



หน่วยการเรียนรู้ที่

อนามัยวัยเจริญพันธุ์

4

กิจกรรมที่ 1

รอบรู้เรื่องการดูแลอนามัยแม่และเด็ก

● คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่กล่าวถูก และเขียนเครื่องหมาย x หน้าข้อความที่กล่าวไม่ถูกต้อง

คะแนนที่ได้	คะแนนเต็ม
	10

-1. การวางแผนครอบครัว การอนามัยแม่และเด็ก โรคเอดส์ มะเร็งระบบสืบพันธุ์ โรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ การแท้งและภาวะแทรกซ้อน ภาวะการมีบุตรยาก เพศศึกษา อนามัยวัยรุ่น และภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และผู้สูงอายุ เป็นองค์ประกอบของอนามัยการเจริญพันธุ์
-2. การประเมินสภาวะเสี่ยงก่อนการตั้งครรภ์ เป็นเรื่องสำคัญในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายระหว่างตั้งครรภ์
-3. หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีกรดโฟลิก เช่น ผักที่มีสีเขียว กะหล่ำปลี ฝักถั่ว เมล็ดถั่ว
-4. พิลาทิส โยคะ และว่ายน้ำ เป็นกีฬาที่ไม่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์
-5. ผู้หญิงหลังคลอด 4-6 สัปดาห์ ควรได้รับการตรวจร่างกาย
-6. อาการปัสสาวะแสบขัด มีเลือดออกทางช่องคลอด และปวดศีรษะบ่อย เป็นอาการที่เกิดขึ้นปกติของคุณแม่หลังคลอดไม่จำเป็นต้องพบแพทย์
-7. ทารกที่มีอายุตั้งแต่แรกคลอดถึง 28 วัน เป็นช่วงชีวิตที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษ
-8. ทารกที่ดื่มน้ำนมแม่ปกติจะขับถ่ายวันละ 3-4 ครั้ง
-9. การสัมผัสและการกอดทารกจะทำให้ทารกเกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นสุขสงบ เกิดความมั่นใจต่อสิ่งแวดล้อมและคนรอบข้าง
-10. ทารกแรกเกิดไม่ควรได้รับการฉีดวัคซีน โดยทารกควรได้รับการฉีดวัคซีนเข็มแรกเมื่อมีอายุครบ 6 เดือน

