

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

วัยรุ่นจะมีความแตกต่างจากเด็กโตหลายประการ พัฒนาของวัยรุ่นจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และหลายด้านพร้อม ๆ กัน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม วัยรุ่นต้องปรับตัวอย่างมาก เพื่อให้เขาสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างเป็นสุข และพัฒนาตนเองเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีวิชาชีพเหมาะสมกับตนพร้อมที่จะดำเนินชีวิตครอบครัวต่อไปได้อย่างปลอดภัย การจัดการเรียนรู้ในวัยรุ่น มีความแตกต่างบางประการ ซึ่งต้องการความเข้าใจในจิตวิทยาของวัยรุ่น ลักษณะพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมจะแตกต่างจากวัยเด็กอย่างชัดเจน ถ้าวัยรุ่นเรียนรู้ไปอย่างไรแล้ว มักจะเกิดพฤติกรรมติดตัว กลายเป็นนิสัย และบุคลิกภาพซึ่งจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยากในภายหลัง วัยนี้จึงควรมีการเรียนรู้อย่างถูกต้องก่อนที่วัยรุ่นจะไปเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างผิด ๆ และกลายเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อไป เช่น ปัญหายาเสพติด หรือ ปัญหาทางเพศ

ในประเทศไทยไม่ค่อย ยกเรื่องเพศมาพูดคุยเพราะความเชื่อที่มีแต่เดิมที่ว่าเป็นเรื่องไม่สุภาพ เป็นเรื่องน่าอาย และเชื่อว่า มีแฟนแล้วทำให้ไม่ตั้งใจเรียน มักถูกขีดเส้นให้เป็นเรื่องต้องห้ามและไม่เหมาะสมที่จะพูดในที่สาธารณะ ทำให้ในเด็ก โดยเฉพาะในวัยรุ่น ที่เมื่อมีข้อสงสัยหรือปัญหา แล้วไม่กล้าถามใคร จึงสร้างสื่อออนไลน์นี้ขึ้นมาเพื่อช่วยให้นักเรียนมีกรอบแนวคิดพื้นฐาน และคำศัพท์ในการทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ตลอดจนการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ นอกจากนี้ ยังช่วยสร้างความเข้าใจและความรู้สึกสะทอนใจกับเส้นทางการเติบโตของตนเอง รวมทั้งความแตกต่างหลากหลายของเส้นทางการเติบโต

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขอนามัยของระบบสืบพันธุ์

1.2.1 เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นตามหลักการถูกต้อง และเหมาะสม

1.2.1 สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงจากพฤติกรรมทางเพศ และปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อม

1.2.1 เพื่อให้ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง สร้างแรงจูงใจในการตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่ดีต่อไป

1.2.1 เพื่อสร้างแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องแก่เยาวชนตามวัฒนธรรมอันเหมาะสม รวมถึงแนวทางในการประพฤติ

1.3 สมมติฐาน

สื่อออนไลน์นี้ให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศ

1.4 ขอบเขตของการจัดทำโครงการ

1.4.1 ให้ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาในวัยรุ่น

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.5.1 นักเรียนนักศึกษาได้รับความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศ

1.5.2 นักเรียนนักศึกษา สามารถนำความรู้ไปใช้อย่างถูกต้อง

1.5.3นักเรียนนักศึกษา รู้จักวิธีป้องกันเรื่องเพศสัมพันธ์เพื่อให้ปลอดภัยจากการท้องไม่พร้อม

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

การทำโครงการนี้เพื่อเป็นการแนะนำให้บุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัยได้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ในเรื่องต่างๆ และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้จริงหรือว่าเป็นคำแนะนำในการใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ โดยคณะผู้ทำโครงการได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอเป็นหัวข้อดังนี้

2.1 ความหมายของเพศศึกษา

2.2 ความสำคัญของเพศศึกษา

2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับเพศศึกษา

- 2.3.1 การเปลี่ยนแปลงทางเพศทั้งชายและหญิง
- 2.3.2 พฤติกรรมที่เสี่ยงถือเป็นการคุกคามทางเพศ โดยที่เราไม่รู้ตัว
- 2.3.3 วิธีการป้องกันการโดนล่วงละเมิดทางเพศ
- 2.3.4 โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์
 - 2.3.4.1 วิธีการป้องกัน
- 2.3.5 ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
- 2.3.6 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์
 - 2.3.6.1 อายุ
 - 2.3.6.2 แอลกอฮอล์ บุหรี่ และสารเสพติดในการตั้งครรภ์
 - 2.3.6.3 ปัญหาสุขภาพในการตั้งครรภ์
 - 2.3.6.4 วิธีการป้องกันปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

2.4 โปรแกรมที่ใช้ในการดำเนินงาน

- 2.4.1 Google site
- 2.4.2 Adobe photoshop
- 2.4.3 Microsoft word

2.1 ความหมายของเพศศึกษา

เพศศึกษาหมายถึงการเรียนรู้และการทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ การทำความรู้จักร่างกายตนเอง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การมีเพศสัมพันธ์ เพศวิถี (Sexuality) รวมถึง บรรทัดฐานและค่านิยมเรื่องเพศ การแสดงความต้องการทางเพศ การปฏิบัติต่อคู่รัก การยอมรับผู้ที่มีอัตลักษณ์ทางเพศแตกต่าง ปัญหาเรื่องเพศในสังคม ทั้งการเรียนรู้ในสถานศึกษา การพูดคุยกันในครอบครัว การสอดแทรกความรู้ทางสื่อต่าง ๆ การเปิดโอกาสให้คนในสังคมได้พูดคุยกันอย่างกว้างขวาง

2.2 ความสำคัญของเพศศึกษา

เพศศึกษามีความสำคัญต่อคนในสังคม โดยเฉพาะในช่วงวัยเรียนหรือวัยรุ่น เพราะเป็นเครื่องมือที่จะสามารถแนะแนวและแนะนำให้ผู้เรียนเข้าใจเรื่องเพศได้อย่างถูกต้อง มีความรู้มากพอที่จะใช้ในการตัดสินใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเพศและ

เพศวิไลได้อย่างเหมาะสม รวมถึงเพื่อปกป้องผู้เรียนจากปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศต่าง ๆ หรือช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น

2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับเพศศึกษา

2.3.1 การเปลี่ยนแปลงทางเพศทั้งชายและหญิง

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ ในกรณีของวัยรุ่นชาย จะเริ่มเห็นได้ชัดเมื่ออายุประมาณ 11 ปี และจะดำเนินไปถึงเมื่ออายุประมาณ 18 ปี

การเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนเพศเทสโทสเตอโรน (Testosterone) ซึ่งผลิตจากอัณฑะจะส่งผลให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. อกขยาย อัณฑะ และถุงอัณฑะ มีขนาดใหญ่ขึ้นและสีเข้มขึ้น
2. มีอารมณ์ทางเพศ อวัยวะเพศแข็งตัวได้และหลั่งน้ำอสุจิได้เมื่อถึงจุดสุดยอด
3. มีขนบริเวณอวัยวะเพศ หน้าอก รักแร้ หน้าแข้ง รวมถึงหนวดเคราขึ้นบริเวณใบหน้า
4. เสียงแตก และค่อย ๆ ทุ้มใหญ่ขึ้น เห็นลูกกระดูกชัดเจน
5. มีกล้ามเนื้อแข็งแรง ทั้งกล้ามเนื้ออก กล้ามแขน กล้ามขา
6. เริ่มเป็นสิวนบนใบหน้า แผ่นหลัง หน้าอก

นอกจากนี้ วัยรุ่นชายอาจเริ่มฝันเปียก ซึ่งเป็นการหลั่งน้ำอสุจิหรือถึงจุดสุดยอดขณะนอนหลับ เป็นปรากฏการณ์ซึ่งพบได้เมื่อเพศชายอายุประมาณ 13 ปี รวมทั้งเป็นสัญญาณบอกว่าร่างกายสามารถสืบพันธุ์ได้แล้ว

สำหรับวัยรุ่นหญิง การเปลี่ยนแปลงทางเพศอาจเกิดขึ้นเร็วกว่าวัยรุ่นชาย โดยอาจพบได้ตั้งแต่อายุ 9 ปี หน้าอกจะเริ่มคัดตึงและขยายเล็กน้อยและบางรายอาจมีอาการคันร่วมด้วย ขณะที่มดลูกจะเริ่มมีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) เมื่ออายุ 12 ปี การเปลี่ยนแปลงทางเพศจะเห็นชัดขึ้น จนกระทั่งอายุประมาณ 18 ปี ร่างกายจะถือว่าเติบโตอย่างสมบูรณ์ โดยมีรายละเอียดการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้

1. หน้าอกขยายใหญ่ เต้านมเต่งตึงเป็นทรงหรืออยู่ในสภาพสมบูรณ์
2. มีอารมณ์ทางเพศ
3. รังไข่ผลิตไข่ได้ พร้อมสำหรับการสืบพันธุ์
4. มีขนขึ้นบริเวณหัวเหน่า อวัยวะเพศ แขน ขา และรักแร้
5. ผิวหนังบริเวณอวัยวะเพศสีเข้มขึ้น
6. มีรูปร่างเป็นผู้ใหญ่ สะโพกผาย
7. เริ่มเป็นบนสิวนบนใบหน้า

นอกจากนี้วัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศของอวัยวะสืบพันธุ์ภายในร่างกาย เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อวัยรุ่นหญิงก้าวเข้าสู่ช่วงอายุประมาณ 10-16 ปี และผู้หญิงปกติจะมีประจำเดือนเดือนละ 1 ครั้งจนกระทั่ง อายุประมาณ 45-50 ปี ประจำเดือนจะหมดลง

ทั้งนี้ประจำเดือนเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงความพร้อมในการสืบพันธุ์ของเพศหญิง โดยประจำเดือน คือเลือดที่เกิดจากเยื่อบุโพรงมดลูกหลุดลอกเนื่องจากไข่ของฝ่ายหญิงไม่ได้รับการปฏิสนธิแล้วไหลออกมาเป็นเลือดประจำเดือน

อย่างไรก็ตามหากไข่ได้รับการปฏิสนธิระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (Progesterone) จะเพิ่มสูงขึ้น ทำให้เพศหญิงไม่เป็นประจำเดือนจนกว่าจะคลอด

2.3.2 พฤติกรรมที่เสี่ยงถือเป็นการคุกคามทางเพศ โดยที่เราไม่รู้ตัว

1. ผิวกาย การผิวกายเป็นมารยาทที่ไม่ดี แสดงถึงการล้อเลียนทางเพศอย่างหนึ่ง หมายถึงการแซว ที่ไม่สามารถทราบได้ว่าอีกฝ่ายคิดเห็นอย่างไร แต่มักจะสื่อถึงการแต่งกาย รูปลักษณ์ ของอีกฝ่าย
2. พูดจาสองแง่สองง่าม คำว่า "พูดจาสองแง่สองง่าม" ที่สื่อไปทางเพศ ไม่ว่าจะเป็นคำพวน หรือคำที่ให้ชวนคิดไปในทางเพศ เป็นคำพูดที่สร้างบรรยากาศไม่ดีในที่ทำงาน หรือในกลุ่มเพื่อน ถือเป็นการคุกคามทางวาจาที่สร้างความอับอายให้แก่ผู้รับคำพูดดังกล่าว หากเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากผู้บังคับบัญชาในที่ทำงาน สามารถร้องเรียนได้
3. จ้องมองส่วนต่างๆ ของร่างกายอีกฝ่าย การจ้องมองเรือนร่างของอีกฝ่าย เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ถือเป็นการคุกคามทางสายตา เมื่อต้องพบเจอเหตุการณ์นี้บ่อยๆ ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกอึดอัด และรังเกียจ
4. สัมผัสร่างกายของอีกฝ่าย การลูบไล้ จับ และแตะต้องร่างกายของอีกฝ่าย ถือเป็นพฤติกรรมคุกคามทางเพศที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศได้ในอนาคต ซึ่งหากคุณถูกระทำบ่อยๆ ควรต่อต้าน และแจ้งให้กับต้นสังกัดได้รับรู้พฤติกรรมของผู้มีพฤติกรรมดังกล่าว เพื่อป้องกันการสร้างปัญหาแก่ผู้อื่น
5. ส่งข้อความ หรือภาพทางเพศ นอกจากการคุกคามทางสายตาและคำพูดแล้ว การส่งข้อความทัก หรือส่งรูปไม่เหมาะสมอันนำไปสู่การแสดงออกทางเพศ ถือเป็นการคุกคามทางโลกออนไลน์ที่มีความผิดได้เช่นกัน เนื่องจากสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้แก่ผู้รับ

2.3.3 วิธีการป้องกันการโดนล่วงละเมิดทางเพศ

1. ไม่ควรเดินทางไปในที่เปลี่ยวและมีด หากจำเป็นต้องไปควรมีเพื่อน
2. ควรพกอุปกรณ์ป้องกันตัวติดตัวไว้เมื่อเกิดอันตรายฉุกเฉิน
3. ระมัดระวังคนแปลกหน้าหลีกเลี่ยงการไปสถานที่ต่างๆ กับคนแปลก

2.3.4 โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์

1. หูดหงอนไก่ เกิดจากเชื้อ Human Papillomavirus: HPV ซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งปากมดลูก ในผู้หญิง สามารถติดต่อผ่านการเพศสัมพันธ์ทั้งเพศชายและหญิง หากผู้ที่มีเชื้อมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงอาจจะมีอาการใดๆ เลย หรือคนที่ไม่แข็งแรงอาจเกิดติ่งเนื้อลักษณะคล้ายดอกกะหล่ำปลีขึ้นอย่างชัดเจนในบริเวณอวัยวะเพศ ช่องคลอด ทวารหนัก ท่อ ปัสสาวะ หรือบริเวณง่ามขา โดยที่ผู้ป่วยอาจพบรอยโรคในหลายๆ ตำแหน่งได้

2. ซิฟิลิส เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Treponema Polidum เกิดได้ที่บริเวณช่องคลอด ทวารหนัก และปาก หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการติดเชื้อ จนส่งผลกระทบต่อระบบประสาท หัวใจ สมอง และระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยอาจมีความรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้

2.3.1.1 วิธีการป้องกัน

1. การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีและทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

2. การตรวจคัดกรองโรคหนองในแท้และหนองในเทียมปีละครั้ง โดยเฉพาะหญิงอายุน้อยกว่า 25 ปีที่มีกิจกรรมทางเพศบ่อย หญิงที่มีคู่นอนหลายคน หรือกลุ่มชายรักชาย และการตรวจคัดกรองโรคซิฟิลิสอย่างน้อยปีละครั้งในกลุ่มชายรักชาย

3. การฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อเอชพีวี สำหรับคนที่มีอายุ 9-45 ปี โดยเฉพาะก่อนมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก จะมีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันการติดเชื้อเอชพีวี

2.3.5 ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

1. เกิดการตั้งครรภ์และอาจนำไปสู่การทำแท้ง ความไม่พร้อมต่างๆ รวมถึงการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. เกิดความอับอาย ความเสียใจและความทุกข์ โดยเฉพาะกับผู้หญิง อาจถูกฝ่ายชายทอดทิ้ง ส่วนฝ่ายชาย อาจถูกเรียกร้องให้รับผิดชอบ
3. เกิดความเครียด คิดมากแล้วถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ปัญหาอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย หรือแก้ปัญหาด้วยวิธีรุนแรง
4. เสื่อมเสียชื่อเสียง/ครอบครัว

2.3.6 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

2.3.6.1 อายุ

การตั้งครรภ์ตั้งแต่อายุน้อย อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคโลหิตจางในขณะตั้งครรภ์ ทารก น้ำหนักตัวน้อย การคลอดก่อนกำหนดและการแท้งบุตร นอกจากนี้ วัยรุ่นยังมีแนวโน้มในการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยไม่รู้ตัว ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์หรือปัญหาสุขภาพทารก เช่น แท้งบุตร คลอดก่อนกำหนด ภาวะน้ำตาลก่อนกำหนด มดลูกอักเสบหลังจากคลอดบุตร วัยรุ่นอาจละเลยการเข้ารับการตรวจครรภ์และการดูแลก่อนคลอด ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดปัญหาขณะตั้งครรภ์ หรืออาจทำให้ทารกในครรภ์มีปัญหาสุขภาพ เช่น พิการแต่กำเนิด โรคทางพันธุกรรม

การตั้งครรภ์ที่อายุเกิน 35 ปี เมื่ออายุมากขึ้นปัญหาสุขภาพและความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ บางประการอาจเพิ่มขึ้นตามอายุด้วย เช่น ความดันโลหิตสูงในขณะตั้งครรภ์ โรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ การแท้งบุตร

2.3.6.2 แอลกอฮอล์ บุหรี่ และสารเสพติดในการตั้งครรภ์

การสูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์ อาจทำให้ทารกในครรภ์เสี่ยงคลอดก่อนกำหนด พิกการแต่กำเนิด หรืออาจเกิดโรคไหลตายในเด็ก ทั้งยังอาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของทารกเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้ การสูดดมควันบุหรี่มือสองยังทำให้คุณแม่และทารกในครรภ์เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้นได้ เช่น คลอดก่อนกำหนด ทารกตายในครรภ์ ทารกน้ำหนักตัวน้อย ทารกปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ หอบหืด โรคระบบทางเดินหายใจ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างตั้งครรภ์ อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดกลุ่มอาการผิดปกติของทารกจากการดื่มแอลกอฮอล์ของมารดาขณะตั้งครรภ์ อาจทำให้ทารกเสียชีวิตกะทันหัน ความบกพร่องทางสติปัญญา และพัฒนาการ ปัญหาพฤติกรรม ลักษณะใบหน้าผิดปกติ ความผิดปกติของหัวใจ ไต กระดูก นอกจากนี้ ผู้หญิงที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจมีแนวโน้มที่จะแท้งบุตรหรือทารกเสียชีวิตขณะคลอดได้

การใช้สารเสพติดในระหว่างตั้งครรภ์ อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์และส่งผลต่อสุขภาพของทารก เช่น สมอตาย ศีรษะเล็ก ภาวะเลือดออกในสมอง เซลล์ประสาทถูกทำลาย ปัญหาหัวใจ และอาจเพิ่มความเสี่ยงทารกเสียชีวิตขณะคลอด รกลอกตัวก่อนกำหนด ขัดขวางการพัฒนาสมองของทารกซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ของทารกในระยะยาว

2.3.6.3 ปัญหาสุขภาพในการตั้งครรภ์

ความดันโลหิตสูงที่ไม่สามารถควบคุมได้ อาจทำลายไต หัวใจ ตับของคุณแม่ตั้งครรภ์ รวมไปถึงเพิ่มความเสี่ยงหลอดเลือดในสมองแตกเพิ่มความเสี่ยงภาวะครรภ์เป็นพิษและทารกน้ำหนักแรกเกิดต่ำและทารกคลอดก่อนกำหนด

โรคอ้วน อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานในขณะตั้งครรภ์ ทารกมีขนาดตัวใหญ่กว่าปกติ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับและการหายใจขณะหลับที่ไม่ปกติในระหว่างตั้งครรภ์

2.3.6.4 วิธีการป้องกันปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

ตรวจสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ หากคุณแม่คิดที่จะตั้งครรภ์ ควรเข้าพบคุณหมอเพื่อรับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ คุณหมออาจแนะนำให้รับประทานกรดโฟลิก 400 ไมโครกรัม/วัน และแนะนำให้ควบคุมน้ำหนักอย่างเหมาะสมก่อนที่จะตั้งครรภ์ หรือหากมีอาการป่วยหรือโรคเรื้อรัง คุณหมออาจปรับเปลี่ยนการรักษาหรือยาที่ใช้ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์

ดูแลตัวเองก่อนคลอดอย่างสม่ำเสมอ เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ควรเข้าฝากครรภ์เพื่อจะได้รับการดูแลก่อนคลอดอย่างสม่ำเสมอ และควรเข้าพบคุณหมอตามนัดเป็นประจำเพื่อตรวจสุขภาพร่างกายและสุขภาพครรภ์ หากพบปัญหาขณะตั้งครรภ์ คุณหมอจะได้วางแผนการรักษาและป้องกันปัญหาแทรกซ้อนของทั้งมารดาและทารกได้

หลีกเลี่ยงสารอันตราย เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาเสพติด สารเคมีต่าง ๆ เนื่องจากสารอันตรายเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ อาจเพิ่มความเสี่ยงการคลอดก่อนกำหนด การแท้งบุตร น้ำหนักตัวทารกแรกเกิดต่ำ ความพิการแต่กำเนิด การตายของทารกในครรภ์ เป็นต้น

2.4 โปรแกรมที่ใช้ในการดำเนินงาน

2.4.1 Google site

Google Sites คือโปรแกรมของ Google ที่ให้บริการสร้างเว็บไซต์ฟรี สามารถสร้างเว็บไซต์ได้ง่าย ปรับแต่งรูปแบบได้อย่างอิสระ และสามารถรวบรวมความหลากหลายของข้อมูลไว้ในที่เดียว เช่น วิดีโอ, ปฏิทิน, เอกสาร อื่นๆ ทำให้ช่วยอำนวยความสะดวกได้เป็นอย่างมากในการแก้ไขหน้าเว็บจะเป็นกลุ่มหรือทั้งองค์กรก็ได้

2.4.2 Adobe photoshop

เป็นโปรแกรมสำหรับสร้างและตกแต่งภาพที่มีชื่อเสียงและได้รับความนิยมมากที่สุด เนื่องจากมีคุณสมบัติเด่นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเก็บไฟล์สารพัดชนิดในการใช้งานต่างๆและการมีเครื่องมือที่ความยืดหยุ่นสูง

2.4.3 Microsoft word

เป็นโปรแกรมสำหรับสร้างเอกสาร ใช้ในการพิมพ์งานเอกสารทั่วไป ตัวอย่างเช่น จดหมาย การทำรายงาน โปรแกรมไมโครซอฟเวิร์ดเป็นหนึ่งในชุดโปรแกรมไมโครซอฟต์ออฟฟิศ(Microsoft Office)