



ครอบครัวเป็นสุข มีลูกเมื่อพร้อม

ลูกเป็นเสมือนแก้วตาดวงใจของพ่อแม่ ทุกครอบครัวปรารถนาที่จะให้ลูกเกิดมามีร่างกายแข็งแรง พัฒนาการสมวัย ฉลาดสติปัญญาดีและปรับตัวได้ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ไม่พิการ หรือตายก่อนวัยอันสมควร ส่วนผู้ที่เป็นแม่เองก็คงไม่อยากจะประสบปัญหาสุขภาพเสื่อมโทรม หรือต้องตายเพราะการตั้งครรภ์และการคลอด ปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดจากการที่แม่มีลูกมาก มีลูกถี่ มีลูกเมื่ออายุน้อยหรือมากเกินไป ถ้าครอบครัววางแผนให้มีลูกเมื่อพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ก็จะช่วยให้ชีวิตแม่ลูกปลอดภัยและครอบครัวมีความสุข

ในประเทศไทยมีทารก ๑ ใน ๑๐ ที่เกิดจากแม่วัยรุ่นที่มีอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี โดย ๑ ใน ๕ จะเกิดจากแม่ที่ไม่พร้อม หรือไม่ตั้งใจที่จะตั้งครรภ์ และ แม่วัยรุ่นจะให้กำเนิดทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยเป็น ๒.๘ เท่าของแม่วัยผู้ใหญ่อายุ ๒๐-๓๔ ปี

ผู้ที่ตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม รวมทั้งหญิงวัยรุ่น และอื่นๆ ซึ่งปรากฏการทำแท้ง ทำให้เป็นปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ จึงจำเป็นที่ทุกครอบครัวจะต้องมีการวางแผนที่จะมีลูกเมื่อพร้อม

ข้อมูลสนับสนุน

๑. คุณภาพของทารกที่จะเกิดมาแต่ละคน มีความสำคัญมากสำหรับครอบครัว ดังนั้น การตั้งครรภ์แต่ละครั้ง พ่อแม่จึงต้องวางแผนและเตรียมความพร้อมก่อน
๒. สุขภาพของแม่และลูกจะดีขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อครอบครัวมีการวางแผนให้ทั้งชายและหญิงพร้อมทางด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม
๓. อายุของแม่ที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์ คือ ระหว่างอายุ อายุ ๒๐ - ๓๕ ปี และแม่ไม่ควรตั้งครรภ์เกิน ๔ ครั้ง
๔. ควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย ๒ ปี ก่อนมีลูกคนถัดไป เพราะการมีลูกถี่เกินไป เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพของแม่และลูก
๕. ในปัจจุบันมีวิธีที่ปลอดภัยสำหรับป้องกันการตั้งครรภ์หลายอย่าง ผู้ที่ได้รู้ เข้าใจและใช้วิธีการวางแผนครอบครัวที่ถูกต้อง สามารถกำหนดจำนวนลูกที่ต้องการ เวลาที่ต้องการมีลูก และการเว้นช่วงห่างที่เหมาะสมระหว่างการเกิดของลูกแต่ละคน
๖. ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง มีความรับผิดชอบด้วยกันในเรื่องการวางแผนครอบครัวทุกคนจึงจำเป็นต้องรู้ และร่วมมือกันปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของตน และสมาชิกในครอบครัว

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๑. คุณภาพของทารกที่จะเกิดมาแต่ละคน มีความสำคัญมากสำหรับครอบครัว ดังนั้น การตั้งครรภ์แต่ละครั้ง พ่อแม่ จึงต้องวางแผนและเตรียมความพร้อมก่อน

ปัจจุบันจำนวนบุตรในแต่ละครอบครัวโดยเฉลี่ยมีไม่ถึง ๒ คน เนื่องจากสุขภาพของแม่และลูกจะดีขึ้นอย่างชัดเจนเมื่อครอบครัวมีการวางแผนให้ทั้งชายและหญิงพร้อมทางด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคมหลายปัจจัย การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ครอบครัวมีบุตรน้อยลง บทบาทของสตรีในสังคมที่เพิ่มมากขึ้น ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูบุตรที่สูงมากขึ้น การเป็นครอบครัวเดี่ยว การทำงานในระบบเศรษฐกิจอุตสาหกรรมแทนที่เกษตรกรรม ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่ทำให้ครอบครัวมีการคุมกำเนิด ในสังคมไทย พบว่า จำนวนบุตรโดยเฉลี่ยของสตรีไทย ลดลงจากประมาณ ๖ คนเมื่อ ๕๐ ปีก่อน อัตราการคุมกำเนิดในสตรีไทยสูงถึง ร้อยละ ๘๐ ดังนั้น การตั้งครรภ์แต่ละครั้งจึงต้องวางแผน เตรียมความพร้อม และดูแลให้ดี เพื่อให้ได้บุตรที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีคุณภาพ

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๒. สุขภาพของแม่และลูกจะดีขึ้นอย่างชัดเจน เมื่อมีความพร้อมของครอบครัว ทั้งชายและหญิง ทั้งทางด้านสุขภาพ ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม

สุขภาพของแม่และลูกอาจถูกกระทบกระเทือนจากโรคร้าย และภาวะหลายอย่าง เช่น โรคเอดส์ โรคธาลัสซีเมีย ภาวะขาดสารอาหาร ความเครียด ตลอดจนความไม่พร้อมทางวุฒิภาวะของแม่ นอกจากนี้แม่จะไม่สามารถดูแลตนเองได้ดีแล้ว ลูกก็จะเกิดปัญหาไม่สมบูรณ์แข็งแรง ดิดโรคตั้งแต่เกิด หรือ โตขึ้นก็เสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง เป็นต้น ดังนั้น ก่อนแต่งงาน และก่อนตั้งครรภ์ควรตรวจร่างกาย เพื่อหาทางป้องกันแก้ไขโรคติดต่อทางพันธุกรรม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และภาวะอื่นๆเสียก่อน รวมทั้งรับความรู้ที่เหมาะสมและถูกต้อง และในช่วงก่อนตั้งครรภ์แม่ควรจะได้รับข่ามเม็ดกรดโฟลิก เพื่อป้องกันภาวะความพิการแต่กำเนิดของสมองและระบบประสาทของลูก สามารถรับบริการได้ที่คลินิกเตรียมความพร้อมก่อนแต่งงาน และก่อนตั้งครรภ์ในโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วประเทศ เพื่อให้ทั้งคู่สมรสและบุตรมีสุขภาพแข็งแรง

ตรวจสอบสุขภาพก่อนแต่งงานทั้งชายและหญิง

๑. ตรวจร่างกายโดยแพทย์
๒. ตรวจวัดความดันโลหิต/ วัดชีพจร/ ชั่งน้ำหนัก/ วัดส่วนสูง
๓. ตรวจหาหมู่เลือด
๔. ตรวจชนิดของกลุ่มเลือด
๕. ตรวจนับปริมาณ และชนิดของเม็ดเลือด
๖. ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี
๗. ตรวจกามโรค หรือ ซิฟิลิส
๘. ตรวจหาเชื้อไวรัสเอดส์
๙. ตรวจปัสสาวะอย่างสมบูรณ์
๑๐. ตรวจหาความผิดปกติทางพันธุกรรมของเม็ดเลือดแดง
๑๑. ตรวจหาภูมิคุ้มกันหัดเยอรมัน (เฉพาะฝ่ายหญิง)

การวางแผนมีลูก และการเว้นช่วงมีลูก

วิธีที่ฝ่ายชายเป็นผู้ใช้

๑. การผ่าตัดทำหมัน
๒. การใช้ถุงยางอนามัย

วิธีที่ฝ่ายหญิงเป็นผู้ใช้

๑. การกินยาคุมกำเนิด
๒. การฉีดยาคุมกำเนิด
๓. การใช้ห่วงอนามัย
๔. การฝังยาคุมกำเนิด
๕. การใช้ถุงยางอนามัยสุภาพสตรี
๖. ฝาครอบปากมดลูก
๗. ห่วงสอดช่องคลอด
๘. ขาฉ้อสุจิ
๙. แผ่นแปะผิวหนัง
๑๐. นับวันปลอดภัย
๑๑. การผ่าตัดทำหมัน

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๓. อายุของแม่ที่เหมาะสมในการตั้งครรภ์ คือ ระหว่างอายุ อายุ ๒๐ - ๓๕ ปี และแม่ไม่ควรตั้งครรภ์เกิน ๔ ครั้ง

- ๓.๑ ทุกปีจะมีผู้หญิงใน โลกนี้จำนวนกว่า ๕ แสนคน เสียชีวิตเนื่องจากปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดลูก สำหรับหนึ่งคนที่ตายจะมีอีก ๓๐ คน ที่ประสบปัญหาจนมีการเจ็บป่วยรุนแรง การวางแผนครอบครัวจึงมีส่วนสำคัญในการป้องกันการตาย การเจ็บป่วย และพิการเหล่านี้
- ๓.๒ ผู้หญิงที่มีอายุระหว่าง ๒๐-๓๕ ปี จะมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีผลให้การตั้งครรภ์และการคลอดมีความปลอดภัยทั้งแม่และลูก ดังนั้น ผู้หญิงและครอบครัวควร ได้รับความรู้ถึงความเสี่ยงของการตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี และหลังอายุ ๓๕ ปี
- ๓.๓ แม่ที่ตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ ปี ร่างกายของตนเองยังเติบโตไม่เต็มที่ จึงมักจะคลอดลูกก่อนกำหนด ลูกมีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อย มีความเสี่ยงมากกว่าปกติที่จะเจ็บป่วยและตายในช่วงขวบปีแรก ส่วนตัวแม่วัยรุ่นก็มีความเสี่ยงต่อโรคโลหิตจาง ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ หรือคลอดยาก สำหรับด้านจิตใจยังมีอารมณ์แปรปรวนได้ง่ายจึงยังไม่พร้อมที่จะเป็นแม่ ในพื้นที่ซึ่งผู้หญิงแต่งงานเร็ว จึงควรวางแผนครอบครัว เพื่อชะลอการมีลูกคนแรกจนกว่าแม่จะมีอายุ ๒๐ ปีขึ้นไป
- ๓.๔ แม่ที่ตั้งครรภ์หลังอายุ ๓๕ ปี และแม่ที่ตั้งครรภ์มากกว่า ๔ ครั้ง มักมีปัญหาในการคลอด และมีโรคแทรกซ้อนได้ง่าย เช่น ตกเลือด ความดันโลหิตสูง ลูกที่เกิดมามีน้ำหนักตัวน้อยและไม่แข็งแรง และเพิ่มความเสี่ยงต่อความพิการและปัญญาอ่อน
- ๓.๕ สำหรับแม่ที่ตั้งครรภ์ก่อนอายุ ๒๐ หรือ หลังอายุ ๓๕ ปี อย่าปกปิด หรืออย่าอาย ต้องมาฝากท้องเพื่อได้รับการบำรุงครรภ์ และควรให้ครอบครัวได้รับความรู้เพื่อได้ช่วยกันดูแล

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๔. ควรเว้นช่วงห่างอย่างน้อย ๒ ปี ก่อนมีลูกคนถัดไป เพราะการมีลูกถี่เกินไป เพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพของแม่และลูก

- ๔.๑ แม่ควรเว้นช่วงห่างของการมีลูกอย่างน้อย ๒ ปี เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่และลูก และลดอัตราการตายลงเกือบร้อยละ ๕๐
- ๔.๒ การมีลูกถี่เกินไป ระยะห่างน้อยกว่า ๒ ปี ลูกมักจะเกิดก่อนกำหนด มีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อย ร่างกายไม่แข็งแรง เลี้ยงยาก เจริญเติบโตไม่ดี มีพัฒนาการไม่สมวัย มีปัญหาในการเรียนรู้ อาจตายในช่วงขวบปีแรกมากกว่าเด็กแรกเกิดที่มีน้ำหนักปกติถึง ๔ เท่า
- ๔.๓ แม่ที่มีลูกถี่ และมากเกินไป จะมีสุขภาพทรุดโทรม เพราะร่างกายยังไม่กลับคืนสู่สภาพปกติ จึงต้องการเวลาพักผ่อนบำรุงสุขภาพก่อนที่จะตั้งครรภ์ครั้งต่อไป

- ๔.๔ การมีลูกห่างกันอย่างน้อย ๒ ปี พ่อแม่จะมีเวลาเอาใจใส่ อบรมเลี้ยงลูกแต่ละคนได้อย่างเต็มที่ และจะได้มีเวลาให้ลูกคนโตเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับการมีน้องคนใหม่
- ๔.๕ การมีลูกแต่ละคนทำให้ครอบครัวใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ดังนั้น การเว้นช่วงการมีลูกให้ห่างจะช่วยให้อาชีพพ่อแม่มีโอกาสเก็บออมเงินทอง เตรียมไว้เพื่อความมั่นคง และความสุขของครอบครัว
- ๔.๖ ร่างกายของแม่มักจะอ่อนล้าจากการตั้งครรภ์บ่อยๆ การคลอด การให้นมลูกและเลี้ยงดูลูกเล็กๆ หลายคนต่อกัน โดยเฉพาะเมื่อเว้นช่วงห่างน้อยกว่า ๒ ปี และมีลูก ๔ คน แม่จะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากขึ้น เช่น โรคโลหิตจาง และตกเลือด
- ๔.๗ การตั้งครรภ์ครั้งที่ ๔ ขึ้นไป แม่มักมีปัญหาสุขภาพ มีภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์และการคลอดได้บ่อย เช่น โลหิตจาง ตกเลือด แท้ง ทั้งยังเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมดลูก
- ๔.๘ ลูกคนที่ ๔ ขึ้นไป จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น อาจตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หรือมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย เสี่ยงต่อความพิการเจ็บป่วยได้ง่าย มีโอกาสตายในช่วงปีแรกได้มากกว่า

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๕. ปัจจุบันมีวิธีที่ปลอดภัยสำหรับการป้องกันการตั้งครรภ์หลายอย่าง ผู้ที่รู้เข้าใจ และใช้วิธีการวางแผนครอบครัวที่ถูกต้อง สามารถกำหนดจำนวนลูกที่ต้องการ เวลาที่ต้องการมีลูก และการเว้นช่วงห่างที่เหมาะสมระหว่างการเกิดของลูกแต่ละคน

- ๕.๑ คู่สมรสควรมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ คือ มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ไม่เป็นโรคที่ถ่ายทอดทางเพศสัมพันธ์และพันธุกรรม มีความต้องการดูแลลูก และตั้งใจอบรมเลี้ยงลูกด้วยความเสียสละอดทน รวมทั้งมีรายได้เพียงพอที่จะเลี้ยงลูก
- ๕.๒ ปัจจุบันมีวิธีที่ปลอดภัยและได้ผลดี ในการป้องกันการตั้งครรภ์หลายอย่าง ซึ่งทุกคนสามารถไปปรึกษาหาวิธีที่เหมาะสม และรับบริการได้ที่สถานอนามัย สถานบริการสุขภาพ หรือโรงพยาบาล ทุกแห่ง ทั้งนี้ การใช้ถุงยางอนามัยเป็นวิธีที่ดีสำหรับการป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งโรคเอดส์
- ๕.๓ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวในช่วง ๖ เดือนแรก โดยให้นมตามความต้องการของลูกสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ร้อยละ ๙๘ หากประจำเดือนยังไม่มา
- ๕.๔ พ่อแม่ควรวางแผนการมีลูกเมื่อครอบครัวมีความพร้อม โดยมีลูกไม่เกิน ๒ คน และกำหนดช่วงห่างของการมีลูกอย่างน้อย ๒ ปี ขึ้นไป เพื่อที่พ่อแม่จะได้เลี้ยงดูลูกด้วยความเอาใจใส่ และส่งเสริมให้ลูกเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ

ข้อมูลสนับสนุนสำหรับสาระสำคัญลำดับที่ :

๖. ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง มีความรับผิดชอบด้วยกันในเรื่องการวางแผนครอบครัว ทุกคนจึงจำเป็นต้องรู้ และร่วมมือกันปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของตน และสมาชิกในครอบครัว

- ๖.๑ ทั้งผู้ชายและผู้หญิง มีความรับผิดชอบร่วมกันที่จะป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา คู่สมรสควรรับการตรวจสุขภาพและตรวจเลือดก่อนแต่งงานและก่อนการมีลูก เพื่อรับการดูแลรักษาและคำปรึกษาจะได้ลดความเสี่ยงต่อสุขภาพของแม่และลูก เช่น โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เชื้อเอชไอวีที่ถ่ายทอดจากแม่สู่ลูก โรคหัวใจ โรคคอพอก
- ๖.๒ พ่อและแม่เรียนรู้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และศึกษาด้วยตนเองจากสื่อต่างๆ ในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูลูก และการดูแลสุขภาพ ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์จนถึงการคลอดและหลังคลอดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทำให้พ่อแม่ร่วมกันอบรมเลี้ยงดูเด็กให้มีสุขภาพที่ดี เจริญเติบโตและมีพัฒนาการ
- ๖.๓ ในการวางแผนชีวิตครอบครัว นอกจากความพร้อมทางเศรษฐกิจแล้ว พ่อแม่จะต้องมีความตั้งใจและต้องการมีลูก พร้อมที่จะแบ่งเวลา เสียสละ อดทน เอาใจใส่ในการอบรมเลี้ยงดูลูกด้วยความรักความเข้าใจ และปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับวัยและระดับพัฒนาการของลูก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่น