



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
ประกอบกับภาวะทางของครอบครัว

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

.....การดูแลสุขภาพของมารดาดังแต่.....และ.....ตั้งครรรค์ ให้
มีความปลอดภัย พร้อมทั้งมีบุตรที่สมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ

2.วิธีปฏิบัติต่อไปนี้อยู่ควรกระทำในช่วงเวลาใดตั้งแต่ก่อนหรือเริ่มตั้งครรรค์, ระหว่างตั้งครรรค์, หลังคลอด

	ก่อนหรือเริ่ม	ระหว่าง	หลังคลอด
ช่วงสัปดาห์แรกไม่ควรทำงานหนัก หรือยกของหนัก เพราะ จะส่งผลให้มดลูกหย่อนได้			
พบแพทย์เพื่อทำการตรวจให้ชัดเจนหรือทำการฝากครรรค์			
ปฏิบัติตามที่สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กกำหนดไว้			
งดการมีเพศสัมพันธ์เป็นเวลา ๔-๖ สัปดาห์			
แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย ไม่รัดรูป			
ควรเตรียมเสื้อผ้า สิ่งของที่จำเป็นสำหรับทารกให้พร้อม			

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



Lertmanut: Bankoon School