



ชื่อ.....  
โรงเรียน.....บ้านกoon.....

## ใบงานสุขศึกษา ม.3 หน่วยที่ 3 อนามัยการเจริญพันธุ์และการตั้งครรภ์

1. อ่านแบบเรียนสุขศึกษา ม.3 หน้า 33-35 แล้ว เติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง (โดยเลือกใช้คำที่กำหนดให้)  
..... เป็นการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ตั้งแต่การเลือก ..... ความพร้อม ด้าน  
ที่อยู่อาศัยและอาชีพ ..... การวางแผนสำหรับการมีบุตร ตลอดจน.....

ของการมีบุตรที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้บุตรได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพในอนาคต โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ตรวจสอบสุขภาพและ.....ก่อนการสมรส หรือก่อนการมีบุตร เพื่อป้องกันโรคติดต่อ ทาง  
เพศสัมพันธ์ และโรคทางพันธุกรรม

2. เมื่อต้องการมีบุตรควรพิจารณาจากสุขภาพอนามัย ทั้งทางด้าน ..... ของมารดา  
ประกอบกับภาวะทาง .....ของครอบครัว

3. เลือกใช้วิธีการ.....ที่เหมาะสม เมื่อยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร หรือเมื่อมีบุตรเพียงพอ ตาม  
ที่ได้วางแผนไว้

.....การดูแลสุขภาพของมารดาดังแต่.....และ.....ตั้งครรภ์ ให้  
มีความปลอดภัย พร้อมทั้งมีบุตรที่สมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ

2. วิธีปฏิบัติต่อไปนี้อยู่ควรกระทำในช่วงเวลาใดตั้งแต่ก่อนหรือเริ่มตั้งครรภ์, ระหว่างตั้งครรภ์, หลังคลอด

|                                                                              | ก่อนหรือเริ่ม | ระหว่าง | หลังคลอด |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|----------|
| ช่วงสัปดาห์แรกไม่ควรทำงานหนัก หรือยกของหนัก เพราะ<br>จะส่งผลให้มดลูกหย่อนได้ |               |         |          |
| พบแพทย์เพื่อทำการตรวจให้ชัดเจนหรือทำการฝากครรภ์                              |               |         |          |
| ปฏิบัติตามคำแนะนำที่สุขภาพแม่และเด็กกำหนดไว้                                 |               |         |          |
| งดการมีเพศสัมพันธ์เป็นเวลา ๔-๖ สัปดาห์                                       |               |         |          |
| แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย ไม่รัดรูป                                   |               |         |          |
| ควรเตรียมเสื้อผ้า สิ่งของที่จำเป็นสำหรับทารกให้พร้อม                         |               |         |          |

3. .... จะเริ่มต้นขึ้นเมื่อตัว.....ของผู้ชายมา.....กับ.....ของผู้หญิง  
ซึ่งโดยปกติแล้วการขาด.....นั้นจะเป็น.....ที่บ่งชี้ว่าได้มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น  
นอกจากนั้นอาจมีอาการที่แสดงออก อย่างอื่นร่วมด้วย เช่น ..... เจ็บเต้านม การรับรู้ใน.....  
ของอาหารเปลี่ยนแปลงไป อารมณ์แปรปรวน เป็นต้น



Lertmanut: Bankoon School