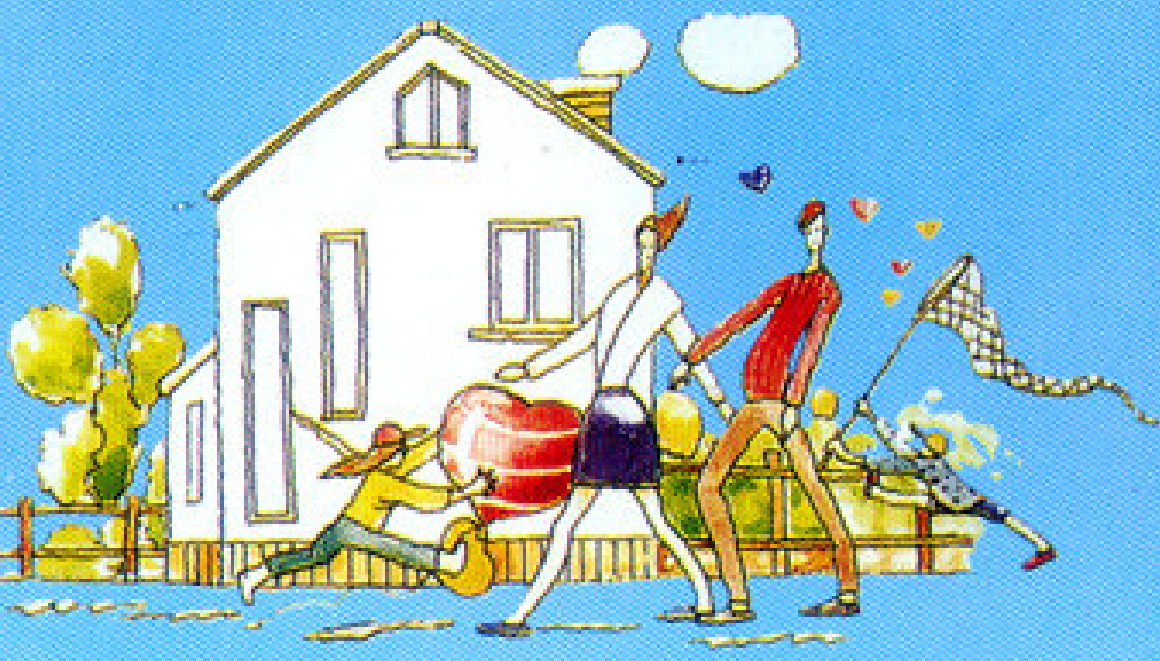


• เรื่องชวนรู้สำหรับคู่หนุ่มสาวก่อนตัดสินใจแต่งงาน

คิดจะรัก... น่าจะรู้



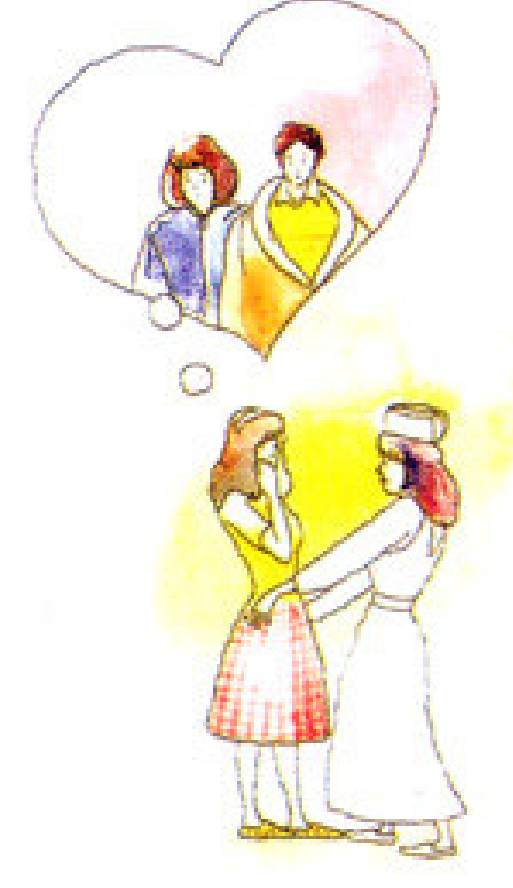
กองอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

“เรื่องชวนรู้ สำหรับคู่หนุ่มสาว ก่อนตัดสินใจแต่งงาน”

ควรรักษาซึ่งกันและกัน

อย่างเปิดเผย

- อุปนิสัยใจคอ
- พื้นฐานครอบครัว
- พื้นฐานการศึกษา
- เศรษฐกิจ ฐานะการเงิน



• ต้องรู้จักที่จะก่อนปรน
ในการใช้ชีวิตด้วยกัน ร่วมคิด
ร่วมวางแผน ร่วมสร้าง
ครอบครัวที่เป็นสุข

ครอบครัวมีความสุข

• สุขภาพร่างกาย
ทั้งเรื่องโรคติดต่อหรือ
โรคทางพันธุกรรม ที่อาจจะ
เป็นปัญหากับครอบครัว
ในอนาคต



ครอบครัวล้มเหลว

“เรื่องชวนรู้ สำหรับ การตรวจ สุขภาพก่อนแต่งงาน”

รางวัลแห่งความรัก และสิ่งปรารถนาของทุก

ครอบครัว คือ ลูก

ทำอย่างไรจึงจะมีลูกในเวลาที่เหมาะสมพร้อม
และมีลูกที่สุขภาพแข็งแรง

- เริ่มต้นด้วยการตรวจ

ร่างกายและการตรวจทาง

ห้องปฏิบัติการเพื่อให้ทราบถึง

ความสมบูรณ์และความพร้อม

ของร่างกายทั้งฝ่ายชายและ

หญิงที่จะเป็นผู้ก่อกำเนิด

ทารกน้อยที่จะต้องมีสุขภาพ

สมบูรณ์แข็งแรงและสามารถ

วินิจฉัยโรคบางอย่างที่ยัง

ไม่แสดงอาการได้



การตรวจร่างกาย ได้แก่

1. วัดความดันโลหิต
2. ชั่งน้ำหนัก
3. วัดส่วนสูง

พ่อแม่
ที่แข็งแรงสมบูรณ์



ลูกที่สุขภาพสมบูรณ์

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

1. ตรวจหาน้ำตาลในปัสสาวะ

เพื่อค้นหาโรคเบาหวาน ซึ่งเป็น

โรคที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ได้

2. เอกซเรย์ปอดจะทำให้

ทราบถึงโรคปอดที่สามารถติดต่อ

ถึงกันได้

3. ตรวจเลือดเพื่อให้ทราบถึง

• กลุ่มเลือด (หมู่เลือด)

• ความเข้มข้นของเม็ดเลือด เพื่อดูว่ามีภาวะ

โลหิตจางหรือไม่

• โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคซิฟิลิส

และโรคเอดส์

• โรคไวรัสตับอักเสบบี เพราะเป็นโรคที่อาจ

ไม่มีอาการแสดงใดๆ แต่สามารถติดต่อถึงกัน

และติดต่อไปยังลูกในครรภ์ได้

4. การฉีดวัคซีนป้องกัน

โรค เช่น ไวรัสตับอักเสบบี

จะเป็นการให้ภูมิคุ้มกันไม่ให้เป็น

โรคที่แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ และ

วัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน

ที่สตรีควรได้รับเพื่อป้องกัน

การติดเชื้อในระยะตั้งครรภ์

1-4 เดือน ซึ่งเป็นอันตราย

ต่อทารก



คู่สมรส

ควรได้รับการบริการเหล่านี้ :-

คำปรึกษา

เพศศึกษาในชีวิตคู่

การวางแผนครอบครัว

การตรวจร่างกายทั่วไป

เช่น ส่วนสูง (ซม.),

น้ำหนัก (กก.),

ความดันโลหิต (มม.ปรอท), ระบบหัวใจ, ระบบหายใจ

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

1. การตรวจเลือด

• หมู่เลือด

• ความเข้มข้นของเม็ดเลือด @ Hct (%)

• ระดับน้ำตาลในเลือด (mg%) @ FBS

• ภูมิคุ้มกันโรคไวรัสตับอักเสบบี @ Anti HBS

• เลือดบวกซีฟิลิส (VDRL)

• ภูมิคุ้มกันไวรัสโรคเอดส์ (Anti HIV)

• ตรวจหา Haemoglobin Typing

(โรคเลือดจางธาลัสซีเมีย)

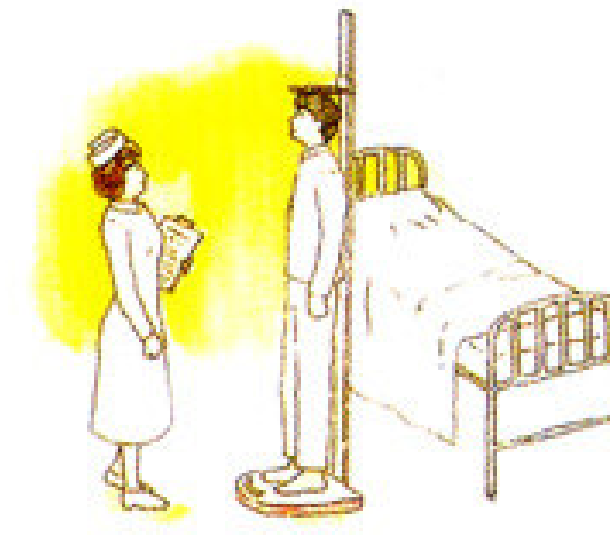
2. เอกซเรย์ปอด (Chest X-Ray)

การได้รับวัคซีน

• วัคซีนหัดเยอรมัน

• วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี

• วัคซีนบาดทะยัก



“เรื่องชวนรู้ สำหรับ คู่สมรส ในการวางแผนครอบครัว”

คู่สมรสควรมีการวางแผนล่วงหน้าสำหรับ

ครอบครัวว่าจะมีลูกกี่คน มีลูกเมื่อใดและแต่ละคน

ควรห่างกันกี่ปี

• คู่สมรสควรที่จะใช้เวลาสักกระยะหนึ่งเพื่อ

ปรับตัวปรับใจเข้าหากัน และสร้างฐานะให้มั่นคง

เมื่อพร้อมแล้วจึงค่อยตัดสินใจมีลูก

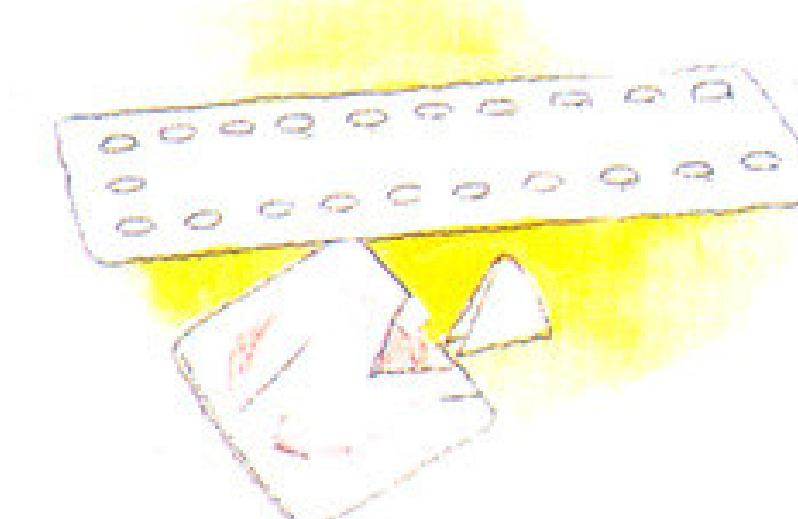
• ในสภาพสังคมปัจจุบันจำนวนบุตรคงจะต้อง

พิจารณาตามฐานะความเป็นอยู่และความพร้อม

ของครอบครัว การมีบุตรแต่ละคนควรห่างกัน

อย่างน้อย 3 ปี และควรมีบุตรเมื่อมารดาอายุ

มากกว่า 20 ปี และไม่ควรมีนานกว่า 35 ปี



วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับคู่สมรสใหม่

ฝ่ายหญิง

- กินยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ครั้งแรก

ควรเลือกใช้ที่มีฮอร์โมนประกอบอยู่ขนาดต่ำกว่าก่อน

เพื่อลดอาการแทรกซ้อน เริ่มกินยาเม็ดแรก

ในวันแรกที่มีประจำเดือน วันละ 1 เม็ดเรียงตาม

ลำดับลูกศร หลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนทุกวัน

กินติดต่อกันไปแมงต้องแฉง

- หากลืมกิน 1 เม็ด ให้รีบกินทันทีที่นึกได้และ

กินเม็ดต่อไปตามปกติ

- หากลืมกิน 2 เม็ด ให้หยุดใช้แผงนั้น และ

ใช้วิธีอื่น เช่น ถุงยางอนามัย จนมีประจำเดือน

จึงเริ่มแผงใหม่

- ส่วนวิธีการคุมกำเนิดอื่นๆ เช่น ยาฉีด

คุมกำเนิด ฮอร์โมน ยาฝังคุมกำเนิด ไม่แนะนำ

ให้คู่สมรสใหม่ใช้เพราะเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสมสำหรับ

ผู้ที่ไม่เคยมีลูก

ฝ่ายชาย

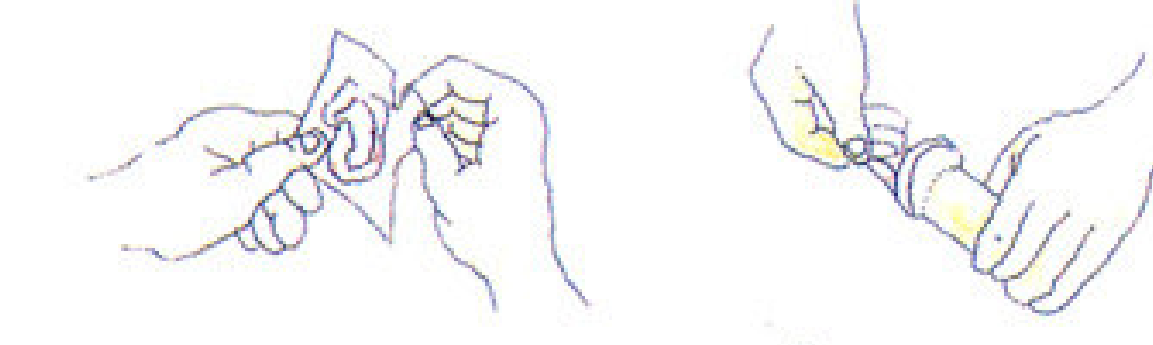
- สวมถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ ป้องกัน

การตั้งครรภ์ และสามารถป้องกันโรคติดต่อทาง

เพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

การใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง

เมื่อใส่



1. ตรวจสอบสภาพของถุงยาง

- ดูวันหมดอายุ

- สภาพไม่ฉ่ำรูด

2. บีบปลายถุงยาง

เพื่อไล่อากาศ

ใส่ขณะ

อวัยวะเพศแข็งตัว



เมื่อใช้แล้ว

1. ถอดถุงยาง

โดยระวังไม่ให้ด้านนอก

ของถุงยางที่ใช้แล้ว

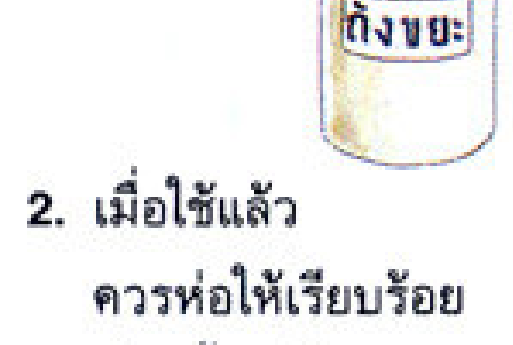
สัมผัสอวัยวะเพศ

- 3.

2. เมื่อใช้แล้ว

ควรห่อให้เรียบร้อย

ก่อนทิ้งลงถังขยะ



ท่านสามารถรับบริการได้ที่ :
สถานบริการสาธารณสุข ทุกแห่งทั่วประเทศ