหากวันข้างหน้าลูกสาวของเราจะเป็นของใครง่าย ๆ แบบนี้” หรือ “ฉันคงรู้สึกหมดค่าถ้าเรามีอะไรกันตอนนี้ เธอคงไม่ทำอะไรใช่ไหม ถ้าจะรอไปก่อนจนกว่าเราจะเป็นผู้ใหญ่พร้อมรับผิดชอบกันและกันมากกว่านี้”

ฉะนั้น ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่ยังไม่พร้อม ต้องปฏิเสธให้เป็น เพราะนั่นคือชีวิตและอนาคตของตนเอง และผู้ใหญ่ควรเป็นที่ปรึกษาให้กับวัยรุ่นได้ โดยต้องรับรู้ธรรมชาติของวัยรุ่น ไม่ควรแสดงปฏิกิริยาเชิงปฏิเสธการมีแฟนหรือคบเพื่อนต่างเพศว่าเป็นเรื่องต้องห้าม ควรเปิดใจกว้างและยอมรับ พร้อมสอดแทรกค่านิยมและประสบการณ์ต่างๆ ที่วัยรุ่นควรรู้ไปพร้อมกับการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นเสมอๆ

• การหาทางออกเมื่อถูกรบร่ำ หรือสบประมาท

บางครั้งผู้ชมมักไม่ลดละที่จะชวนโดยใช้การรบร่ำ การเข้าหาเหยื่อให้เสียหน้า เพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคง และต้องหาทางออกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ได้แก่ การปฏิเสธ การต่อรอง และการพักผ่อน

• การตัดสินใจ

เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดๆ ซึ่งทุกคนต้องผ่านการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา จึงควรฝึกไว้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การตัดสินใจรวดเร็วยิ่งขึ้นจนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์ ประกอบด้วยหลักการ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำ ไปหรือไม่ไป
2. วิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก ถ้าเลือกทำหรือไม่ทำในเรื่องนั้นจะมีผลดี ผลเสียอย่างไร
3. ตัดสินใจเลือก 1 ทางเลือกที่มีผลเสียน้อยที่สุด
4. เตรียมคิดหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น จากการตัดสินใจกระทำไว้ก่อน ถ้ากระทำหรือไม่กระทำจะต้องมีผลต่อเนื่องตามมาเสมอ

• การหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

วัยรุ่นควรประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายและการกระทำผิดในรูปแบบต่างๆ ก่อนตัดสินใจที่จะกระทำในเรื่องนั้นๆ ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร คุ้มค่าหรือไม่ แต่วัยรุ่นส่วนมากมักขาดความตระหนัก ขาดความรู้ ขาดประสบการณ์ ขาดการวิเคราะห์ใคร่ครวญอย่างรอบด้าน คิดถึงเพียงปัจจุบัน ไม่คิดถึงผลระยะยาว และมองโลกในแง่ดี ทำให้เข้าไปในสถานที่เสี่ยงต่ออันตราย การป้องกันในสถานะเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ทำได้ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกันตามลำพังสองต่อสอง เช่น ทำการบ้าน ดิวหนังสื่อด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกัน ดูวิดีโอด้วยกันในบ้าน ห้องเรียน บ้านเพื่อน ในที่ลับตาคน
2. ไม่ควรไปในสถานที่เปลี่ยว ที่ห่างไกลผู้คน
3. หลีกเลี่ยงการดูสื่อลามกทางเพศ เช่น วิดีโอโป๊ เว็บโป๊ อาจเป็นการมีเพศสัมพันธ์แบบหมู และทำแปลกๆ ไม่ควรเลียนแบบภาพยนตร์รักโรแมนติก หนังสือโป๊ การ์ตูนลามก อ่านนวนิยายรัก
4. ไม่เที่ยวกลางคืน สถานบันเทิง
5. ไม่เสพสิ่งเสพติดและของมีนเมา อาจทำให้ขาดสติได้
6. ไม่ควรแต่งกายที่ทำให้อวัยวะเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ใส่เสื้อรัดรูป เสื้อสายเดี่ยว เสื้อโชว์หน้าอก นุ่งสั้นเกินไป เป็นต้น
7. หลีกเลี่ยงการสัมผัสเนื้อตัว หรือนั่งใกล้กับเพศตรงข้าม เช่น การจับมือถือแขน การกอดจูบ เป็นต้น

เทคนิคการสื่อสารและต่อรองของวัยรุ่น

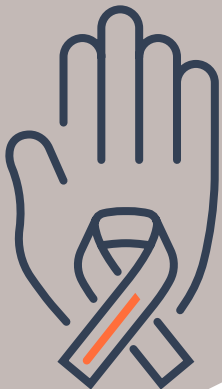
เรียบเรียงโดย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

วัยรุ่นอาจต้องพบเจอเหตุการณ์หลายอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ทำให้ต้องตัดสินใจเลือก สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือวัยรุ่นต้องรู้ว่าตัวเองคิดอย่างไร ต้องการอะไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร และพยายามสื่อสารกับคนใกล้ชิดถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งถ้าความคิดของเราไม่ตรงกับผู้อื่นก็อาจนำไปสู่ความขัดแย้ง ที่อาจทำให้ชีวิตเราไม่ปลอดภัยหรือเกิดผลกระทบตามมา ความกล้าที่จะเผชิญความขัดแย้งต่อความต้องการของผู้อื่นหรือปัญหา และสามารถหาทางออกได้โดยการต่อรอง จึงเป็นทักษะที่วัยรุ่นควรจะได้เรียนรู้ และฝึกฝน เพื่อให้สามารถจัดการกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตและกล้าเผชิญปัญหาอย่างเชื่อมั่น โดยเฉพาะเรื่องเพศสัมพันธ์

สถานการณ์ด้านเพศสัมพันธ์ที่วัยรุ่นอาจต้องเผชิญ เช่น การต้องตัดสินใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์กับคนรักหรือไม่ อารมณ์แปรปรวนทางกาย เป็นต้น การต่อรอง ปฏิเสธ ผัดผ่อน เป็นเรื่องต้องฝึกฝน เพราะหลายครั้งขาดวิธีการที่สำคัญ คือ กลัวคนรักเสียใจ และในหลายกรณีเพศสัมพันธ์เป็นความต้องการของทั้งสองฝ่าย แม้จะใคร่ควรผลที่จะตามมาแล้ว เรื่องสำคัญคือต้องมีการจัดการที่จะทำให้ปลอดภัยและมีผลกระทบต่อชีวิตน้อยที่สุด เช่น ไม่ตั้งครรรภ์ ไม่ติดโรค ไม่ติดเช็กส์หมกมุ่นจนเสียเวลา เป็นต้น

• ทักษะการปฏิเสธ

เป็นสิทธิส่วนตัวของบุคคลที่ควรได้รับการเคารพและยอมรับ ผู้ที่ปฏิเสธจึงไม่ควรมีความรู้สึกผิดที่ปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการกระทำ ควรปฏิเสธให้ได้ผลในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลร้ายตามมา การปฏิเสธที่ดีต้องทำอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้



1. การใช้ความรู้สึกเป็นข้อ

อ้างประกอบเหตุผล เป็นการใช้อ้างอิงที่อ่อนโยนกว่าการใช้อ้างอิงที่ให้เหตุผลเพียงอย่างเดียว ซึ่งมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่นๆ ได้อีก แต่ถ้าอ้างความรู้สึกจะเป็นเรื่องส่วนตัวที่หาข้อโต้แย้งได้ยาก

2. การขอปฏิเสธ เป็นการใช้คำพูดที่อ่อนโยนกว่า และชัดเจน

3. การขอความเห็นชอบเพื่อรักษาน้ำใจผู้ชวน โดยการกล่าวขอบคุณเพื่อเป็นการแสดงความผูกพัน ไม่ให้เสียมิตรภาพ

● เทคนิคปฏิเสธสำหรับวัยรุ่นหญิงที่ควรนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ได้แก่

1. อย่าเปิดโอกาสอยู่สองต่อสองในบรรยากาศที่เป็นใจ ถ้าไม่มีบรรยากาศเป็นใจทุกอย่างก็จะยังไม่เกิดขึ้น

2. ปลุกจิตสำนึกความเป็นสุภาพบุรุษของวัยรุ่นผู้ชาย เช่น “เธอคงไม่ภูมิใจใช้ไหม ถ้าฉันยอมเป็นของเธอ ก่อนแต่งงาน ยิ่งใจฉันก็พร้อมจะเป็นของเธออยู่แล้ว ฉันมีเพียงเธอคนเดียวในใจ รอก่อนนะจะไว้ถึงเวลาค่อยมีความสุขด้วยกัน” เป็นการให้ความหวังและยกย่องเขาไปในตัว

3. ใช้ข้ออ้างที่ปฏิเสธได้ยาก เช่น “ถ้าเป็นของกันและกันตอนนี้ ถ้าพ่อแม่ฉันรู้เข้าท่านคงจะเสียใจนะ เป็นลูกสาวที่ไม่รู้จักกตัญญูกตเวทีย ทำให้พ่อแม่เสียใจ คงเป็นบาปติดตัวฉันไปตลอดชีวิต เธอไม่กลัวหรือ หากวันข้างหน้าลูกสาวของเราจะเป็นของใครง่าย ๆ แบบนี้” หรือ “ฉันคงรู้สึกหมดค่าถ้าเรามีอะไรกันตอนนี้ เธอคงไม่ทำอะไรใช้ไหม ถ้าจะรอก่อนจนกว่าเราจะเป็นผู้ใหญ่พร้อมรับผิดชอบกันและกันมากกว่านี้”

ฉะนั้น ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่ยังไม่พร้อมต้องปฏิเสธให้เป็น เพราะนั่นคือชีวิตและอนาคตของตน และผู้ใหญ่ควรเป็นที่ปรึกษาให้กับวัยรุ่นได้ โดยต้องรับรู้ธรรมชาติของวัยรุ่น ไม่ควรแสดงปฏิกิริยาเชิงปฏิเสธการมีแฟนหรือคบเพื่อนต่างเพศว่าเป็นเรื่องต้องห้าม ควรเปิดใจกว้างและยอมรับ พร้อมสอดแทรกค่านิยมและประสบการณ์ต่างๆ ที่วัยรุ่นควรรู้ไปพร้อมกับการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นเสมอๆ

• การหาทางออกเมื่อถูกรบเร้า หรือสบประมาท

บางครั้งผู้ชมมักไม่ลดละที่จะชวนโดยใช้การรบเร้า การเข้าเหย้าให้เสียหน้า เพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคงและต้องหาทางออกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ได้แก่ การปฏิเสธ การต่อรอง และการผิดผ่อน

• การตัดสินใจ

เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดๆ ซึ่งทุกคนต้องผ่านการตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา จึงควรฝึกไว้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การตัดสินใจรวดเร็วยิ่งขึ้นจนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์ ประกอบด้วยหลักการ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดทางเลือก เพื่อตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำ ไปหรือไม่ไป

2. วิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก ถ้าเลือกทำหรือไม่ทำในเรื่องนั้นจะมีผลดีผลเสียอย่างไร

3. ตัดสินใจเลือก 1 ทางเลือกที่มีผลเสียน้อยที่สุด

4. เตรียมคิดหาทางแก้ไข ข้อเสียที่อาจจะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจกระทำไว้ก่อน ถ้ากระทำหรือไม่กระทำจะต้องมีผลต่อเนื่องตามมาเสมอ



• การหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

วัยรุ่นควรประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่ออันตรายและการกระทำผิดในรูปแบบต่างๆ ก่อนตัดสินใจที่จะกระทำในเรื่องนั้นๆ ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร คุ่มค่าหรือไม่ แต่วัยรุ่นส่วนมากมักขาดความตระหนัก ขาดความรู้ ขาดประสบการณ์ ขาดการวิเคราะห์ ใคร่ครวญอย่างรอบด้าน คิดถึงเพียงปัจจุบัน ไม่คิดถึงผลระยะยาว และมองโลกในแง่ดี ทำให้เข้าไปในสถานที่เสี่ยงต่ออันตราย การป้องกันในสถานะเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ทำได้ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกัน
• ตามลำพังสองต่อสอง เช่น ทำการบ้าน ดิวหนังสือด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกัน ดูวิดีโอด้วยกันในบ้าน ห้องเรียน บ้านเพื่อน ในที่ลับตาคน

4. ไม่เที่ยว
• กลางคืน
สถานบันเทิง

3. หลีกเลี่ยงการดู
• สื่อลามกทางเพศ เช่น วิดีโอโป๊ เว็บโป๊ อาจเป็นการมีเพศสัมพันธ์แบบหมู่ และท่าแปลกๆ ไม่ควรเลียนแบบภาพยนตร์รักโรแมนติก หนังสือโป๊ การ์ตูนลามก อ่านนวนิยายรัก

2. ไม่ควรไปใน
• สถานที่เปลี่ยว
ที่ห่างไกลผู้คน

5. ไม่เสพ
• สิ่งเสพติด
และของมีนเมา อาจ
ทำให้ขาดสติได้

6. ไม่ควร
• แต่งกายที่
ทำให้อีกฝ่ายเกิดอารมณ์ทางเพศ
เช่น ใส่เสื้อรัดรูป เสื้อสายเดี่ยว
เสื้อโชว์หน้าอก นุ่งสั้นเกินไป
 เป็นต้น

7. หลีกเลี่ยงการ
• สัมผัสเนื้อตัว หรือ
นั่งใกล้กับเพศตรงข้าม เช่น การ
จับมือถือแขน การกอดจูบ
 เป็นต้น



เทคนิครักเป็น ปลอดภัย

เรียบเรียงโดย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

● เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คือ การเลือกที่จะป้องกันตัวเองและผู้อื่นจากการติดเชื้อที่แพร่ได้ทางเพศสัมพันธ์ (STIs) รวมทั้งเชื้อเอชไอวี/เอดส์ เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย คือ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มี การแลกเปลี่ยนน้ำอสุจิ น้ำคัดหลัง จากช่องคลอด หรือเลือดระหว่างผู้ที่มีเพศสัมพันธ์กัน



● เทคนิครักเป็น ปลอดภัย

ความรักเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการใช้ชีวิต และการอยู่ร่วมกันของหญิงชายจากการที่มีความแตกต่างกันระหว่างเพศชายและหญิง ต่างคนก็ควรรู้จักส่วนต่างๆ ของร่างกายแต่ละคน เพื่อความเข้าใจและการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เสริมสร้างความสดใสในความรัก

ความรักและเรื่องเพศเป็นสิ่งที่มักไปด้วยกันเสมอ มีปัจจัยต่างๆ ที่จะสร้างให้ความรักและเรื่องเพศสดใสเสมอ

- ให้ความสำคัญกับการแสดงความรักต่อกัน
- มีเวลาให้แก่กันและกันเสมอ
- พูดจากันอย่างสุภาพ รู้จักกล่าวคำขอโทษ ขอขอบคุณ ให้ติดปาก
- สร้างความประนีประนอม หรือรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว รับฟังเหตุผล พร้อมทั้งจะให้อภัยเมื่อฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่ง ผิดพลาด
- มอบความเป็นเพื่อน มีความห่วงใยทุกข์สุข เข้าใจความรู้สึกของแต่ละฝ่าย
- ไม่มีความลับต่อกัน เปิดเผยความรู้สึกของตนเองและอีกฝ่ายให้รับรู้
- หันหน้ามาปรึกษา เมื่อไม่เข้าใจกันหรือมีปัญหา
- ฝ่ายชายควรแบ่งเบาภาระงานบ้านมาทำบ้าง โดยไม่คิดว่าเป็นงานผู้หญิงที่ผู้หญิงควรจะต้องทำฝ่ายเดียว



เทคนิคการป้องกันการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี

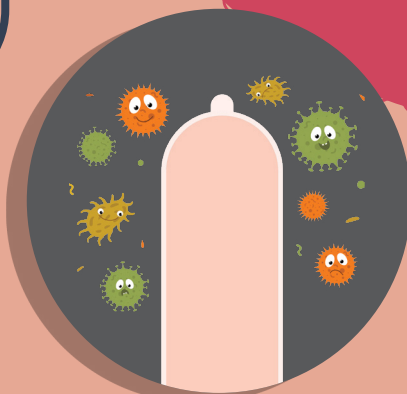
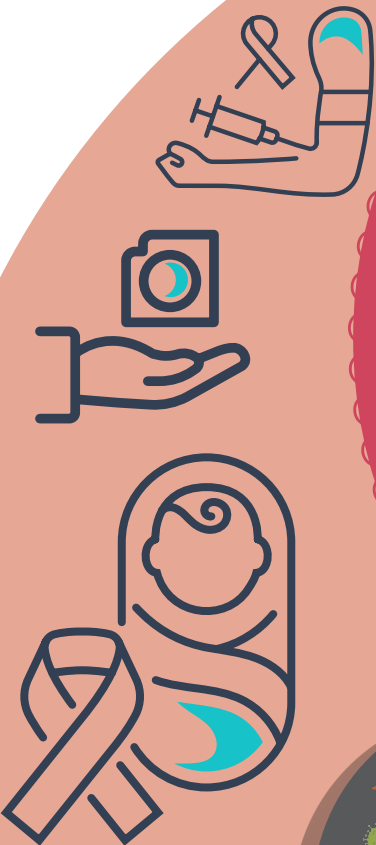
เรียบเรียงโดย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

คงไม่มีการรักษาใดที่ดีไปกว่าการป้องกัน เพราะโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นั้นไม่ได้ส่งผลกระทบต่อร่างกาย แต่ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างมาก หลายคนอาจจนกลายเป็นคนไม่มั่นใจในตัวเอง และที่แย่กว่านั้นคือทำให้

- อันดับแรกคือ การมีสามีหรือภรรยาคนเดียวหมายถึง การไม่เปลี่ยนคู่นอน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของการป้องกันไม่ให้เกิดโรคติดต่อทางเพศ
- อย่ามองข้ามถุงยางอนามัย เพราะการใส่ถุงยางอนามัยจะช่วยป้องกันการติดเชื้อได้มากมาย
- อย่าคิดว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องไกลตัว ควรเรียนรู้อาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เอาไว้บ้าง
- หลีกเลี่ยงการร่วมเพศขณะมีประจำเดือน เพราะจะทำให้เกิดโรคติดต่อได้ง่ายกว่าปกติ
- ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักเพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อเร็วกว่าปกติ หากจำเป็นต้องให้สวมถุงยางอนามัย
- ให้ตรวจประจำปีเป็นประจำ

แนวทางการป้องกันโรคเอดส์

- งดวันยาเสพติดชนิดฉีด
- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
- ผู้ติดเชื้อเอดส์ต้องงดวันความสัมพันธ์ทางเพศหากจำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
- หมั่นที่ติดเชื้อควรคุมกำเนิด



สาวไทยแถมแถม

เรียบเรียงโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



คู่สมรสควรได้รับบริการเหล่านี้

การได้รับข้อมูล ความรู้ คำแนะนำ

- การวางแผนครอบครัว
- เพศในชีวิตคู่



การตรวจร่างกายทั่วไป

เช่น ส่วนสูง (ซม.)
น้ำหนัก (กก.)
ความดันโลหิต (มม.ปรอท)
ระบบหัวใจ ระบบหายใจ



การได้รับวัคซีน

- วัคซีนหัดเยอรมัน
- วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี
- วัคซีนบาดทะยัก

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

- ตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะ เพื่อค้นหาโรคเบาหวานซึ่งเป็นโรคที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ได้
- เอ็กซเรย์ปอดทำให้ทราบถึงโรคปอดที่สามารถติดต่อถึงกันได้
- ตรวจโรคเพื่อให้ทราบถึง
 - กลุ่มเลือด (หมู่เลือด)
 - ความเข้มข้นของเม็ดเลือด เพื่อดูว่ามีภาวะโลหิตจางหรือไม่
 - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคซิฟิลิส และเอดส์
 - โรคไวรัสตับอักเสบบี เพราะเป็นโรคที่อาจไม่มีการแสดงใด ๆ แต่สามารถติดต่อถึงกันและติดต่อไปยังลูกในครรภ์ได้

เรื่องขานรู้

สำหรับเรื่องคู่หนุ่มสาวก่อนตัดสินใจ แต่งงานหรือใช้ชีวิตร่วมกัน
ควรศึกษาซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผย

- ◆ อุปนิสัยใจคอ
- ◆ พื้นฐานครอบครัว
- ◆ พื้นฐานการศึกษา
- ◆ เศรษฐกิจ ฐานะการเงิน
- ◆ รู้จักที่จะผ่อนปรนในการใช้ชีวิตร่วมกัน ร่วมวางแผนสร้างครอบครัวที่เป็นสุข
- ◆ สุขภาพ โรคติดต่อหรือทางพันธุกรรม ที่อาจจะเป็นปัญหากับครอบครัวในอนาคต

Package 03

ธาตุเหล็ก

นำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย ถ้าหญิงวัยเจริญพันธุ์มีเลือดจางจากการขาดธาตุเหล็ก จะทำให้การเรียนรู้หรือการทำงานลดลง และมีผลกระทบต่อตั้งครรภ์ในอนาคต โดยภาวะเลือดจางอย่างรุนแรงจะเพิ่ม

อัตราตายของมารดาและการรกแรกเกิด น้ำหนักน้อยและคลอดก่อนกำหนด



ความต้องการธาตุเหล็กและโฟเลตของหญิงวัยเจริญพันธุ์ใน 1 สัปดาห์



สารอาหาร
ปริมาณ

ธาตุเหล็ก
60 มิลลิกรัม

โฟเลต
2,800 ไมโครกรัม



โฟเลต

ช่วยลดความเสี่ยงต่อความพิการแต่กำเนิดของการรกในครรภ์ โดยเฉพาะความพิการของสมองและไขสันหลังในช่วง 1 เดือนแรกของการตั้งครรภ์เป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมองและระบบประสาท ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ มักจะยังไม่ทราบว่าตั้งครรภ์ จึงควรเสริมธาตุเหล็กและโฟเลตก่อนตั้งครรภ์ อย่างน้อย 12 สัปดาห์



ทำอย่างไรหญิงวัยเจริญพันธุ์ ได้รับธาตุเหล็กและโฟเลตเพียงพอ



หญิงวัยเจริญพันธุ์ รับประทาน
วิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก
(Ferrofolic) อย่างสม่ำเสมอและ
ต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 1 เม็ดก่อน
ตั้งครรภ์อย่างน้อย 12 สัปดาห์

หญิงวัยเจริญพันธุ์
รับประทานอาหารที่
อุดมด้วยธาตุเหล็ก
และโฟเลตทุกวัน



แหล่งอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก



อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ตับ
เลือด เนื้อสัตว์ เนื้อแดงต่าง ๆ
เครื่องในสัตว์ เป็นต้น

ควรรับประทาน
เนื้อสัตว์วันละ
8 ช้อนกินข้าว

ควรรับประทานอาหาร
ที่มีวิตามินซีสูง เช่น
ผลไม้และผักต่าง ๆ
พร้อมมื้ออาหารหลัก
เพื่อช่วยในการดูดซึม
ธาตุเหล็ก





การขัดขวางการดูดซึม ธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีม

งดการกินอาหารที่ขัดขวางการดูดซึม
ธาตุเหล็กพร้อมมื้ออาหาร หรือพร้อม
ยาเสริมธาตุเหล็ก เช่น น้ำชา กาแฟ นม
นมถั่วเหลือง

แหล่งอาหารที่อุดมด้วยโฟเลต

โฟเลตมีมากในผักใบเขียวจำพวก คะน้า บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ
ผักตระกูลกะหล่ำ แดงกว่า หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วฝักยาว ควรรับประทาน
ผักวันละ 4-6 ถ้วย

ผลไม้สด เช่น องุ่น สตรอเบอร์รี่ ส้ม ฝรั่งทิมจู มะม่วงเขียวเสวย
มะละกอสุก เป็นต้น



ข้อแนะนำการกินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและกรดโฟลิก

- กินสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทุกสัปดาห์
อย่างน้อย 12 สัปดาห์ ก่อนตั้งครรภ์
- หลังจากนั้นรับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและ
กรดโฟลิกต่อเนื่องที่สถานบริการสาธารณสุข
- สามารถลงทะเบียนรับวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิกได้ที่



www.สวไทยแท้มแดง.com

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สำนักโภชนาการกรมอนามัย

โทร. 02-590-4329

<http://nutritionanamai.moph.go.th>

การเรียนรู้การใช้สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (สมุดสีชมพู)

เรียบเรียงโดย กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเป็นเอกสารของครอบครัวไม่ใช่ของโรงพยาบาล ดังนั้นพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กควรใช้ประโยชน์จากสมุดบันทึกสุขภาพฯ นี้ให้เต็มที่ในการบันทึกสุขภาพของตนเองขณะตั้งครรภ์และบันทึกสุขภาพเด็ก ในหน้าที่ระบุว่าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูบันทึกเพื่อจะได้ทราบสุขภาพของตนเองและลูก และเตรียมพร้อมที่จะขอคำปรึกษากับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขรวมทั้งอ่าน และทำความเข้าใจเนื้อหาความรู้ที่จัดทำไว้ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก และปฏิบัติตามคำแนะนำของเนื้อหาดังกล่าวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและของลูกน้อย รวมทั้งสอบถามเพิ่มเติมจากเจ้าหน้าที่ในกรณีที่ยังสงสัยหรือไม่เข้าใจ

คำแนะนำการใช้สมุดบันทึกแม่และเด็ก

สมุดบันทึกสุขภาพนี้เป็นสมุดประจำตัวของแม่และลูกตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปีใช้สำหรับศึกษาเพื่อการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์แม่หลังคลอดและลูก

ประโยชน์

- ช่วยให้พ่อแม่และผู้ดูแลสุขภาพของลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 6 ปีได้อย่างเหมาะสม
- เป็นที่รวบรวมความรู้และบันทึกข้อมูลด้านสุขภาพของแม่และเด็กตั้งแต่ตั้งครรภ์จนถึงเด็กอายุ 6 ปี
- เมื่อลูกเข้าโรงเรียนนำสมุดบันทึกสุขภาพนี้ให้คุณครูเพื่อบันทึกประวัติสุขภาพของเด็ก

วิธีใช้

- อ่านเนื้อหาทำความเข้าใจและบันทึกสุขภาพตนเองและบุตร เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ
- นำสมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้งเมื่อไปรับบริการที่สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง
- รักษาสมุดบันทึกสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานอยู่เสมอ



การเตรียมตัวเพื่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เรียบเรียงโดย กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เทคนิคการสร้างความสำเร็จการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกแนะนำให้ ทารกแรกเกิดกินนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนและหลังจากนั้นกินนมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึง 2 ปี หรือนานกว่านั้น การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะสำเร็จได้หรือไม่ ขึ้นกับความตั้งใจและความจริงจังของแม่ ร่วมกับแรงสนับสนุนจากครอบครัว ควรจะมีการเริ่มเตรียมตัวตั้งแต่ตอนตั้งครรภ์ คือ

การเตรียมตัวในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- 1 ควรหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากโรงพยาบาล หนังสือ เว็บไซต์ หรือพูดคุยกับแม่ที่เคยให้นมแม่ได้สำเร็จ
- 2 พูดคุยกับคนในครอบครัวให้เข้าใจตรงกันว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 3 เตรียมจัดการเรื่องบ้าน หาคนช่วยแบ่งเบาภาระงานโดยเฉพาะช่วง 2 - 3 เดือนแรก
- 4 ฝากครรภ์สม่ำเสมอตามที่แพทย์นัดและรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- 5 เลือกแพทย์และโรงพยาบาลที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และแจ้งให้แพทย์พยาบาลทราบถึงความต้องการที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



เทคนิคการดูแลครรภ์คุณภาพด้วยตนเองทั้งภาวะปกติและกลุ่มเสี่ยง

เรียบเรียงโดย กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

เทคนิคเพิ่มน้ำหนักสำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำหนักน้อย

หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักน้อย หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนตั้งครรภ์น้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นน้อยในขณะตั้งครรภ์ โดยได้รับคำแนะนำการบริโภคอาหารทั่วไปในหน้า 25 - 26 และต้องให้คำแนะนำเพิ่มเติม ดังนี้

1. เพิ่มปริมาณอาหารประเภทที่ให้พลังงาน เพื่อให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ได้แก่ อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก มัน เป็นต้น และอาหารไขมัน เช่น น้ำมัน โดยการปรุงอาหารด้วยวิธีทอดหรือผัด และกะทิ อาจทำเป็นกับข้าวหรือขนมหวาน แบบไทยๆ เช่น ก๋วยบวชชี เป็นต้น
2. เพิ่มอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนม หากบริโภคไม่เพียงพอ เพื่อให้ได้สารอาหารโปรตีน ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้งการเจริญเติบโตของเซลล์สมอง
3. การเพิ่มปริมาณอาหาร ต้องค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย จนได้ตามปริมาณที่แนะนำ

4. เพิ่มปริมาณและจำนวนครั้งของอาหารระหว่างมื้อ ได้แก่ อาหารว่างเช้า บ่าย และค่ำ เพื่อเพิ่มพลังงานและสารอาหาร

5. งดกินขนม-เครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น ขนมขบเคี้ยว ขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เป็นต้น



เทคนิคควบคุมน้ำหนักสำหรับหญิงตั้งครรภ์น้ำหนักเกินหรืออ้วน

หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักเกิน หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนตั้งครรภ์ระหว่าง 23.0 - 24.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากในขณะตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์อ้วน หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนตั้งครรภ์ตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตรขึ้นไป และ/หรือมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากในขณะตั้งครรภ์

หญิงตั้งครรภ์น้ำหนักเกินหรืออ้วน ต้องได้รับคำแนะนำการบริโภคอาหารทั่วไปในหน้า 25 - 26 และต้องได้คำแนะนำเพิ่มเติม ดังนี้

- 1 ควบคุมปริมาณอาหารให้ได้รับพลังงานและสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของมารดาและการเจริญเติบโตของทารก โดยบริโภคอาหารในแต่ละมื้อไม่ควรบริโภคมากเกินไป
- 2 อย่านวดอาหารมื้อหลัก หรือลดปริมาณอาหารมากเกินไป เนื่องจากทารกในครรภ์กำลังเจริญเติบโต การลดอาหารมากเกินไปจะทำให้การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ช้าลง
- 3 ลดปริมาณอาหารที่ให้พลังงานหากบริโภคมากกว่าที่แนะนำ หรือลดปริมาณให้น้อยกว่าที่แนะนำเล็กน้อย ได้แก่
 - อาหารประเภทข้าว-แป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือก เป็นต้น
 - อาหารไขมัน เช่น น้ำมัน กะทิ ควรหลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด ผัด แกงกะทิหรือขนมที่ใส่กะทิ ให้เปลี่ยนวิธีปรุงอาหารโดยการต้ม นึ่ง บั๊ว แทน
- 4 การลดปริมาณอาหาร ควรค่อย ๆ ลดปริมาณจนได้ตามปริมาณที่แนะนำ
- 5 หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หมูติดมัน คอหมู หนังไก่ หนังเป็ด แคมหมู ไข่กรอก เป็นต้น
- 6 อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง ควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ได้แก่ ธัญพืช หรือข้าวไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ข้าวโพด
- 7 กินผัก ผลไม้รสไม่หวานจัดเพิ่มขึ้นและหลากหลาย เพื่อให้ได้ใยอาหารในการลดการดูดซึมน้ำตาล ไขมัน และคอเลสเตอรอลในร่างกาย
- 8 งดกินขนม-เครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ลูกอม ช็อคโกแลต เยลลี่ น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น
- 9 งดกินจุบจิบ เช่น ขนมขบเคี้ยว เพราะมีแป้ง-น้ำตาลมาก ไขมันสูง จึงให้พลังงานสูง ใยเคี้ยวสูง คุณค่าทางโภชนาการต่ำ
- 10 หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารรสเค็มจัด
- 11 กินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียมเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะนม แต่ควรเปลี่ยนจากนมจืด (มีพลังงาน 130 กิโลแคลอรี ไขมัน 7.8 กรัม) เป็น นมพร่องมันเนย (มีพลังงาน 84 กิโลแคลอรี ไขมัน 3.2 กรัม) หรือนมขาดมันเนย (มีพลังงาน 72 กิโลแคลอรี ไขมัน 0.6 กรัม)

10 วิธี ลกกังวลและคลายเครียด

เลือกหนังเรื่องที่สนใจ แล้วนั่งดูด้วยท่าที่สบาย พร้อมเครื่องดื่มอุ่นๆ สักแก้ว

อาจใช้วิธีสูดควันบำบัด โดยเลือกน้ำมันหอมระเหยกลิ่นอ่อนๆ ซิลิมมือคุณพ่อระหว่างการนวดหรือหยดเล็กน้อยผสมลงในน้ำที่อาบ

การลงแช่ หรือว่ายน้ำเอื่อยๆ ในสระน้ำ จะช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายร่างกายได้ดีมาก เพราะน้ำจะช่วยพยุงรับน้ำหนักตัวเราไว้หากสามารถทำกายบริหารในน้ำได้ด้วยก็ยิ่งช่วยคลายกล้ามเนื้อได้ดียิ่งขึ้น

หากคนมาช่วยแบ่งเบาภาระงานในบ้านลงบ้าง เพื่อจะได้มีเวลาทำอะไรตามใจชอบ

เลือกเพลงโปรดฟังสบายๆ ในมุมสงบๆ นั่งทอดอารมณ์ปลดปล่อยความเครียดออกจากใจ

1 แต่งหน้าให้สดใส หรือเปลี่ยนโทนสีในการแต่งหน้าในรูปแบบใหม่ๆ ที่แตกต่างจากเดิม

3 คุณพ่ออาจช่วยผ่อนคลายโดยการนวดเบาๆ ที่บริเวณคอ หลัง ไหล่ และช่วงขา ซึ่งการนวดและการดูแลอย่างใกล้ชิดจะช่วยผ่อนคลายความเครียดและความกังวลได้มาก

5 ในเวลาที่แดดร้อนลมตกรควรออกไปเดินเล่นนอกบ้าน สูดอากาศที่สดชื่น พักผ่อนสายตากับธรรมชาติที่สวยงาม จะทำให้จิตใจสบายขึ้น

7 ตัดหรือเปลี่ยนทรงผมใหม่ๆ บ้างจะทำให้รู้สึกเป็นคนใหม่ สดใสขึ้นทันตาเห็น

9 ไปช้อปปิ้ง เลือกซื้อของถูกใจหรือของใช้ให้ลูก ก็ช่วยทำให้มีความสุขและเพลิดเพลินได้



Package 03

อาการแพ้ท้อง

มักมีลักษณะอาการ ดังนี้

1. วิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย หน้ามืด อาเจียน พะอืดพะอมเหม็นเบื่อสิ่งต่างๆ
2. มีน้ำลายมากจนต้องบ้วนน้ำลายตลอดเวลา
3. คลื่นไส้อาเจียนหลังจากดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร
4. น้ำหนักลด
5. ร่างกายขาดน้ำ จนกระหายหรือริมฝีปากแห้ง
6. ปัสสาวะมีสีเข้มขึ้น
7. ความสมดุลของเกลือแร่ในร่างกายอาจผิดปกติ

วิธีการป้องกันการแพ้ท้อง

อาการแพ้ท้องหายได้เองโดยไม่ต้องรับประทานยาใดๆ เพียงปฏิบัติตัวดังนี้

1. รับประทานอาหารในปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยครั้งขึ้น
2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีเครื่องเทศเพราะกลิ่นแรง ควรงดอาหารทอด เพราะอาหารประเภทนี้ย่อยยาก
3. ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว ส้ม พยายามดื่มน้ำขิงดูบ้างซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการแพ้ท้องได้
4. ก่อนนอนพยายามรับประทานอาหาร ประเภทนม โยเกิร์ต ขนมปังเพื่อป้องกันอาการแพ้ท้องช่วงตื่นนอนตอนเช้า
5. หลังจากตื่นนอนไม่ควรรีบลุกทันทีทันใดเพราะจะทำให้คลื่นไส้ได้ง่าย
6. พยายามอยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทสะดวกไม่อับชื้น
7. สมาชิกในบ้านโดยเฉพาะสามีต้องให้ความรักและเอาใจใส่อย่าง 12 สุขใจได้เป็นแม่สม่ำเสมอ และอดทนกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ หากปฏิบัติได้ทั้งหมด เชื่อว่าอาการแพ้ท้องของคุณแม่จะบรรเทาลงได้ในกรณีที่อาการแพ้ท้องมากจนน้ำหนักตัวลดลงผิดปกติควรไปพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำ รวมทั้งอาจให้ยาหรือน้ำเกลือเพื่อแก้คลื่นไส้อาเจียน



ข้อควรรู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์

1. การมีเพศสัมพันธ์และข้อห้าม ถ้าคุณแม่มีสุขภาพแข็งแรงดีสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้เรื่อยๆ トラบเท่าที่ยังรู้สึกสบายไม่อึดอัด กรณีที่คุณแม่มีปัญหาเรื่องมีบุตรยาก หรือมีประวัติแท้งบ่อยควรงดการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงสามเดือนแรก เพื่อทะนุถนอมเจ้าตัวน้อยในครรภ์ให้มีสิ่งกระทบกระเทือนน้อยที่สุด ควรเลือกท่าที่ไม่กระทบกระเทือนเจ้าตัวน้อยในท้อง เช่น ไม่มีเพศสัมพันธ์ในท่านอนหงายหลีกเลี่ยงใช้ท่าที่มีการสอดใส่ลึก ควรปฏิบัติด้วยความอ่อนโยน และระมัดระวังก็ นอกจากนี้ควรงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ในเดือนที่เก้า เพราะขนาดมดลูกโตมาก รวมทั้งเมื่อคุณแม่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ เช่น การมีเลือดออกขณะตั้งครรภ์ มีน้ำเดิน หรือเจ็บปวดที่อวัยวะเพศควรงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์
2. อัลตราซาวด์มีอันตรายหรือไม่ คุณพ่อคุณแม่จำนวนมากจะขอให้คุณหมอช่วยตรวจดูเพศเจ้าตัวน้อยในครรภ์ ด้วยวิธีการอัลตราซาวด์ คือใช้เครื่องพลังเสียงความถี่สูงส่งตรงไปที่บริเวณหน้าท้องคุณแม่แม้ยังไม่มีรายงานถึงผลเสียที่กระทบกับเจ้าตัวน้อย แต่อย่างไรก็ตามการทำอัลตราซาวด์ควรทำเมื่อจำเป็นเท่านั้น
3. การฉีดวัคซีนบาดทะยักในคุณแม่ตั้งครรภ์ คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับการฉีดวัคซีนบาดทะยักให้ครบ 3 เข็ม ถ้าคุณแม่เคยได้รับวัคซีนมาไม่เกิน 10 ปีก็ไม่ต้องฉีดยาในการตั้งครรภ์ครั้งนี้
4. ตั้งท้องกับการเดินทางในช่วงระยะสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์ ควรงดการเดินทางไกลหลังจากนั้นแม้ไม่มีข้อห้ามอย่างไร แต่คุณแม่ก็ควรถามตนเองว่าการเดินทางแต่ละครั้งจำเป็นหรือไม่ หากไม่จำเป็นควรพักผ่อนอยู่กับบ้านแต่หากจำเป็นต้องเดินทางไกล ควรได้หยุดพักระหว่างการเดินทางทุกๆ สองชั่วโมง เพื่อเปลี่ยนท่าทาง โดยการลุกเดินบ้างซึ่งจะทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยลดอาการบวมบริเวณขา และป้องกันการเหนื่อยล้าของร่างกาย

สิ่งที่สามีควรรู้เมื่อภรรยาตั้งครรภ์

คู่สามีภรรยาส่วนมากรอวันที่จะมีลูกเพื่อเติมเต็มชีวิตครอบครัวให้สมบูรณ์ ครั้นทราบว่าภรรยาตั้งครรภ์ นอกจากความยินดีแล้ว ความกังวลในหลายเรื่องก็อาจเข้ามาครอบงำจิตใจคุณพ่อว่าจะต้องมีการเตรียมตัวหรือปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้การตั้งครรภ์ครั้งนี้ราบรื่น สมบูรณ์ปลอดภัยทั้งตัวคุณแม่และลูกน้อยที่กำลังเติบโตอยู่ในครรภ์

เมื่อทราบว่าภรรยาตั้งครรภ์ สิ่งแรก ที่ควรทำคือ

1. แสดงความรักความยินดีต่อการมีเจ้าตัวน้อยและเตรียมตัวพาภรรยาไปฝากครรภ์กับแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งในการพาภรรยาไปฝากครรภ์คุณพ่อบ้านสามารถร่วมฟัง คำแนะนำในการปฏิบัติตนและการดูแลครรภ์โดยอาจจะช่วยซักถามข้อสงสัยและจดจำข้อมูลเพื่อนำมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง
2. เรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแม่ตั้งครรภ์ เช่น อาการแพ้ท้อง อารมณ์หงุดหงิดง่าย เคร่าซึม เครียด หรือวิตกกังวลโดยไม่ทราบสาเหตุ

3. การปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานหนักที่มีผลต่อลูกในครรภ์ การงดกิจกรรมกีฬาที่รุนแรง

4. คุณพ่อเองต้องเข้าใจ ให้อภัย ให้ความรักความอบอุ่นต่อภรรยามากขึ้น รวมทั้งต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลายอย่าง เช่น ต้องช่วยรับภาระงานบ้านบางส่วน

5. งดสูบบุหรี่ เพราะควันบุหรี่เป็นผลร้ายต่อทารกในครรภ์ งดการดื่มสุราและสิ่งเสพติดทั้งหลายเพราะทำให้ขาดสติจนเกิดอันตรายต่อภรรยาและทารกในครรภ์ได้

6. ควรหมั่นหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลครรภ์ และการคลอดบ้าง เพื่อนำมาพูดคุยสร้างความเข้าใจร่วมกันกับภรรยาและให้ทราบว่าสิ่งใดที่ควรปฏิบัติสิ่งใดที่ควรละเว้น โดยเฉพาะเรื่องของการร่วมเพศว่าสามารถดำเนินกิจกรรมได้มากน้อยแค่ไหนจึงเพียงพอให้ชีวิตมีความสุขได้และไม่เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ ฟังระลึกเสมอว่า แพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลการฝากครรภ์จะให้ความรู้ เพื่อนำไปปฏิบัติต่อกันด้วยความเข้าใจ

7. คุณพ่อควรหากิจกรรมให้คุณแม่รู้สึกผ่อนคลาย เช่น พาออกกำลังกายเบาๆ พักผ่อนมากขึ้นจัดหาอาหารที่คุณแม่ชอบและหลีกเลี่ยงอาหารที่คุณแม่บอกว่าเหม็นหรือแพ้ให้รับประทานครั้งละน้อยๆ อาจหาขนมปังกรอบให้รับประทานระหว่างมื้ออาหารบ้างเพื่อลดการแพ้ท้อง รวมทั้งผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ดื่มน้ำเพิ่มและบ่อยขึ้นแต่ไม่ควรดื่มในปริมาณมากๆ หลังอาหารทันทีเพราะทำให้เกิดอาการแน่นท้อง

8. ช่วงเดือนแรกคุณแม่อาจมีอาการคลื่นไส้ทุกครั้งที่แปร่งฟันจนทำให้ละเลยหรือหลีกเลี่ยงที่จะแปร่งฟัน ดังนั้นควรหาน้ำเกลืออุ่นๆ ให้บ้วนปากและแนะนำให้แปร่งฟันบ้างเท่าที่จะทำได้ คุณแม่ตั้งครรภ์บางคนอาจมีอาการแพ้ท้องแปลกๆ เช่น เหม็นกลิ่นตัวสามีจึงเข้าใจและให้อภัยพร้อมทำหน้าที่สามีที่ดีต่อไป

9. คำแนะนำเพิ่มเติม คุณพ่อควรพาคุณแม่มาฝากครรภ์ทันทีที่ทราบว่าตั้งครรภ์และรับการตรวจเลือดพร้อมคุณแม่ เพื่อความปลอดภัยของเจ้าตัวน้อยในครรภ์ คุณพ่อควรเข้าร่วมรับฟังความรู้ต่างๆ ตามที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจัดให้



ข้อควรรู้สำหรับหญิงตั้งครรภ์

งดยาเสพติด

ยาเสพติดทำให้มีผลเสียทั้งร่างกายและสภาพจิตใจ เพราะจะไปกดระบบประสาทส่วนกลางของคุณแม่และของทารกในครรภ์ด้วย ถ้าคุณแม่ติดยาทุกที่ตลอดจะมีอาการติดยาด้วยเช่นกัน คุณแม่ต้องงดการสูบบุหรี่และให้อยู่ไกลจากควันบุหรี่ของคนข้างเคียง เพราะบุหรี่ซึ่งมีทาร์หรือน้ำมันดิบ นิโคตินหรือคาร์บอนมอนอกไซด์ ล้วนทำให้หลอดเลือดตีบลง ทำให้เลือดที่ผ่านรกไปยังทารกน้อยลงกว่าปกติ การขนส่งอาหารและก๊าซลดลงทำให้เด็กมีพัฒนาการช้าลงโดยเฉพาะในช่วงที่สำคัญ คือ อายุครรภ์ 2 เดือน อาจทำให้แท้งบุตร คลอดก่อนกำหนด และทารกตายระหว่างคลอดสูงขึ้น ทางที่ดีมารดาหรือบุคคลในบ้านควรเลิกสูบบุหรี่ก่อนการตั้งครรภ์อย่างน้อย 6 เดือน และตลอดระยะเวลาที่ตั้งครรภ์

นอกจากนี้ควรงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ในเดือนที่ 9 ซึ่งขนาดมดลูกโตมาก ดังนั้น ควรงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ใน 2 ช่วงเวลา คือ ระยะเวลาหนึ่ง คือ ช่วงเวลาระหว่างการตั้งครรภ์ได้ 1-3 เดือนแรก เพราะการปฏิสนธิกำลังเริ่มต้นก่อตัวและยังอยู่ในภาวะที่อ่อนแอ การร่วมเพศในระยะนี้เป็นสิ่งที่ควรละเว้นเสีย เพื่อหลีกเลี่ยงการแท้ง ระยะที่สอง คือ หนึ่งเดือนก่อนครบกำหนดคลอดเพราะระยะนี้ปากมดลูกอ่อนตัวมาก และมักเปิดได้บ้างเล็กน้อยในรายที่เคยมีบุตรแล้วหากมีการร่วมเพศอาจไปกระตุ้นให้เกิดการเจ็บครรภ์ก่อนกำหนดจริงได้ เพราะฉะนั้น จึงควรงดการร่วมเพศเพื่อถนอมสุขภาพแม่และทารกในครรภ์

10 ข้อคุณพ่อคุณแม่สามารถช่วยคุณแม่หลังคลอดบุตร

ในระยะหลังคลอด อวัยวะต่างๆ ของคุณแม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากผลของการตั้งครรภ์และจะค่อยๆ กลับคืนสภาพมาเหมือนเมื่อยังไม่ตั้งครรภ์ แต่ก็คงเปลี่ยนแปลงเหมือนเดิมไม่ได้หมด เช่น ท้องลายที่เกิดขึ้นตอนตั้งครรภ์ ภายหลังคลอดจะจางลง ทรวดทรงองค์เอวที่เคยบอบบาง หรือคอดกึ่งก็จะมีหน้าขึ้น อ้วนขึ้น ส่วนมากการเปลี่ยนแปลงหลังคลอดใช้เวลา ประมาณ 6 สัปดาห์ อาจส่งผลให้มีอารมณ์ซึมเศร้าหลังคลอดได้ คุณพ่อจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญที่สุด ที่จะคอยช่วยเหลือคุณแม่ในระยะหลังคลอดได้ ดังนี้

1. การช่วยคุณแม่อาบน้ำลูก คุณพ่อควรเรียนรู้และเข้ารับการแนะนำจากเจ้าหน้าที่ในการอาบน้ำลูกน้อยอย่างถูกวิธี ซึ่งคุณพ่อสามารถอาบน้ำลูกน้อยได้ดีเนื่องจากฝีมือของคุณพ่อแข็งแรง อุ้งมือใหญ่และมีความมั่นคงจึงทำให้ลูกน้อยรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย
2. ทำงานบ้าน คุณแม่สามารถทำงานเบาๆ ได้ แต่งานหนักๆ เช่น ทำความ สะอาดบ้าน ยกของ คุณพ่อจะสามารถช่วยผ่อนแรงคุณแม่ได้เป็นอย่างดี



3. การจัดหาอาหารที่มีประโยชน์คุณแม่สามารถรับประทานอาหารได้ทุกอย่าง ยกเว้น ของหมักดอง เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและแอลกอฮอล์คุณแม่ควรจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้คุณแม่แข็งแรงและมีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูกน้อย

4. สนับสนุนให้คุณแม่บริหารร่างกายหลังคลอด การบริหารร่างกายจะช่วยให้คุณกลับมาแข็งแรงเหมือนก่อนตั้งครรภ์ได้เร็ว ปกติจะกลับคืนสู่สภาพเดิมภายใน 2 สัปดาห์

5. ส่งเสริมพัฒนาการของลูก คุณพ่อควรพูดคุยกับลูกเบาๆ ร้องเพลงหรือเล่นนิทานให้ลูกฟัง จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของลูกเป็นอย่างดี

6. ดูแลสุขภาพทั่วไปของคุณแม่ - น้ำคาวปลา วันแรกๆ หลังคลอดคุณแม่จะมีน้ำคาวปลา มีลักษณะเป็นเลือดสด แล้วเปลี่ยนเป็นเลือดเก่าต่อมาสีจะจางลงเป็นน้ำคาวปลาใสๆ ถ้าเกิน 2 สัปดาห์น้ำคาวปลา ยังเป็นสีแดงอยู่ หรือมีกลิ่นเหม็นควรรีบไปปรึกษาคุณหมอ เพราะมดลูกอาจอักเสบหรือมีเศษรกค้างในมดลูกได้ น้ำคาวปลาควรจะลดลงและหมดไปภายใน 4 - 6 สัปดาห์ หลังคลอด - แผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัดคลอด คุณแม่อาจมีอาการปวดบริเวณแผลฝีเย็บหรือแผลผ่าตัดคลอด อาจจะปวดมากวันแรกๆ หลังคลอดและจะหายเป็นปกติในระยะเวลา 5 - 7 วัน ในช่วงนี้คุณแม่ควรช่วยเหลือคุณแม่ในเรื่องต่างๆ และพยายามให้คุณแม่พักผ่อนมากๆ ในกรณีผ่าตัดคลอดคุณพ่ออาจช่วยเช็ดตัวคุณแม่และระวังไม่ให้แผลผ่าตัดเปียกน้ำเป็นระยะเวลา 7 วัน เพื่อช่วยป้องกันการติดเชื้อและแผลแห้งเร็วยิ่งขึ้น หลังจากตัดไหม 2 วันจึงอาบน้ำตามปกติและไม่ควรแกะสะเก็ดแผลออกการขยับถ่าย ในระยะแรกหลังคลอด คุณแม่อาจถ่ายปัสสาวะลำบาก รวมทั้งอาจไม่ถ่ายอุจจาระเนื่องจากไม่กล้าเบ่งถ่าย คุณพ่อควรช่วยดูแลและจัดหาอาหารที่มีกากเพื่อป้องกันอาการท้องผูก แต่โดยทั่วไปหลังคลอดระบบทางเดินอาหารจะกลับสู่สภาพปกติในไม่ช้า

7. ควรดื่มมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะได้รับการตรวจหลังคลอด 4 - 6 สัปดาห์ เพื่อความปลอดภัยของมารดาหลังคลอด แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ กรณีจะมีเพศสัมพันธ์ต้องใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ผลเสียของการมีเพศสัมพันธ์เร็วเกินไป คือแผลฝีเย็บฉีกขาดเสี่ยงต่อการติดเชื้อภายในโพรงมดลูกและอาจเกิดการตั้งครรภ์ได้

8. การตรวจหลังคลอด คุณพ่อควรพาคุณแม่ไปตรวจหลังคลอดตามนัดเพื่อตรวจดูการคืนสู่สภาพของมดลูกและอวัยวะในอุ้งเชิงกราน คุณแม่จะได้รับการตรวจหามะเร็งปากมดลูกตลอดจนการตรวจหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น

9. การวางแผนครอบครัว คุณพ่อควรมีส่วนร่วมในการรับคำปรึกษาในการวางแผนครอบครัวพร้อมกับคุณแม่ และตัดสินใจเลือกวิธีคุมกำเนิดร่วมกัน ซึ่งการคุมกำเนิดมีวิธีทั้งแบบชั่วคราวและถาวร โดยสามารถขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ในสถานบริการสาธารณสุข

10. สนับสนุนและช่วยให้คุณแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่บันได 10 ขั้นที่คุณพ่อควรทำเพื่อช่วยคุณแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ให้กำลังใจคุณแม่ขณะให้นมลูก เพื่อให้คุณแม่มีความมั่นใจและอบอุ่น
- ให้ลูกได้อยู่กับคุณแม่มากที่สุด คุณพ่อต้องยอมรับว่าในระยะนี้ เวลาที่คุณแม่จะมีให้คุณพ่อน้อยลง
- มีส่วนร่วมในการให้นมลูก ขณะคุณแม่กำลังให้ลูกดูดนม คุณพ่อควรหาโอกาส อยู่ร่วมด้วย พูดคุย ให้กำลังใจ สัมผัส ช่วยประคองประคองลูก ซึ่งจะทำให้มีความสุข ได้เป็นพ่อ ผูกพัน พ่อแม่ลูกแน่นแฟ้นขึ้น
- มีความอดทนและเข้าใจ บ้านอาจจะไม่เรียบร้อย อาหารอาจจะไม่อร่อย เนื่องจากคุณแม่ให้เวลาส่วนใหญ่แก่ลูกมากกว่า
- ช่วยทำงานบ้าน จ่ายตลาด จัดอาหารและเครื่องดื่ม เช่น น้ำ นม ให้คุณแม่ ขณะที่ให้ลูกดูดนม ช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อม ช่วยอาบน้ำแต่งตัวให้ลูก
- ทำให้สงบเยือกเย็น ถ้าขณะนั้นคุณแม่เครียดเหนื่อย หงุดหงิดให้คุณพ่อช่วยนวดคุณแม่เบาๆ บริเวณ คอ ไหล่ และหลังขณะกำลังให้นมลูก หรือเมื่อคุณแม่รู้สึกเครียด ทำให้มีน้ำนมไหลมากขึ้น
- ช่วยอุ้มลูกในท่าต่างๆ ภายหลังดูดนม เช่น การอุ้มเรือ หรือการปลอบลูก
- แสดงความรักแก่แม่อย่างต่อเนื่อง อย่างที่เคยทำ
- ตอบสนองความต้องการทางจิตใจของคุณแม่ ตลอดระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ห้ามซื้อขวดนม หัวนมปลอม หรือนมผสมเข้าบ้านเด็ดขาด
- การให้ภูมิคุ้มกันโรคแก่ลูกน้อย คุณพ่อควรพาลูกมารับวัคซีนตามนัด ที่โรงพยาบาล หรือสถานีนานามัยกำหนด



เมนูอาหารเพื่อหญิงตั้งครรภ์คุณภาพ

เรียบเรียงโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์

ปริมาณพลังงานสำหรับหญิงตั้งครรภ์ จากปริมาณสารอาหาร อ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546 ต้องได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นอีกวันละ 300 กิโลแคลอรี ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ควรได้รับพลังงานวันละ 2,050 กิโลแคลอรี โดยมีการกระจายตัวของพลังงานจากโปรตีน ร้อยละ 12 - 15 ไขมัน ร้อยละ 25-35 และคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 45 - 65 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

อาหารวัยหญิงตั้งครรภ์ (2,050 กิโลแคลอรี)

ชนิดของอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	ส่วน*	กรัม	หน่วย ครัวเรือน
นมพว่องมันเนย	2	480 ซีซี	2 กล่อง
ข้าว	9	495**	9 ทัพพี
เนื้อสัตว์, สุก	6	180	12 ช้อนกินข้าว
ผัก	รับประทานได้ตามความต้องการ ***		
ผลไม้	4แล้วแต่ชนิดของผลไม้...	
ไขมัน	6	30	6 ช้อนชา
น้ำตาล	25 กรัม	25	5 ช้อนชา

* หมายถึง ส่วนของอาหารในหมวดอาหารแลกเปลี่ยน

** หมายถึง น้ำหนักของข้าวสวย

*** หมายถึง ผลไม้แบบผล 1 ส่วนเท่ากับ ส้มผลกลาง 2 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผลและผลไม้แบบชิ้นคำ 1 ส่วนเท่ากับ 8 - 10 ชิ้นคำ เช่น สับปะรด 8 - 10 ชิ้นคำ

ตัวอย่างรายการอาหารใน 1 วัน สำหรับหญิงตั้งครรภ์ (2,050 กิโลแคลอรี)

มือเช้า

ข้าวต้มหมู, นมพร่องมันเนย

ข้าวต้มหมู

- ข้าวต้ม 3 ทัพพี
- หมูสับ 4 ช้อนกินข้าว
- กระเทียมเจียว 1 ช้อนชา

นมพร่องมันเนย 1 แก้ว (240 ซีซี)

อาหารว่างเช้า

ชมพู่ 2 ผล

มะละกอกอ 4 ชิ้นคำ

มือกลางวัน

เส้นเล็กลูกชิ้นน้ำใส, เกาเหลาหมู, แดงโม

เส้นเล็กลูกชิ้นน้ำใส

- เส้นเล็ก 2 ทัพพี
- ลูกชิ้น 5 ลูก
- กระเทียมเจียว 1 ช้อนชา
- ถั่วงอก, ผักชี, ต้นหอม

เกาเหลา

- หมู เครื่องใน 2 ช้อนกินข้าว
- กระเทียมเจียว 1 ช้อนชา
- ต้นหอม, ผักชี, ถั่วงอก

แดงโม 5 ชิ้นคำ

อาหารว่างบ่าย

น้ำส้มคั้น 1 แก้ว (ส้ม 4 ผลกลาง)

มือเย็น

ข้าวสวย, ผัดถั่วงอก, ปลาหนึ่งมะนาว, แกงจืดมะระ

ข้าวสวย 3 ทัพพี

ผัดถั่วงอก

- เต้าหู้แข็ง 1/3 ช้อน (65 กรัม)
- ถั่วงอก
- น้ำมันพืช 3 ช้อนชา

ปลาหนึ่งมะนาว

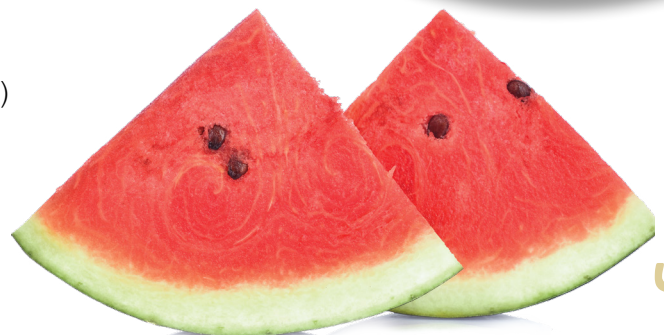
- เนื้อปลา 2 ช้อนกินข้าว

แกงจืดมะระ

- หมูสับ 2 ช้อนกินข้าว
- มะระ

มือก่อนนอน

นมพร่องมันเนย 1 กล่อง (240 ซีซี)



Package 03

เทคนิคและวิธีการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์

เรียบเรียงโดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ร่วมกับ สสส.

แม่ตั้งครรภ์ ก็ออกกำลังกายได้

คุณแม่ตั้งครรภ์ควรออกกำลังกายด้วยความหนักที่เหมาะสม สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุนให้คุณแม่แข็งแรง และให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- ลดอาการ คลื่นไส้ เวียนหัว กล้ามเนื้อเป็นตะคริว ปวดหลัง
- ลดความเสี่ยงอันตราย คลอดง่ายขึ้น
- เพิ่มปริมาณเลือดเลี้ยงทารก ในครรภ์ ทำให้ได้รับสารอาหาร จากแม่มากขึ้น

ออกกำลังกายอย่างไรให้ปลอดภัย

- ไม่ควรออกกำลังกายในอากาศที่ร้อนชื้น
- เลี่ยงการออกกำลังกายที่เกร็งค้าง กลั้นหายใจ
- ดื่มน้ำก่อน หลัง ออกกำลังกาย
- ไม่ควรออกกำลังกายด้วยท่านอนหงาย
- ไม่ควรออกกำลังกายหนักเกินไป
- พบแพทย์ทันทีเมื่อ เจ็บหน้าอก หายใจไม่ทัน มีของเหลว/เลือดออกจากช่องคลอด

ตัวอย่างท่าออกกำลังกาย

ท่ากระดูกข้อเท้า <p>นอนหงาย ขาเหยียดตรง วางแขนข้างลำตัว กระดกข้อเท้าขึ้นลง และค้างไว้ 3 วินาที ทำสลับข้าง 10 ครั้ง</p> <p>ประโยชน์ : ข้อมเท้ามั่นคง ไม่พลิกง่ายและลดอาการน่องบวม</p>	ท่านอนตะแคงยกขา <p>นอนตะแคงข้าง ใต้ข้อเข่าข้างขึ้นศีรษะ ยกขาข้างขึ้นลง ค้างไว้ 3 วินาที ทำสลับข้าง 10 ครั้ง</p> <p>ประโยชน์ : กล้ามเนื้อต้นขา ด้านข้าง-สะโพก แข็งแรง</p>	ท่าแมวขู่ <p>คุกเข่าอยู่ในท่าคานา แขนเหยียดตรง โองังตัว ค้างไว้ 3 วินาที จนครบ 10 ครั้ง</p> <p>ประโยชน์ : กล้ามเนื้อหลัง และหน้าท้อง แข็งแรง</p>
--	--	--

ที่มา : ข้อมูลจากหนังสือสุขภาพดีต้องมี 30. สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์และให้นมบุตร โดยมูลนิธิหมอชาวบ้าน



เทคนิคและวิธีการออกกำลังกายของหญิงชาก่อนเข้าวัยทอง

เรียบเรียงโดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเตรียมความพร้อมก่อนเป็นผู้สูงอายุ

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการมีความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงผ่านไปสู่การเป็นผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยผู้สูงอายุมักพบปัญหาสุขภาพเป็นสำคัญ การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงถือเป็นเรื่องควรปฏิบัติ

ออกกำลังกายเตรียมความพร้อมก่อนเป็นผู้สูงวัย

การออกกำลังกายให้เหมาะกับวัยก่อนเป็นผู้สูงอายุควรคำนึงถึงหลักการออกกำลังกายคือ

ชนิด	ความถี่	ความหนัก	ระยะเวลา
1. ออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น เดิน, ปั่นจักรยาน, จ็อกกิ้ง, ว่ายน้ำ ฯลฯ	3-5 วัน/สัปดาห์	ใช้การพูดคุยเป็นตัวกำหนดความหนัก กล่าวคือ ขณะออกกำลังกายหากสามารถพูดคุยกับเพื่อนที่ร่วมออกกำลังกายได้และมีการหายใจที่เร็วขึ้น แแรงขึ้น และรู้สึกเหนื่อยนิดๆ แต่ไม่เป็นอุปสรรคต่อการพูดคุยระหว่างออกกำลังกายถือว่ากิจกรรมที่ทำอยู่นั้นอยู่ในระดับที่เหมาะสมและพอดี	มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป
2. การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง	2-3 วัน/สัปดาห์	1. เลือกอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับสมรรถภาพในปัจจุบัน 2. ไม่ควรใช้น้ำหนักที่มีความหนักมาก 3. เพิ่มปริมาณแรงต้านตามความเหมาะสม และไม่ควรมีเพิ่มมากเกินไป	ทำ 3 รอบ รอบละ 12 ครั้ง พักระหว่างรอบ ประมาณ 1-2 นาที

นอกจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิคและการออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายกล้ามเนื้อเฉพาะที่ที่มีความจำเป็นไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้องหรือกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เพราะผู้หญิงวัยนี้ส่วนใหญ่มักมีปัญหากล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนเมื่อย่างเข้าสู่วัยก่อนผู้สูงอายุจึงเกิดปัญหากลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะเล็ดขณะไอหรือจาม สำหรับผู้ชายถึงแม้จะไม่ค่อยพบปัญหากลั้นปัสสาวะไม่อยู่ แต่เมื่ออายุมากขึ้นมักมีปัญหาต่อมลูกหมากโตไปเบียดท่อปัสสาวะจนตีบเล็ก ทำให้ปัสสาวะขัด กระปริดกระปรอย ปัสสาวะไม่ออก ส่งผลให้เป็นปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างท่าทางการออกกำลังกายป้องกันและแก้ไขปัญหาปัสสาวะเล็ด

ท่าบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (ขมิบก้น)

ท่าเตรียมยืน หรือนั่งท่าที่ชอบ

วิธีทำ ขมิบก้นกบให้แน่น คล้ายกับกำลังกลั้นปัสสาวะขณะปวดเต็มที่ กลั้นนาน 5 วินาที หรือนับ 1 - 5 ซ้ำๆ พัก ทำซ้ำติดต่อกัน 10 ครั้งทุกหนึ่งชั่วโมงเมื่อสังเกตว่ากล้ามเนื้อหดตัวกระชับขึ้น เพิ่มความยากด้วยการเพิ่มเวลากลั้นค้าง นาน 10 - 20 วินาที หรือนับ 1 - 10 - 20 ตามลำดับ

เทคนิคและวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลทุกวัยในครอบครัว เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ

เรียบเรียงโดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ร่วมกับ สสส.

วัยเด็ก 0-5 ปี

แนวทางการมีกิจกรรมทางกายตามช่วงอายุ

วัยแรกเกิด - 1 ปี	กิจกรรม
	<ul style="list-style-type: none"> - เด็กวัยทารกนี้ กล้ามเนื้อยังไม่พร้อมสำหรับการวิ่ง หรือ กระโดด ควรเน้นให้มีการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม ตามช่วงพัฒนาการตามวัยอย่างเพียงพอ ภายใต้ผู้ดูแล สถานที่ และอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการเล่นและมีความปลอดภัย - เน้นกิจกรรมบนพื้นเป็นหลัก (floor-based play) เช่น การนอนคว่ำชันคอ (tummy time) การเอื้อมหยิบจับ/ การตั่ง/ปิด ลูกบอลหรือของเล่น การหมุนตัว คลาน การนั่ง การยืน เดิน การเล่นกับผู้ปกครอง
วัย 1-3 ปี	กิจกรรม
	<ul style="list-style-type: none"> - เด็กวัยนี้กล้ามเนื้อเริ่มมีการพัฒนาการเพิ่มมากขึ้น สามารถเดิน วิ่ง กระโดด ได้ ควรปล่อยให้เด็กเล่นตามความชอบ เน้นความสนุกสนาน มีกิจกรรมการเล่นที่หลากหลาย ภายใต้ผู้ดูแล สถานที่ และอุปกรณ์ที่เอื้อต่อการเล่น และมีความปลอดภัย - เน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ขว้าง ปีนป่าย เป็นต้น - ไม่เน้นให้เล่นในรูปแบบการฝึกฝนหรือเล่นกีฬาที่มีกติกา หรือเน้นผลแพ้ชนะ - ตัวอย่างกิจกรรมการเล่นที่ใช้อุปกรณ์ เช่น เล่นเครื่องเด็กเล่น เตະฟุตบอล เข้าไกล กระโดดเชือก โยนบอลใส่ตะกร้า ปั่นจักรยาน ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน เล่นเครื่องเรือนในบ้าน การห้อยโหน เดินข้ามท่อนไม้เล็กๆ เป็นต้น - ตัวอย่างกิจกรรมการเล่นที่ไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น วิ่งไล่จับ วิ่งซ่อนหา เดินประกอบเพลง เดินเล่น ช่วยพ่อแม่ยกของ ว่ายน้ำ กระโดดอยู่กับที่ เดินขึ้นบันได เป็นต้น
วัย 3-5 ปี	กิจกรรม
	<ul style="list-style-type: none"> - เด็กวัยนี้จะเริ่มเคลื่อนไหวในท่าทางที่ยากมากขึ้นได้ - กิจกรรมการเล่นที่ใช้อุปกรณ์ เช่น เตະเลี้ยงลูกฟุตบอล ไป-กลับ กระโดดเตะ สิ่งของที่อยู่ข้างบน กระโดดเชือกห้อยโหน ปั่นจักรยาน กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง - กิจกรรมการเล่นที่ไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดขาเดียว เดินขึ้นที่สูง ขึ้น-ลงบันได วิ่งเปี้ยว วิ่งเก็บของ

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น

ควรสร้างโอกาสและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย แก่เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น กระตุ้นให้เด็กมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ที่หลากหลาย เน้นความสนุกสนานและทักษะการเคลื่อนไหว โดยให้กิจกรรมทางกาย ที่สอดคล้องกับสภาพร่างกาย และการเจริญเติบโตตามวัย มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. มีกิจกรรมทางกายประเภทแอโรบิค ที่ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายสะสมเป็นช่วงๆ อย่างน้อย ครั้งละ 10 นาที เน้นกิจกรรมที่มีความหลากหลายและสนุกสนาน ดังต่อไปนี้
 - 1.1 แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เล่นเกม เดินเปลี่ยนอาคารเรียน ออกกำลังกายหน้าเสาธงตอนเช้า ทำเวรความสะอาด ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว เดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน เดินขึ้นลงบันได เป็นต้น
 - 1.2 แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก วิ่งเร็ว กระโดดสูง เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ว่ายน้ำเร็ว ยกของหนัก การละเล่นพื้นบ้านต่างๆ หรือการวิ่งเล่นอิสระ เช่น วิ่งผลัด ฐานวิบาก และวิ่งไล่จับ

2. หากปฏิบัติได้เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มี กิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก มากกว่า 60 นาทีต่อวัน

3. มีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ ทั้งแบบที่ร่างกายต้องแบกรับน้ำหนักตัว หรือแบกรับน้ำหนักของอุปกรณ์ โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซต เซตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งการทำกิจกรรมประเภทนี้จะส่งผลต่อการเจริญเติบโต และเพิ่มความสูงด้วย เช่น ดันพื้น ปีนป่าย ขว้างปา กระโดด ยกน้ำหนัก ยกของ ดึงข้อ โหนบาร์ ว่ายน้ำ เล่นยิมนาสติก เล่นบอลใหญ่ ยางยืด การออกกำลังกายที่มีการกระโดด เช่น กระโดดเชือก บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน กระโดดยาง เป็นต้น

4. มีกิจกรรมพัฒนากระดูก เพื่อช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงกระดูก โดยเน้นกิจกรรมที่มีแรงกระแทกจากการกระโดด เช่น กิจกรรมหรือกีฬาที่ต้องมีการกระโดด ได้แก่ วิ่ง การเต้น กระโดดยาง บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และกระโดดเชือก เป็นต้น



5. กิจกรรมทางกายที่ควรส่งเสริมให้ทำในบริบทโรงเรียน ทั้งในหลักสูตร และนอกหลักสูตร ได้แก่ การเรียนพลศึกษา เกษตรกรรม ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด กิจกรรมเข้าจังหวะ การเรียนในสนามหญ้า การนำเสนองานผ่านการแสดงละคร การเข้าชมรมออกกำลังกาย การทำความสะอาดห้องเรียน การเดินเปลี่ยนห้องเรียน การเดินขึ้นลงบันได

6. ควรเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง หรือนอนราบ ทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการลุกขึ้นยืน เดิน หรือยืดเหยียดร่างกาย และจำกัดการดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และการเล่นวิดีโอเกม ให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน



ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีข้อจำกัดน้อยกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ ในด้านการมีกิจกรรมทางกาย ความท้าทายอยู่ในกลุ่มประชากรเขตเมือง ที่มีรูปแบบการทำงานที่สนับสนุนให้นั่งเก้าอี้ หรืออยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ในกลุ่มนี้จึงควรมีกิจกรรมทางกายประเภทนั้นทดแทนการ เช่น การมีกิจกรรมทางกายก่อนหรือหลังเลิกงานเป็นประจำ และควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถร่างกาย เป็นระยะในขณะทำงาน ซึ่งจากงานวิจัยระดับโลกแสดงให้เห็นว่าถึงแม้จะมีกิจกรรมทางกายทุกวัน แต่หากนั่งทำงานทั้งวันไม่เปลี่ยนอิริยาบถจากพฤติกรรมเนือยนิ่งก็ยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อได้เช่นกัน ส่วนกลุ่มที่ใช้แรงงานระหว่างวันอยู่แล้ว เช่น เกษตรกร พนักงานโรงงาน ควรมีการสร้างเสริมความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ใช้งานเป็นประจำ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อนั้น ข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งสำหรับผู้ใหญ่ มีดังนี้

1. หากไม่เคยมีกิจกรรมทางกายมาก่อน ให้ค่อยๆ เริ่มทำจากเบาไปหนัก จากช้าไปเร็ว ตามที่สามารถทำได้ ทำกิจกรรมทางกายได้ และพึงระลึกว่า การขยับไม่ว่ามากน้อยเท่าไร ย่อมดีกว่าไม่ขยับ สามารถมีกิจกรรมทางกายได้ทั้งในบ้าน การทำงาน การเดินทาง และนันทนาการ
2. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลาง สามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงๆ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที
 - 2.1 แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว ทำสวน ปั่นจักรยาน ยกของเบา และทำความสะอาดบ้าน
 - 2.2 แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น วิ่งเร็ว ว่ายน้ำ ขุดดิน เดินขึ้นบันได และเล่นกีฬา
3. หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนัก
4. ให้มีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยเน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา สะโพก หลัง ท้อง หน้าอก ไหล่ ต้นแขน ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซต เซตละ 2 - 3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ในแต่ละกล้ามเนื้อ และเพิ่มน้ำหนัก หากเริ่มรู้สึกเบาลง เช่น ดันพื้น ยกน้ำหนัก ยกของ สควอท ชิทอัพ โหนดิ่ง และบริหารกล้ามเนื้อ
5. ให้มีกิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาทีต่อครั้ง ทำประมาณ 10 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น โยคะ ฤาษีดัดตน และรำมวยจีน
6. ให้ลุกเปลี่ยนอิริยาบถจากทำนั่งหรือนอนราบ ทุก 2 ชั่วโมง ควรลุกยืน เดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย โดยเฉพาะตอนนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ และใช้โทรศัพท์มือถือ

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ เน้นตามความชอบ ความสอดคล้อง กับบริบทชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครอบครัว และชุมชน โดยข้อแนะนำทั่วไป มีดังนี้

1. ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย สุขภาพ และโรคประจำตัวก่อน เนื่องจาก ผู้สูงอายุมีความแตกต่างด้านความพร้อมของร่างกายในการมีกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะ ในผู้สูงอายุตอนปลาย วัย 80 ปีขึ้นไป (oldest old) ควรมีกิจกรรมทางกายตาม ความสามารถ และสภาวะร่างกาย ที่เอื้ออำนวย โดยอาจประเมินการเคลื่อนไหว จากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำ รับประทานอาหาร แต่งตัว เข้าห้องน้ำ และการลุกนั่ง ว่าสามารถ มีกิจกรรมต่างๆ เหล่านั้นได้ด้วยตนเองเพียงใด

2. ผู้สูงอายุที่ไม่เคยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างต่อเนื่องมาก่อน ควรเริ่มต้นจากการมีกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน ให้ค่อยๆ เริ่มทำจากเบาไปหนัก จากช้าไปเร็ว ตามที่สามารถทำได้ และต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียด (warm up) และคลายอุ่น (Cool down) ก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนัก

3. ให้มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที

3.1 แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน ทำงานบ้าน ทำสวน ปั่นจักรยานไปตลาด เดินเล่นในสวนสาธารณะ ว่ายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน พัด และเล่นกับหลาน

3.2 แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำเร็ว ขุดดิน และเล่นกีฬา

4. หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนัก

5. กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อหรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เน้นให้มีการบริหารด้วยรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยทำ 12 - 15 ครั้งต่อเซต เซ็ตละ 2 - 3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยกน้ำหนัก ยกของ โยคะ ฤาษีดัดตน และรำมวยจีน

6. กิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ข้อต่อติดขัด และข้อเสื่อม ทำโดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาที ต่อครั้ง ทำประมาณ 10 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

7. กิจกรรมพัฒนาความสมดุล การทรงตัว และป้องกันการหกล้ม อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยืนขาข้างเดียว และเดินต่อเท้า โดยมีที่ยึดจับ

8. กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ ควรทำร่วมกับเพื่อน หรือชมรมในชุมชน เช่น สวดมนต์ เดินจงกรม ร้องเพลง เกมคิดคำนวณ ไร่ไทย ลีลาศ ไร่ไม้พลอง และรำวงย้อนยุค

9. ให้ลูกเปลี่ยนอิริยาบถจากการนอนราบ หรือการนั่งในท่าเดิมๆ ทุกๆ 1-2 ชั่วโมงด้วยการยืดเหยียด หรือเดินไปมา โดยเฉพาะตอนนั่งอ่านหนังสือ นั่งดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ โดยให้มีกิจกรรมนอกบ้านให้มากขึ้น หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ชมรม และสังคม

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงอายุ

ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ (5-10 นาที)	เลือกกิจกรรมตามความเหมาะสม (10-15 นาที)	ลักษณะร่างกาย (5-10 นาที)
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเริ่มปฏิบัติจากท่านั่งกับพื้นแล้วก้ม แตะปลายเท้าซ้ำๆ เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขาและลำตัวแล้วค่อยยืนขึ้น บริหารต้นคอไหล่ แขน ข้อมือ ให้ร่างกายอบอุ่น ข้อต่อไม่ติดขัด พร้อมทั้งจะเคลื่อนไหวเร็วขึ้น ตามลำดับ	<ul style="list-style-type: none"> - เดิน - เดินเร็ว - วิ่งเหยาะ - ถีบจักรยานอยู่กับที่ (โดยไม่มีความเร็ว ถ้ามีโรคข้อเข่าเสื่อม) - ถีบจักรยาน (ถ้าปฏิบัติอย่างสม่ำเสมออยู่แล้ว) - เล่นปิงปอง - เล่นเปตอง - เล่นแบดมินตันข้างละ 3 คน - ว่ายน้ำ - เดินในน้ำ บริหารร่างกายในน้ำ - มวยจีน - ไทเก๊ก, ชิกง - ไม้พลองบ้านภูมิ - เต้นแอโรบิค (ไม่กระโดด) - ฯลฯ 	การลดสภาวะร่างกายให้ปฏิบัติภายหลังการออกกำลังกายเริ่มจะเสร็จสิ้น 1-2 นาทีแล้วยืดเหยียด กล้ามเนื้อในท่าเดิมที่ปฏิบัติในขั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อปรับสภาพร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงตามลำดับและคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ไม่มีอาการปวดเมื่อย ภายหลัง การออกกำลังกายเสร็จสิ้นลง

เทคนิคและวิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

เรียบเรียงโดย กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

3 นิ้ว 3 สัมผัส สกัดมะเร็งเต้านม

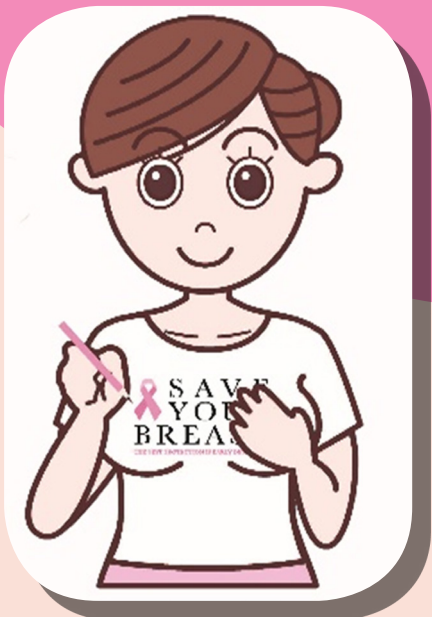
ปัญหาสุขภาพที่คุกคามสตรีทั่วโลกและสตรีไทยอันดับแรก คือ “โรคมะเร็งเต้านม” มากกว่า 10 ปีแล้ว และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกปี โรคมะเร็งเต้านมเป็นภัยเงียบ ส่วนใหญ่กว่าจะรู้ตัวว่าเป็นก็พบในระยะที่รุนแรง แต่ในความโชคร้ายก็ยังมีโอกาสอยู่ คือ โรคมะเร็งเต้านม เป็นโรคมะเร็งชนิดเดียวที่สตรีสามารถค้นหาความผิดปกติได้ด้วยการตรวจเต้านมตนเอง (Breast Self-Examination : BSE) หากพบความผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป ซึ่งในรายที่มีการตรวจเต้านมตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะทำให้พบความผิดปกติได้เร็ว และมักจะพบในระยะที่ไม่รุนแรง สามารถรักษาให้หายขาดได้

วิธีสังเกตอาการ

1. พบก้อนที่เต้านม
2. ขนาด รูปร่าง และผิวหนังเต้านม เปลี่ยนแปลง เช่น รอยบุ๋ม ย่น หดตัว หนาผิดปกติ มีสะเก็ด หัวนมบิดเบี้ยว หรือดิ่งรั้ง คัน แดงผิดปกติ
3. มีเลือด / น้ำออกจากหัวนม
4. รักแร้บวม คลำได้ก้อนต่อมน้ำเหลือง

การดูแลและป้องกัน

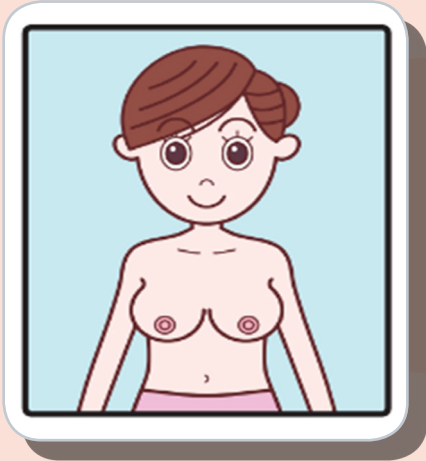
1. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอเคลื่อนไหว ออกแรงเป็นประจำ
3. ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา
4. ควบคุมน้ำหนัก ลดอาหารไขมัน



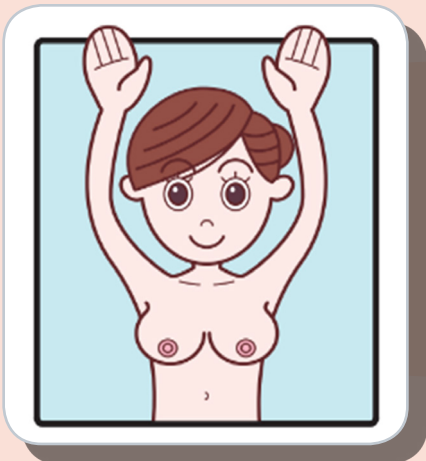
การดูแลและป้องกัน

- ในสตรีอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจทุกเดือนหลังประจำเดือนหมด 3 - 7 วัน
- ในสตรีที่หมดประจำเดือนแล้วให้กำหนดวันตรวจเป็นวันใดวันหนึ่งของทุกเดือน
- การตรวจเต้านมให้มีประสิทธิภาพต้องประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ได้แก่ การดูด้วยตา และการคลำด้วยมือ

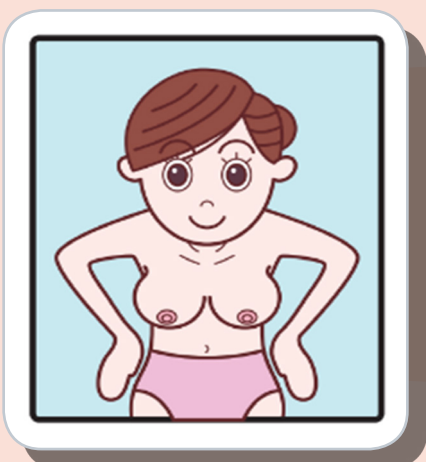
1. การดูด้วยตา



- 1.1 ยืนส่องกระจกปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย
- ดูว่าเต้านมทั้งสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่
 - หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่

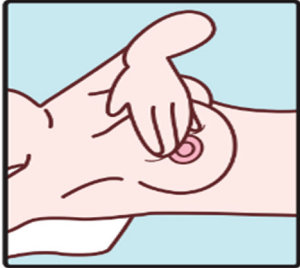


- 1.2 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ
- เพื่อดูด้านหน้าและด้านข้างของเต้านมว่ามี ความผิดปกติ เช่น รอยยุบหรือรอยบวมหรือไม่

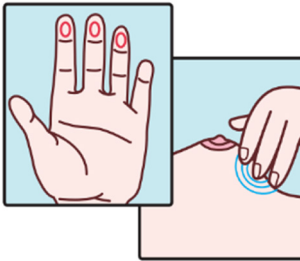


- 1.3 เอมือเท้าเอว เกร็งหน้าอก ไค้ตัวมาข้างหน้า
- ดูเต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าว่าผิดปกติหรือไม่
 - หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่

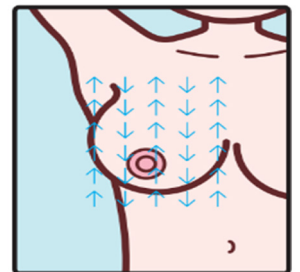
2. การคลำด้วยมือ



- 2.1 นอนหงายในท่าสบาย
- 2.2 สอดผ้าขนหนูม้วนใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจโดยให้แขนตั้งฉากกับไหล่



- 2.3 ใช้กึ่งกลางนิ้วส่วนบน 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)
 - กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาทแล้วเคลื่อนนิ้วให้ทั่วบริเวณเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว
 - โดยกด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก



- 2.4 ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน
 - คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขี้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน โดยใช้วิธีเคลื่อนนิ้วเช่นกัน

เทคนิคการกด 3 ระดับ คือ

1. กดเบาๆ เพื่อรู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนัง
2. กดปานกลาง เพื่อให้รู้สึกถึงกึ่งกลางของเต้านม
3. กดหนักขึ้น เพื่อให้รู้สึกถึงส่วนลึกใกล้ผนังทรวงอก



สิทธิประโยชน์ในประกันสังคมที่ควรรู้ในการตรวจสอบสุขภาพของ คนวัยทำงานและสิทธิประโยชน์อื่นของบุคคลในครอบครัว

เรียบเรียงโดย สำนักงานประกันสังคม

<h2>ฟรี เริ่ม 1 มกราคม 2560</h2> <p>ผู้ประกันตนตรวจสอบสุขภาพและป้องกันโรค โดยสามารถเข้ารับบริการได้ที่สถานพยาบาลตามบัตรรับรองสิทธิ</p>		อายุ	การตรวจ รักษา
ตรวจทั่วไป 	คัดกรองการได้ยิน Finger Rub Test	15 ปีขึ้นไป	1 ครั้ง/ปี
	ตรวจเต้านม โดยแพทย์หรือ บุคลากรสาธารณสุข	30-39 ปี 40-54 ปี 55 ปีขึ้นไป	ทุก 3 ปี ทุกปี ตามความเหมาะสม หรือมีความเสี่ยง
	ตรวจตาโดยจักษุแพทย์	40-54 ปี 55 ปีขึ้นไป	1 ครั้ง ทุก 1-2 ปี
	ตรวจตาด้วยสาย Snellen eye chart	55 ปีขึ้นไป	1 ครั้ง/ปี
	ตรวจทางห้อง ปฏิบัติการ 	ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด CBC	18-54 ปี 55-70 ปี
ปัสสาวะ UA		55 ปีขึ้นไป	1 ครั้ง/ปี
การตรวจสารเคมีในเลือด			
น้ำตาลในเลือด FBS		35-54 ปี 55 ปีขึ้นไป	ทุก 3 ปี 1 ครั้ง/ปี
การทำงานของไต Cr		55 ปีขึ้นไป	1 ครั้ง/ปี
ไขมันในเลือดชนิด Total & HDL cholesterol		20 ปีขึ้นไป	ทุก 5 ปี
ตรวจอื่น ๆ	เชื้อไวรัสตับอักเสบบี HB sAg	สำหรับผู้เกิดก่อน พ.ศ.2535 30-54 ปี 55 ปีขึ้นไป	1 ครั้ง ทุก 3 ปี ตามความเหมาะสม หรือมีความเสี่ยง
	มะเร็งปากมดลูก Pap Smear		
	มะเร็งปากมดลูกวิธี VIA	30-54 ปี 55 ปีขึ้นไป	ทุก 5 ปี แนะนำให้ตรวจ Pap smear
	เลือดในอุจจาระ FOBT	50 ปีขึ้นไป	1 ครั้ง/ปี
	การเอกซเรย์ทรวงอก Chest X-ray	15 ปีขึ้นไป	1 ครั้ง

www.sso.go.th

สายด่วน 1506

Package 03

เทคนิคการดูแลสุขภาพช่องปากในหญิงตั้งครรภ์

เรียบเรียงโดย สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

การดูแลสุขภาพช่องปากในหญิงตั้งครรภ์

เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีโอกาสเกิดปัญหาสุขภาพช่องปากได้ง่ายแต่ไม่สะดวกที่จะเข้ารับการรักษา ดังนั้นสิ่งที่ที่ดีที่สุดคือการแนะนำคู่สมรสให้วางแผนการมีลูก โดยเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการมีลูกและการเตรียมพร้อมนี้ควรรวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพช่องปากด้วย อย่างไรก็ตามหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ยังไม่ได้รับคำแนะนำให้เตรียมพร้อมในเรื่องนี้ ดังนั้นในการรับฝากครรภ์จึงควรสอบถามถึงปัญหาเกี่ยวกับเหงือกและฟัน รวมทั้งส่งต่อหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ครั้งแรกทุกคนให้ไปรับการตรวจสุขภาพช่องปากกับทันตบุคลากรการดูแลสุขภาพช่องปากช่วงตั้งครรภ์ แนะนำให้แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และใช้ไหมขัดฟันทุกวันเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์แปรงฟันตนเองได้อย่างมีคุณภาพ ควรฝึกหญิงตั้งครรภ์แปรงฟันวิธีขยับ-ปิด โดยใช้สีย้อมคราบจุลินทรีย์ เพื่อให้ทราบว่ามึบริเวณใดบ้างที่ยังทำความสะอาดได้ไม่ดี จะได้ใส่ใจต่อการแปรงฟันบริเวณนั้นให้มากขึ้น ในกรณีที่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน แนะนำให้รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ วันละหลายครั้งและใช้ผงฟู (baking soda หรือ sodium bicarbonate) ประมาณ 1 ช้อนชาต่อน้ำ 1 แก้ว อมบ้วนปากหลังอาเจียนเพื่อช่วยปรับสภาพกรดในช่องปากให้เป็นด่าง หรือแปรงฟันหลังอาเจียน โดยใช้แปรงสีฟันขนอ่อนและยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันการสลายของแร่ธาตุบริเวณผิวเคลือบฟัน การเคี้ยวหมากฝรั่งปราศจากน้ำตาลหรือผสมไซลิทอลหลังรับประทานอาหารจะช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำลายช่วยชะล้างช่องปากจึงมีผลดีช่วยป้องกันฟันผุในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์มีปัญหาสุขภาพช่องปาก ควรแนะนำและกระตุ้นให้ไปรับบริการตรวจรักษาตามการนัดของทันตบุคลากรการรักษาทางทันตกรรมในช่วงการตั้งครรภ์ สามารถทำได้แต่การวางแผนให้บริการแก่หญิงตั้งครรภ์ ทันตแพทย์ผู้ให้การรักษาต้องพิจารณาปัจจัยเกี่ยวข้องอื่นๆเพิ่มขึ้นคือ ต้องคำนึงถึงอายุครรภ์พฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์ที่อาจเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ประวัติสุขภาพและการได้รับยา โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดที่จะให้หญิงตั้งครรภ์ไปรับบริการรักษาปัญหาในช่องปากคือระยะ 2nd trimester ซึ่งเป็นช่วงเวลาระหว่างอายุครรภ์ 4 - 6 เดือน หรือระหว่างสัปดาห์ที่ 14 - 20 (ในช่วงอายุครรภ์ 1 - 3 เดือนแรก ไม่เหมาะจะไปรับบริการทันตกรรมเพราะหญิงตั้งครรภ์มักมีอาการแพ้ท้อง และอาจเกิดความเครียดได้ง่าย ส่วนระหว่างช่วงอายุครรภ์ 7 - 9 เดือน ครรภ์จะมีขนาดใหญ่ ไม่สะดวกที่จะนอนท่าฟัน)



ข้อบ่งชี้ในการจัดฟัน

เรียบเรียงโดย สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย

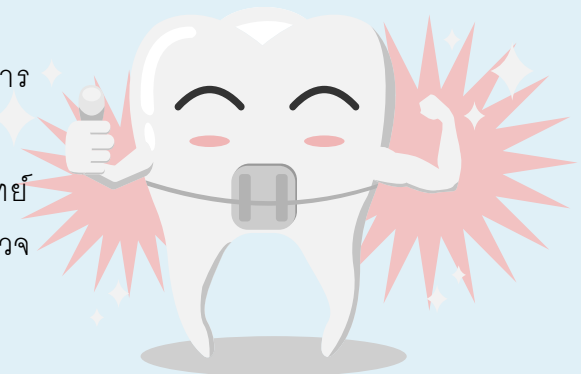
การจัดฟันที่เป็นการรักษาทางทันตกรรมนั้นจะเป็นการแก้ไขความผิดปกติของการเรียงตัวของฟันให้กลับเข้าสู่ตำแหน่งที่ควรจะเป็น เพื่อให้การสบระหว่างฟันบนและฟันล่างมีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องซึ่งจะเป็นผลดีต่อการบดเคี้ยวอาหาร สุขภาพของฟัน รวมทั้งเนื้อเยื่อรอบๆ ฟันด้วย นอกจากนี้ยังช่วยปรับให้รูปลักษณะของใบหน้าและการยิ้มแลดูดีขึ้นซึ่งผู้ที่ให้การรักษาจะต้องเป็นทันตแพทย์เท่านั้น

ข้อบ่งชี้ในการจัดฟัน

การจัดฟัน คือการจัดเรียงฟันให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องทำให้การสบฟันถูกต้อง เพื่อให้อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการบดเคี้ยวสามารถทำหน้าที่ได้ดี โดยต้องมีข้อบ่งชี้หรือความจำเป็นที่ต้องจัดฟันที่สำคัญ เช่น ฟันเก ฟันห่าง ฟันยื่น ฟันเหยิน เป็นต้น ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะที่ทำให้การสบฟันผิดปกติ บดเคี้ยวลำบากหรือเคี้ยวแล้วเจ็บข้อต่อขากรรไกรหรือมีเศษอาหารไปติดทำให้แปรงฟันลำบาก เกิดฟันผุเหงือกอักเสบและอื่นๆ การจัดฟันจะช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ ความสวยงามจะเป็นผลตามมาจากการเรียงตัวของฟันในตำแหน่งที่ถูกต้อง และที่สำคัญการจัดฟันต้องทำโดยทันตแพทย์จริงๆ เท่านั้น

การดูแลสุขภาพช่องปากขณะจัดฟัน

1. หลีกเลี่ยงการเคี้ยวอาหารแข็ง เหนียวและกรอบทั้งหลาย เช่น การเคี้ยวน้ำแข็ง ปลาหมึก ถั่ว ลูกอม ท็อฟฟี่ และหมากฝรั่ง เพราะจะทำให้เครื่องมือจัดฟันหลุดได้
2. การรับประทานผัก ผลไม้ ควรตัดแบ่งเป็นชิ้นเล็กพอคำและเคี้ยวด้วยฟันกรามข้างหลังควรเลือกรับประทานของอ่อน ๆ
3. ในระยะแรกของการจัดฟันมักจะเจ็บฟันและอาจมีแผลเกิดขึ้นในช่องปาก ซึ่งอาการจะค่อยๆทุเลาลงในสัปดาห์ที่ 2 การลดการระคายเคืองโดยนำขี้ผึ้งที่ได้รับจากทันตแพทย์ทาปิดทับบริเวณที่แหลมคมและดื่มน้ำให้มากขึ้นจะทำให้แผลหายเร็วขึ้น
4. ถ้ามีลวดเส้นเล็กๆออกมาแทงริมฝีปากหรือแก้ม ให้ใช้ของไม่มีคม เช่น ยางลบปลายดินสอเช็ด แอลกอฮอล์ กดปลายลวดเข้าไป
5. แปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร เพื่อลดการเกิดฟันผุในระหว่างการจัดฟัน
6. ในระหว่างการจัดฟันควรพบทันตแพทย์ เพื่อขูดหินปูน ทำความสะอาดฟันและตรวจฟันผุทุก ๆ 6 เดือน



กิตติกรรมประกาศ

ชุดหนังสือดังกล่าวนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จากการให้คำปรึกษาแนะนำของ แพทย์หญิงสายพิณ คุณสมิทธิ ซึ่งเป็นที่ปรึกษาสำนักส่งเสริมสุขภาพ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และข้อคิดเห็นมาโดยตลอด คณะผู้จัดทำจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณ นักวิชาการจากหน่วยงานต่างๆ ดังนี้

- กรมอนามัย อันประกอบไปด้วย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ สำนักทันตสาธารณสุข สำนักอนามัยผู้สูงอายุ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักโภชนาการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานโครงการขับเคลื่อนกรมอนามัย 4.0 เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง และศูนย์อนามัยที่ 1-12
- กรมควบคุมโรค อันประกอบไปด้วย สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม สำนักโรคไม่ติดต่อ
- กรมสุขภาพจิต อันประกอบด้วย สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข อันประกอบไปด้วย กองบริหารสาธารณสุข ซึ่งได้กรุณาสันับสนุนข้อมูลวิชาการ ประสพการณ์ต่างๆ ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ในการจัดทำชุดหนังสือดังกล่าวนี้มาโดยตลอด



กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ

วัยทำงาน สร้างสุข สดชื่น อายุยืน ด้วย 10 PACKAGES

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ที่อยู่ 88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
Tel. 0 2590 4525 e-mail: workingage@hotmail.com